

拓展無煙新領域

醫院商廈成功禁煙



主題篇

主題篇 P1
本地控煙新聞 P5
戒煙園地 P6
國際控煙新聞 P7
編者的話 P7
遊戲天地 P8

控煙 13

Issue No.

專訊

Tobacco Control Bulletin



衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health



在《2005年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例草案》中，所有室內工作間、食肆室內範圍、醫院和學校等場所均被建議指定為法定禁煙區，以保障市民的健康，免受二手煙損害。但其實在這些場所還未成為法定禁煙區之前，部分管理人已經率先在一些場所推行了禁煙措施。

以下我們分別訪問了葵涌醫院反吸煙工作小組主席麥國風先生及私人物業管理公司物業經理鄭少泉先生，他們兩位與控煙辦公室職員暢談了在醫院和商業大廈推行禁煙的經驗和成功要訣。透過他們的分享，希望可以鼓勵更多有興趣加入無煙行列的場所，早日正式實行禁煙措施，使大眾可以更快享受到無煙清新空氣。

衛生署戒煙熱線 1833183

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓及25樓
電話：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk

清晰政策配合宣傳、教育、協助 - 葵涌醫院成功經驗

2006年5月25日，葵涌醫院舉行了一個名為“2006葵涌醫院不吸煙運動序幕禮”的活動。當日，葵涌醫院部門運作經理(中央護理部)暨反吸煙工作小組主席麥國風先生與各界嘉賓分享了過去一年在醫院內成功推行全面禁煙的成績。為了更深入了解葵涌醫院推行全面禁煙的背景、準備工作及執行情況，我們於7月特地參觀了葵涌醫院，並跟麥國風先生及專科護士李蕙芬女士做了一次專訪。



麥先生憶述從前未禁煙時的日子，院友、訪客和職員在醫院範圍內也會不時間到二手煙，影響他們的健康。為改善這個情況，麥先生和其他同事成立了葵涌醫院反吸煙工作小組，並分別於2002及2005年在醫院內進行調查，以評估院友和職員的吸煙率。小組成員亦探討過各種禁煙措施的成效，又考察了其他醫院的禁煙情況，以了解這些措施的效用和在執行禁煙措施之前如何協助吸煙人士適應。

在2005年，反吸煙工作小組的工作取得了突破性進展，他們提出在全醫院執行禁煙措施的建議，得到醫院全體管理層的支持，並由2005年8月起，在醫院的所有

■ 控煙辦公室職員與葵涌醫院反吸煙工作小組主席麥國風先生(中)，及專科護士李蕙芬女士(左)合照

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



■ 院內張貼的巨型禁煙橫額

室內和室外範圍正式執行禁煙規定。管理層亦同意採取“一步到位”的方式，即不會設立吸煙區，以免產生混淆及失去禁煙的意義。

麥先生明白要成功實行這項措施，就必須讓所有員工和院友清楚明白措施的內容和實施原因。因此，工作小組安排了一系列的“無煙政策訊息發放會”予院友、訪客和各職系同事，從而鼓勵他們積極參與和配合。此外，他們又準備了一系列的宣傳活動，例如：由反吸煙工作人員於醫院正門派發有關禁煙措施的單張、在醫院範圍張貼和懸掛多款海報橫額、擺放宣傳紙板、製作無煙政策宣傳片於大堂內播放、舉辦“葵涌醫院不吸煙推廣日開幕典禮”並由名人分享戒煙心得等等。透過這些宣傳活動，不論院友、訪客和職員都能在禁煙措施執行前，充分了解措施的內容。

在執行方面，醫院特別成立了一支反吸煙先鋒隊，隊員包括護士、醫院行政部職員及產業管理員等，他們會負責定期在醫院範圍內巡查，勸喻違反禁煙規定的吸煙人士。他們又會為有吸煙的院友進行輔導，並向有需要的院友提供尼古丁補充劑療程。

回顧在籌備推行禁煙的期間，麥先生也曾遇過一些困難，例如：精神病人一般都較難接受改變，而院內長期以來都未對吸煙行為嚴加制止，因此有人擔心在執行時可能會觸發吸煙人士與執行人員之間的衝突。為此，麥先生在正式執行禁煙措施前後，曾多番接觸有吸煙習慣的院友，勸喻他們遵守禁煙規定並教育他們及家屬不要把煙仔帶回醫院。為使病友不會因感到百無聊賴而吸煙，院方特別為院友提供有益身心的活動；若他們願意的話，更會協助他們戒除煙癮。透過這種結合宣傳、教育及協助的方法，葵涌醫院在正式執行禁煙措施後不久即取得了成功，大部分吸煙人士都願意合作不在醫院範圍內吸煙，部分人更成功戒掉煙癮。



