



主題篇 P1

戒煙園地 P3

國際控煙新聞 P4

控煙活動 P6

編者的話 P7

遊戲天地 P8

主題篇

## 分享娛樂場所實行全面禁煙經驗 訪問持牌遊戲機中心商會主席

「阿仔，你又去咗打機呀?!」以前每次到過遊戲機中心後，衣物總會被二手煙燻滿煙味，母親一嗅便知道兒子的行蹤。可見在大家的印象之中，遊戲機中心總是與吸煙掛鉤的。但自從政府於1997年修訂《吸煙

(公眾衛生)條例》(第371章)後，全港的遊戲機中心均被列為法定禁煙區，任何違例的吸煙者均可被罰款最高\$5000元。條例修訂至



■持牌遊戲機中心商會主席林國棟先生(左)與本辦公室控煙主任之合照

至今已接近八年，到底現時的執行情況如何呢？條例對遊戲機中心帶來什麼影響呢？控煙辦公室的控煙主任在11月中旬訪問了持牌遊戲機中心商會主席林國棟先生，以了解業界對遊戲機中心實施全面禁煙的意見。

(控：控煙主任；林：林國棟先生 - 持牌遊戲機中心商會主席)

### 遊戲機中心內 全面禁煙的意見

**控：**你本人是否支持遊戲機中心實施無煙政策？業界人士又是否支持？

**林：**我本人絕對支持無煙政策。現時全港約350間遊戲機中心的持牌人，大部份都加入了持牌遊戲機中心商會。業界的意見非常統一，都是一致支持遊戲機中心全面禁煙。

衛生署戒煙熱線 1833 183

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓1801室  
電話：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk

**控：**你認為全面禁煙對遊戲機中心老闆、員工和顧客而言分別帶來什麼影響？

**林：**對遊戲機中心老闆而言，全面禁煙減低了整體的運作成本。中心內的裝修再無被煙燻，而場內的遊戲機亦因為沒有被燃點著的煙頭損害，令場所內的整體設施保持得更久，減少了在維修和保養方面的開支。在實施全面禁煙前，一間遊戲機中心平均每約4年便須重新裝修一次；但在成功禁煙的遊戲機中心內，則平均只需每7至8年才裝修一次。另外，從過往的經驗顯示，全面禁煙並沒有為遊戲機中心的收入帶來任何負面影響，亦無業界人士因為禁煙後生意不佳而拒絕推行無煙政策。相反，成功禁煙後更吸引了一班不吸煙的新顧客，包括女性和年青情侶；而場所亦清潔了很多，員工再也不需付出額外的工作時間和精力去清理場內的煙灰和煙蒂。因為空氣變得清新的關係，他們亦比較樂意在成功禁煙的遊戲機中心內工作，甚至較少辭職。同樣地，顧客亦覺得環境比較舒適，感覺精神一些。

如欲定期收到控煙專訊(平郵/電郵\*)，請填妥以下資料，並寄回控煙辦公室或傳真至 2575 8944。

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者



■ 林主席接受本辦公室控煙主任之訪問

## 執法情況

**控：**你認為現時的遊戲機中心有否切實執行禁煙政策條例？而場所管理人在執刑法例方面有沒有困難？是什麼困難？

**林：**現時業界均有切實執行禁煙措施，亦有於場內張貼禁煙標貼及勸喻違例吸煙者。事實上，在1997年後開設的遊戲機中心內推行禁煙政策並無特別問題，因客人在第一天入內已知道該中心內是不准吸煙的。就算有人到場內吸煙，經勸喻後亦會立刻把它弄熄。當然，曾有同業反映在某些遊戲機中心內仍有部分吸煙者不接受勸喻，但這些吸煙者並沒有因此而過激的反應或演化成衝突。故此，我對成功實施全面禁煙持樂觀態度，相信吸煙乃習慣使然，會逐步有所改善的。就我個人觀察，自1997年禁煙至今，已越來越少人在遊戲機中心內吸煙。

**控：**你可以和我們分享成功勸喻吸煙者弄熄煙仔的技巧嗎？

**林：**在勸喻吸煙者時應保持禮貌，用比較客氣的語調要求吸煙者弄熄煙仔，例如：「唔好意思/對唔住，遊戲機中心內係唔食得煙呀，麻煩你整熄支煙或者出去外面食完再入來玩。」

**控：**員工是否清楚有關法例及他們的責任？管理人會否向他們解釋如何處理吸煙問題？

**林：**管理人除了向員工解釋法例規定遊戲機中心為非吸煙區外，亦會教導員工為了自己的健康著想，應避免吸入二手煙及積極勸喻吸煙者。

## 修例意見

**控：**政府現正修訂《吸煙(公眾衛生)條例》，當中包括建議授權衛生署控煙辦公室職員檢控違例吸煙者的權力，你是否支持是項修訂？

**林：**我並不反對法例授權控煙辦公室職員到遊戲機中心內檢控違例吸煙者，亦相信遊戲機中心負責人不會因顧客被票控而表示不滿。

**控：**修例亦建議擴大法定禁煙區至室內工作間、所有食肆處所、酒吧、卡啦OK及麻雀館等地方。參考遊戲機中心實施全面禁煙的經驗，你支持這項修訂嗎？

**林：**我支持是項建議，因為這是時代的趨勢。



全世界很多國家均已實行室內地方全面禁煙，而當地市民亦很自律地遵守有關規定，無論當地氣溫如何低，吸煙者亦會走到室外地方才吸煙。就算在今日的香港，很多小朋友都會勸喻家中的成年人不要在屋內吸煙。所以，政府應盡早實行室內地方全面禁煙，為市民提供清晰的規範。

## 總結

**總**結林先生的經驗，在遊戲機中心實施全面禁煙既減低了其運作成本之餘，亦不影響收入。更重要的是無煙政策為員工和顧客帶來了清新空氣的環境，保障了大眾的健康免受二手煙損害。當然，要成功推行禁煙措施不能單靠遊戲機中心職員和執法人員的努力，當中實有賴每一位市民的支持，切勿在遊戲機中心內吸煙，讓大家玩得開心又放心！

受訪機構資料：

機構名稱：持牌遊戲機中心商會有限公司

會員：約350間遊戲機中心的持牌人

工作：作為業界與公眾、政府之間溝通的橋樑

成立年份：1984年



## 「我同家人同埋朋友講『我戒煙啦！』， 佢哋冇人信，我唔想我嘅信用破產！」

**以**上是一位成功戒煙人士陳樹強先生的獨白，讀者可有同感呢？

陳先生自年輕時開始吸煙，至今次戒煙成功為止，煙齡差不多超過廿年；戒煙前他每天吸煙十數支。在二零零五年三月時，陳先生偶然從電視節目中得知衛生署有戒煙服務可協助吸煙者戒除煙癮，便立即行動，成為無煙健康人。陳先生不但身體力行堅持無煙，也樂意與別人分享他的戒煙經驗，希望能鼓勵更多吸煙者戒煙。以下對話內容節錄自陳先生與控煙辦公室方醫生的一次面談：

（陳：陳樹強先生，控：控煙辦公室方醫生）

**控**：陳生，食煙帶俾你咩感覺呀？

**陳**：覺得自欺欺人！我好鍾意做運動，好似行「環島行」，去健身室做健身等，又鍾意耕種，形象好似好健康，但背後又食煙，每次見人之前都要漱口，我覺得同我嘅形象唔配合。

**控**：你覺得你同煙仔嘅關係係點嘅呢？

**陳**：每當我遇到煩惱事又或者工作上要思考嘅時候就習慣食煙。我好擔心食煙已經成為習慣，尤其是朝早起身、飲咖啡同紅酒嘅時候都要食煙。

**控**：今次你戒煙嘅原因係……

**陳**：我今次戒煙主要有兩個原因；第一，我以前戒煙，每次都會講俾屋企人同朋友聽，但每次都唔成功，久而久之，佢地對我戒煙嘅事冇晒信心。我自問唔可以因戒煙呢件事而令我嘅信用破產。第二，有一次我同個女去郊外旅行，突然煙癮起。由於風大，我就「呢埋」喺電燈柱後面點煙，個女伸個頭過嚟睇我做乜事。嗰陣我覺得好尷尬，覺得自己好似“道友”，所以決定戒咗呢個壞習慣。