■ 實施全院禁煙後，院內的環境變得更清新和優美

總結是次經驗，麥先生認為要成功推行禁煙措施，關鍵在於一套清晰而不拖泥帶水的政策，並且要一步到位，以免產生混亂。事實上，由正式執行禁煙措施至今，醫院的吸煙情況已有明顯改善，現時再沒有人能在醫院內公然吸煙；院友、訪客和職員均認為醫院的整體環境改善了；最重要的是，大部分吸煙人士均自覺地配合這項措施。就我們訪問當日所見，葵涌醫院的環境的確非常清潔，不論室內或室外也完全沒有煙味，可見他們的禁煙措施確實是非常成功。

麥先生表示，雖然過去一年來葵涌醫院在執行禁煙措施方面已取得了不俗的成績，但他們仍會把“無煙”列為長期的工作目標，並將持之以恆的無煙文化作為最終目標。

決心與策略兼備 - 商業大廈推行禁煙

不少公司也喜歡把辦公室設立高級商業大廈內以提升公司的形象，但假如客戶每次出入大廈時也被逼受著二手煙之苦，又或者在使用洗手間時見到公司職員正在吸煙，那便大有可能會影響客戶對公司的印象。在2005年，控煙辦公室就曾經與一間私人物業管理公司合作，協助他們在中環一座商業大廈成功推行無煙措施。以下為該公司物業經理鄭少泉先生接受我們訪問的節錄內容：

(控：控煙辦公室職員 鄭：物業經理鄭少泉先生)

控：為何你們當初會有推行禁煙的理念？

鄭：我們覺得這是一個責任和義務去推廣它，尤其是現在禁煙逐漸成為一種趨勢的時候，我們的經驗可成為一個活生生的見證，讓其他人參考及作為借鏡。所以，當我們看到控煙辦公室的宣傳時，便更加確定要做這件事。另一方面，本大廈在中環區屬於甲級商廈，為提升形象，我們確切認為有禁煙的需要。其實，本大廈是我們集團管理的商廈中，第一座推行禁煙措施的大廈，因此總公司給了我們極大的支持。

控：整個籌備的過程如何？

鄭：我們於2005年3月，用問卷形式訪問了本大廈的商戶，了解一下他們對實施無煙政策的看法及意見；問卷調查為期約兩個月，期間我們邀請了控煙辦公室的職員到來舉辦一些講座和展覽，使他們對這方面有更多的認識。調查結果顯示，接近八成半的受訪者皆支持在大廈內推行禁煙措施。因此，我們在6月公布決定在大廈的公共範圍內推行禁煙措施，並於7月定下各項細則及內容，規定吸煙人士只可在指定範圍吸煙（通常是大廈門外較通風的地方）。為使吸煙人士較容易接受和配合禁煙措施，我們亦同時採取了一些“懷柔”的策略，例如：在准許吸煙的門外位置放置雜誌、與商戶合作給予聽從勸喻人士免費咖啡券等。在宣傳方面，我們在升降機大堂、後樓梯、廁所等地方張貼了各類型海報，以提醒吸煙人士該處屬禁煙範圍。

此外，曾經有前綫同事在禁煙措施開始之前向我們表示有點信心不足，故此我們除了給予他們這方面的培訓之外，還做了以下的功夫：(一)將商戶問卷調查的結果向他們公佈，以減少他們的疑慮；(二)告訴他們公司及商戶的管理層均大力支持禁煙措施，使他們無後顧之憂；(三)由公司的客戶服務部主任提供一些“事先綽排”的機會，以增加同事的信心；(四)在措施推行初期，先請來護衛公司職員一同協助巡查，讓我們的同事“有例可循”，在心理上有充足的準備。



■ 該中環商廈外貌



■ 商廈內的停車場也實施了無煙措施



■ 巡查隊伍執行任務時的隨身裝備

為方便負責巡查的同事執行任務，我們亦為他們預備了一些裝備，包括印有“無煙大使”字樣的鴨舌帽、手提煙灰盒(讓吸煙者可即時將煙仔弄熄及棄置)、空氣清新劑(以驅除空氣中殘餘的煙味)。大部分人對這些旗幟鮮明的做法都非常受落。

控：實施初期的情況如何？有無一些違規的情況？如何處理？

鄭：由禁煙措施開始至今，大部分客戶都很合作。違規者通常都是一些訪客，因為他們並不知道大廈已經推行禁煙措施，不過經勸喻後他們大多都很合作，立即停止吸煙。

若同事在巡視洗手間時發現廁格內有人吸煙，便會拍門勸喻並等候回應，直至他們停止吸煙為止。當然，我們亦曾經遇過一些屢勸不改的人士，面對這些情形，我們的處理辦法一般是通知該名人士所屬的公司，並請該公司跟當事人傾談和處理。現時，幾乎所有吸煙人士都很合作和支持大廈的禁煙措施，同事巡邏時亦毋須再帶備上述那些裝備了。

控：你們公司未來還有沒有其他無煙計劃？

鄭：有，我們會再邀請控煙辦公室到來舉辦講座，讓新的租戶或業主了解我們的無煙政策，也藉此加強舊有客戶的概念和意識。

另外，我們亦打算將無煙措施推展至所有的辦公室範圍，希望能做到整座大廈全面禁煙。我們將進行另一次問卷調查，先了解客戶之意見，然後決定是否推行。



■ 私人物業管理公司物業經理鄭少泉先生接受本辦公室職員的訪問

控：總結是次的經驗，你們認為有甚麼要訣？

鄭：首先是要有決心，這樣便必定能做得好。其次，籌劃要全面，例如要事先預計客戶不同的反應及相對的應變策略。另外，做調查要仔細，好使接下來的準備功夫能夠更周詳、更適切；最後的是要清晰，即是要讓所有的客戶都知道有甚麼的措施將要實行，當中固然要配合各類型的宣傳，務求令他們有這種意識，推行上才能取得成功。

其實一直以來，有賴控煙辦公室的訊息和教育深入民心，使客戶對這些措施較為容易接受。我們盼望能夠與控煙辦公室繼續緊密合作，把最新的資訊及消息帶給客戶，亦可作為日後實施全面禁煙的支援。

正如麥先生和鄭先生的經驗分享，不少管理人和前綫員工在推行禁煙措施之前，往往會擔心在執行上可能會出現困難。但他們二人均指出一個重點，就是只要管理人做足準備，包括宣傳、協助及培訓前綫員工等配套工作，再加上管理人的決心，便必定能夠在各場所成功推行禁煙措施。此外，他們亦期望在《2005年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例草案》獲得通過後，市民會更自覺地遵守禁煙規定，屆時各場所管理人及前綫員工執行禁煙措施時將會更加容易。最後，謹此鳴謝麥先生及鄭先生在百忙中抽空接受我們的訪問，讓大家能對推行禁煙措施的技巧有更深認識。

小貼士

為協助各場所管理人推行禁煙措施及推廣無煙文化，衛生署控煙辦公室製作了一系列的實施指引、禁煙標誌及海報等以供場所管理人使用。我們亦會為場所管理人及員工提供禁煙法例講座及戒煙講座等。如有需要，請致電2961 8823與我們聯絡。

本地 控煙新聞

統計處公布調查結果 每日吸煙人口下降至14.0%

政 府統計處於2006年8月29日公布了新一輪《主題性住戶統計調查》有關吸煙情況的統計結果。是項調查於2005年2月至5月期間進行，以了解本港吸煙人口和吸煙習慣的變化。

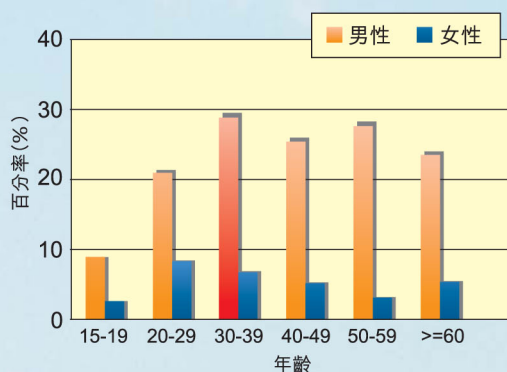
以下是調查結果的摘要：

- 在2005年，全港十五歲或以上的每日吸煙人士比率為14.0%，即約793,200人。每日吸煙的男士和女士的比率分別為24.5%及4.0%。
- 按年齡分析，30至39歲人士的吸煙率最高，達到16.6%。按性別劃分，男士和女士最高吸煙率的年齡組別分別為30-39歲(29.4%)及20-29歲(7.0%)。(圖一)
- 每日吸煙人士的平均吸煙數量為每日13支。按性別劃分，男士和女士的平均吸煙數量分別為每日14支及10支。
- 約40.6%每日吸煙人士曾嘗試戒煙但失敗，另有8.4%每日吸煙人士未曾試過戒煙但想戒煙。