**控**：你今次戒煙有冇遇到啲咩困難呢？

**陳**：冇咩困難。原來只要有決心，戒除呢啲壞習慣係好輕易嘅，冇咩大不了！

**控**：戒煙有冇影響你嘅社交生活呢？



■ 陳樹強先生之生活近照



■ 陳先生接受本辦公室方醫生之訪問

**陳**：喺工作或者社交生活中，拒絕客人或者朋友遞上嘅煙仔我覺得好正常，好自然，亦顯出我嘅決心同信心，而且對方都有反感。我覺得戒煙絕對冇影響我嘅社交生活。

**控**：你覺得而家同未戒煙前有咩唔同呀？

**陳**：而家覺得個人好健康，出街好輕鬆，唔駛袋煙同打火機；去到商場又或者一啲唔准食煙嘅地方都唔使為咗煙癮起要走出去戶外食煙咁狼狽。政府而家推出嘅所有禁煙措施都影響唔到我，感覺海闊天空，好舒服！

**控**：你對堅持無煙有冇信心呀？

**陳**：好有信心，我依家可以挺起胸膛面對家人、朋友、戒煙大使、同埋醫生、護士，對佢地講“我都得！”。

陳先生輕易地處理他的戒煙歷程，亦對未來的無煙生活充滿信心。各位吸煙的朋友們，你們可有考慮與陳先生同步向前，加入無煙行列呢？如需協助，可致電 **1833 183** 聯絡衛生署戒煙熱線。

# 逾百國家確認世衛《煙草控制框架公約》 中央政府舉行啟動履行公約儀式

**為**積極推動控煙工作，第十屆全國人大常委會十七次會議在2005年8月27日批准了世界衛生組織《煙草控制框架公約》(以下簡稱《公約》)，10月11日正式向聯合國交存了批准書，並在10月13日於人民大會堂舉行了履行《公約》啟動儀式。

中國是煙草生產和消費大國，兩者的市場均佔全球三分之一以上。目前全國約有3.5億名吸煙者，每年死於吸煙相關疾病的人數近100萬。當局指在切實履行《公約》後，將可進一步提高整個社會對吸煙危害的認識，積極營造控煙、健康、文明的良好社會環境，提高全民健康素質，促進經濟、社會協調發展和全面進步。

為積極履行《公約》，國家發改委、衛生部、國家工商總局等多個部門將採取措施，共同加強控煙工作。其中發改委將加大宣傳力度和完善有關法律法規、對煙草生產實行嚴格的計劃控制、不允新設立中外合資煙草生產企業、不再新建煙廠、打擊煙草非法貿易和禁止使用自動售煙機。衛生部亦將加強控煙履約能力建設，保護人們在公共場所避免接觸二手煙，保護未成年和非吸煙人士免受煙草危害，開展治療和戒煙等工作。工商總局將繼續加強對煙草廣告的監管，查處違法煙草廣告，有效實施對跨國煙草廣告的限制。

另一方面，巴西在2005年11月3日正式確認了《煙草控制框架公約》，成為《公約》的第100個確認國，並使已確認《公約》的國家涵蓋逾全球百分之七十人口。為此，世界衛生組織總幹事李鐘鬱博士在2005年11月4日發表了聲明，祝賀《公約》實行至今所取得的成績。而"世衛組織煙草控制框架公約締約方會議：第一屆會議"亦已在2月6日於日內瓦展開。



## 資料來源：

中國政府門戶網站 [http://www.gov.cn/jrzg/2005-10/14/content\\_77389.htm](http://www.gov.cn/jrzg/2005-10/14/content_77389.htm)

Tobacco Free Initiative. World Health Organization. <http://www.who.int/tobacco/en/>

## 何謂《煙草控制框架公約》？

世界衛生組織《煙草控制框架公約》(World Health Organization Framework Convention on Tobacco Control) 是在世界衛生組織主持下談判制定的第一份公約，於2003年5月21日在第56屆世界衛生大會上通過，並於2005年2月27日生效。《公約》是一份以證據為基礎的條約，重申所有人民享有最高健康水平的權利。

此《公約》的制定是對煙草流行全球化作出的反應，並通過採取綜合性措施以減少煙草的需求和供應，從而實現控煙目標。減少需求方面包括價格、稅收措施和非價格措施；減少供應方面包括制止煙草制品非法貿易、向未成年人銷售和由未成年人銷售，及支持煙草工人、種植者等進行切實可行的替代活動三個部分。

## 加州環保局發表 最新二手煙研究報告

**美**國加州環境保護局在二〇〇五年九月底發表了有關二手煙的最新研究報告，其中包括了由二手煙所引致的疾病及二手煙對加州環境和市民的影響。

當局結集了由上一次發表報告至今有關二手煙的研究，不但更加肯定二手煙能引致肺癌和心臟病等致命疾病，同時亦證實了二手煙可引致早產、損害血管及血小板功能、導致成年人患上哮喘和未到達更年期的年青女性患上乳癌等多種嚴重疾病。



報告又指出，加州每年由吸煙所產生的空氣污染物估計約有40噸尼古丁、365噸可吸入懸浮粒子及1907噸一氧化碳。此外，二手煙又導致加州每年約有31,000宗兒童哮喘發作過案、4,700宗早產、3,600人因心臟病死亡及使未到達更年期的年青女性患上乳癌機會增加69%。

### 資料來源：

Air Resources Board, Office of Environmental Health Hazard Assessment. (2005). Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke as a Toxic Air Contaminant. California Environmental Protection Agency, State of California.



## 少量吸煙亦可危害健康 每天吸煙一至四支 增患致命疾病機會

直以來，不少吸煙者都以為只要吸煙的數量不多，對健康便不會構成影響。但根據最近發表的一項研究顯示，吸煙者即使每天只吸一至四支煙，亦會令其患上心臟病和各種原因而死亡的風險增加。

研究人員由七十年代中開始對超過四萬二千名35至49歲的挪威居民進行心臟病風險研究，直至二零零二年才結束。在調整過其他健康風險因素後（如年齡、血壓及體重指標等），發現吸煙者每天的吸煙量即使只有一至四支，他們因患上心臟病而死亡的機會和綜合所有原因而死亡的機會仍然明顯高於非吸煙者。在這些輕量吸煙者中，男性和女性因患上心臟病而死亡的機會分別是非吸煙者的2.74和2.94倍。研究人員更發現，每天吸一至四支煙的女性因患上肺癌而死亡的機會是非吸煙者的5.03倍。

這項研究清晰地指出了少量吸煙也可以危害健康，因此，只有完全不吸煙才可以保障個人健康免受煙草的禍害，亦可免除身邊的家人和朋友受到二手煙的影響。

### 資料來源：

Bjartveit K, Tverdal A. Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day. Tobacco Control 2005;14:310-320.

# 衛生署戒煙診所

## 協辦健康活動

**由** 香港醫學會主辦，衛生署專業發展及質素保證服務轄下的戒煙診所協辦，一個名為「糖尿病－慎防併發症」的活動，於二零零五年十一月二十日假九龍窩打老道二十三號中華基督教青年會舉行。是次活動舉辦的目的，乃希望藉此喚起市民對糖尿病併發症及其誘因的認識和關注，並加強市民對此問題的防範意識。愈來愈多研究指出吸煙可能增加糖尿病患者出現併發症的機會，例如腎病及視網膜病變等。



■ 其中一名接受測試的男士正在聽取戒煙大使對有關測試結果的解釋



■ 衛生署戒煙診所職員正全神貫注地指導在場人士如何使用一氧化碳呼出量測試機



■ 兩位戒煙大使之合照

當日衛生署戒煙診所負責一個名為「戒煙指導諮詢」的攤位，與在場人士分享一些訊息，如吸煙與二手煙的禍害、戒煙的好處，及讓他們即場測試一氧化碳呼出量等。其中，控煙辦公室所提供的各款展板，吸引了不少在場人士駐足觀看。現將當日的盛況跟讀者們分享。