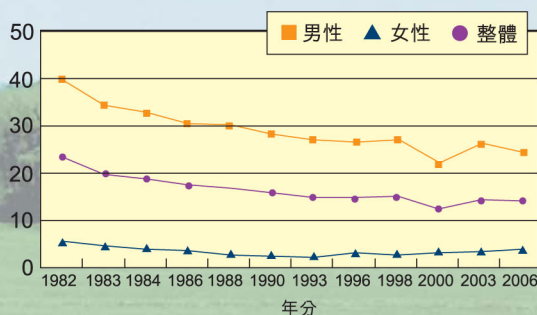
在過去二十多年間，本港的整體吸煙率大致呈下降趨勢(圖二)，每日吸煙人士的比率由1982年的23.3%逐漸下降至2005年的14.0%。雖然男性的吸煙率較2003年下降1.6個百分點，但女性的吸煙率卻上升0.4個百分點，而15-19歲青少年的吸煙率則繼續下降，由2000年的4.5%下降至2003年的3.8%和2005年的3.5%。

當問及吸煙人士開始吸煙的原因時，有70.5%吸煙者認為是“受朋友影響”而開始吸煙，其他主要原因還包括“好奇”(32.1%)，“社交應酬需要”(11.3%)，“減輕精神壓力”(8.5%)，“受家人影響”(7.1%)等。至於在未能成功戒煙人士當中，56.1%認為失敗原因在於“不夠決心”，41.7%認為“吸煙已成為習慣/嗜好”，20.5%則由於“許多朋友/同事均為吸煙人士”。

有關這項調查的其他結果，可參閱衛生署控煙辦公室網頁 www.tco.gov.hk 或到政府統計處的“香港統計數據書店” www.statisticalbookstore.gov.hk 下載全份報告。



圖一 2005年按年齡及性別的吸煙人口比例



圖二 1982年至2005年香港的吸煙人口比例變化(十五歲或以上人士)

無煙食肆口號創作比賽 十優作品得獎結果

由 "控煙(無煙食肆)工作小組" (現代管理 (飲食) 專業協會、香港餐務管理協會、香港餐飲聯業協會及衛生署)舉辦之 "無煙食肆口號創作比賽" 已於2006年7月31日截止報名，是次比賽共收到逾二百份作品。主辦單位評審委員會已於8月16日以投票方式順利選出十個優秀作品。十優作品如下 (排名不分先後)：

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1) 無煙食肆空氣好 食客人人都讚好 | 6) 無煙食肆真健康 飲食環境耀香江 |
| 2) 無煙食肆攜手創 清新都市齊分享 | 7) 無煙食肆齊響應 美食天堂響盛名 |
| 3) 無煙食肆齊支持 控煙行動不能遲 | 8) 進入無煙新世代 食肆健康人人愛 |
| 4) 食得開心 笑得清新 無煙食肆 人人放心 | 9) 食肆禁煙要遵守 健康快樂在你手 |
| 5) 無煙空氣人人愛 無煙食肆我最愛 | 10) 無煙食肆生意多 客似雲來笑呵呵 |

為使廣大市民能一同參予此活動，主辦單位將於參與2006年10月29日舉行的 "食肆無煙開放日"的食肆內擺放印有以上作品的投票表格，供市民投票選出三甲作品。有關 "食肆無煙開放日" 的活動詳情稍後將於衛生署控煙辦公室網頁 www.tco.gov.hk內公布。



戒煙園地

衛生署戒煙服務

助你成功戒煙

在前頁提及的《主題性住戶統計調查》中，除了訪問吸煙人士的吸煙習慣外，也訪問了他們對戒煙服務的認識和了解，結果顯示約40.8%吸煙者對戒煙服務有所認識，但有過半數吸煙者仍未認識戒煙服務。其實衛生署自2001年起，已經設立了戒煙診所和戒煙熱線，為吸煙人士提供全面的戒煙服務。在過去數年，不少使用過戒煙診所和戒煙熱線的吸煙者也能夠成功戒除煙癮。以下摘錄了一些他們對我們服務的評語：

- 能使我戒煙成功
- Very good, I will recommend to all my friends
- 多謝各位員工對我的幫忙和協助、鼓勵。謝謝！我有信心可以成功！
- 一切甚感滿意
- 他們（醫護人員）的關心，增加了我戒煙的決心
- 輔導員好友善
- 輔導員很專業