# 國際專家列詹士訪港 佐證室內通風系統未能清除二手煙

**國**際知名通風系統及二手煙問題專家列詹士(Mr. James REPACE)在2005年10月24至26日訪港，出席了立法會《2005年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例草案》委員會會議及由香港吸煙與健康委員會主辦的二手煙及健康研討會等多項活動。

列詹士指出，通風系統或空氣淨化等設施已被工程及職業安全的權威評定為對清除二手煙毫無作用。而設置吸煙房更將會衍生其他問題：包括導致僱員被逼接觸二手煙、二手煙洩漏問題和增加吸煙者接觸二手煙及有關風險的機會。

在10月25日的新聞發報會上，香港吸煙與健康委員會首次發表了該會於10月7日，在本港六處不同的公眾地方取得的空氣質素數據。是次測試以實時量度各處的可吸入懸浮粒子(RSP)作指標，結果顯示機場內的兩個吸煙室的可吸入懸浮粒子水平比環保署在2003年發表的空氣質素指引超標三倍，而容許吸煙的酒吧及茶餐廳亦超標兩倍，至於路邊卻未有超標的情況。

**資料來源：**香港吸煙與健康委員會 <http://www.smokefree.hk>



■ 列詹士出席10月25日新聞發報會



■ 10月26日二手煙及健康研討會情況

## 編者的話

**相**信各位精明的讀者對煙的禍害和影響早已瞭如指掌了。事實上，煙仔對人荼毒之深，的確是毋庸置疑。例如最近美國加州環境保護局公布，二手煙可引致早產及成年人患上哮喘；而挪威研究人員亦證實，每天吸1至4支煙，會增加患致命疾病而死亡的機會。以上的調查結果，確是對一眾吸煙者再度敲響了警號。

不知各位讀者是否喜歡全新面貌的控煙專訊呢？以藍綠二色為主調的背景，能否為您們帶來清新的感覺？當然，我們為大家帶來的還不止於

此，一些「喜訊」如：中國確認了《煙草控制框架公約》、本地遊戲機中心商會歡迎實施全面禁煙等，對市民來說，都誠然是樁好事。

今期的控煙專訊特別邀請到一位戒煙過來人，分享他的心路歷程及當中的苦與樂，讓讀者可體會到戒煙的好處，也同時令有志戒煙人士尤如注入強心針一樣，對戒煙路更充滿信心。

另外，本期的「遊戲天地」提供了一個「找不同」遊戲，考考讀者的眼力，歡迎大家踴躍參加。

## 找不同

**今**期遊戲天地提供一個「找不同」遊戲，以考考各位讀者的眼力，並希望藉此讓讀者們認識一下由控煙辦公室製作的各款宣傳海報及展板，令大家對本辦公室有更多的認識。

以下兩幅照片，當中共有五個不同的地方，請大家在下面的一幅圈出其中不同之處，並將答案連同姓名、地址及聯絡電話郵寄到皇后大道東213號胡忠大廈18樓控煙辦公室收。答案全對的讀者將會獲贈紀念品一份\*，歡迎踴躍參加。截止日期為2006年3月31日。

\*紀念品數量有限，送完即止。



姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

## 上期答案

1. 多爾爵士在2004年發表的研究報告中指出，吸煙者在幾多歲時開始戒煙便幾乎可免除因吸煙而導致減壽的危險？  
**30歲**
2. 蘇格蘭於何時開始實行室內無煙法例？  
**2006年3月26日**
3. 二手煙又稱為什麼煙霧？  
**環境煙草煙霧**
4. 美國環境保護局於1992年把二手煙界定為什麼？  
**一級致癌物**
5. 試舉出一種已證實由二手煙導致的癌症  
**肺癌/鼻竇癌/乳癌(未到達更年期的年青女性)**
6. 衛生署戒煙熱線的新號碼是什麼？  
**1833 183**
7. 一般室內抽風系統能否把二手煙的有害物質完全抽走？  
**不能**
8. 二手煙對血管和凝血機制的破壞是否只會在中年和老年人中出現？  
**不是**