衛生署戒煙診所和戒煙熱線提供的戒煙服務，歡迎任何吸煙人士參加。服務內容會針對常見的戒煙失敗原因，例如 "不夠決心"、"吸煙已成為習慣"、"朋友/同事均為吸煙人士" 等，而特別為戒煙人士提供增強戒煙動機、健康生活模式，及拒絕吸煙邀請等多方面的技巧和指導；另外戒煙診所更會為合適的參加者提供尼古丁替補療法，以減輕他們在戒煙初期可能會出現的退癮徵狀的影響。

國際控煙新聞

美國衛生部最新報告 二手煙致命不容置疑

美國衛生部於2006年6月27日發表了新一篇Surgeon General's Report，進一步肯定了二手煙對人體的禍害。這份報告就二手煙的禍害，尤其是對非吸煙人士的影響作出了全面和詳細的剖析，並得出以下的結論：

- 二手煙會引致非吸煙的成年人和兒童患病和提早死亡。
- 二手煙會增加嬰兒及幼童患上嬰兒猝死綜合徵、急性呼吸道感染、耳部問題及哮喘惡化的風險；此外，父母吸煙會影響其子女肺部發育及引致呼吸道徵狀。
- 二手煙會對成人的循環系統帶來即時的禍害，亦會引致冠心病及肺癌。
- 科學證據顯示，二手煙並沒有一個安全的吸入分量。
- 分隔吸煙和非吸煙者、空氣淨化系統及設有通風裝置的建築物等措施均不能保護非吸煙人士免受二手煙傷害，故此最有效保障非吸煙者健康的方法是室內全面禁煙。

雖然科學界對二手煙禍害的研究比一手煙較遲起步，但大量科學證據在在都證實了二手煙與一手煙同樣會對健康構成嚴重的影響；再者，並沒有任何通風系統能完全消除二手煙對健康的威脅。因此，為保障大家的健康，貫徹室內全面禁煙是唯一可行的方法。



■ 衛生署有關二手煙禍害的宣傳海報

參考資料

The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General, United States Department of Health and Human Services

http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2006/

編者的話



新一期的“控煙專訊”又跟大家見面了，今期內容包括：走訪醫院及商廈，看看他們如何上下一心推行禁煙，並取得理想的成果；最新一輪的《主題性住戶統計調查》經已公布，吸煙人數持續下降；由“控煙（無煙食肆）工作小組”舉辦的“無煙食肆口號創作比賽”，十優作品已順利產生，大家可以先睹為快，看看哪一句口號最能夠帶出主題訊息；美國衛生部發表關於二手煙禍害的報告，進一步證實了二手煙對健康的威脅。

此外，當然少不了每期必備的“遊戲天地”，今次是以各篇文章的內容去作為問答題的答案，若果大家留心當中的重點，便不難找到答案。快快執起筆去參加遊戲吧！

問答題

- 請於橫線上填上正確答案，並將答案連同姓名，地址及聯絡電話傳真至2575 8944，或郵寄到灣仔皇后大道東213號胡忠大廈25樓控煙辦公室收。信封面請註明“遊戲天地”。
- 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11月30日。
- 紀念品數量有限，送完即止。
- 全部答案均可在本期控煙專訊內找到。

1. 葵涌醫院在何時開始正式執行禁煙規定？ _____
2. 葵涌醫院為配合執行禁煙規定，特別成立了一支巡查隊伍，其名稱是甚麼？ _____
3. 文中提及位於中環的商業大廈為執行巡查的同事預備了哪三種裝備？ _____
4. 接受訪問的兩位管理人在推行禁煙行動之前做了些甚麼準備功夫？試列舉其中一項。 _____
5. 禁煙場所管理人如想索取禁煙標誌及海報等用品，可與衛生署控煙辦公室聯絡，他們的電話號碼是什麼？ _____
6. 本港的大部分人口是吸煙者還是非吸煙者？ _____
7. “無煙食肆口號創作比賽”何時讓市民一同投票選出三甲作品？ _____
8. 衛生署戒煙服務為戒煙者提供甚麼的技巧和指導？試列舉其中一項。 _____

姓 名：_____ 聯絡電話：_____

地 址：_____

上期
答案

根據《吸煙(公眾衛生)條例》，商場的室內範圍(包括店舖、洗手間、後樓梯等)皆屬於法定禁煙區。此外，不論是否位於商場內的銀行、戲院、公共升降機及遊戲機中心等均同屬法定禁煙區。

