

健康忠告你要知 及早戒煙莫遲疑

主題篇 P1
戒煙園地 P5
本地控煙情報 P6
編者的話 P7
控煙執法實錄 P7
遊戲天地 P8

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



大家可能會留意到，最近在市面上出售的煙草產品，已經在包裝上印有一些新款式健康忠告。這些健康忠告不但面積較大，還加入了彩色圖像和相片，使吸煙人士能更清楚了解吸煙帶來的禍害。

新的健康忠告系列共有六個主題，除了舊有主題如“吸煙引致肺癌”和“吸煙足以致命”之外，還加入了四個新主題，包括“吸煙禍及家人”、“吸煙引致末梢血管疾病”、“吸煙可引致陽萎”及“吸煙可加速皮膚老化”。

大家可能早已知道吸煙會引致肺癌，但你又知不知道原來吸煙還可以引致陽萎和加速皮膚老化呢？什麼是末梢血管疾病呢？就讓我們一起來“溫故知新”吧。

你知道嗎？

根據新修訂的《吸煙(公眾衛生)條例》，由2007年10月27日起，所有零售煙草產品的包裝或零售盛器上必須載有指定的圖像健康忠告。以下為有關新健康忠告的部分規定：

- 在香煙封包的最大兩個表面上，分別展示中文及英文版本的健康忠告
- 香煙封包上的健康忠告及焦油量和尼古丁量說明必須為長方形，以黑線圍邊，最少要覆蓋該表面面積的50%
- 每個牌子的煙草產品須在連續12個月內，以相同數目展示法例規定的六種健康忠告
- 健康忠告及焦油量和尼古丁量的說明不可被任何附貼在封包上的物件遮蔽

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

查詢熱線：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk



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

吸煙引致肺癌

早在六十年代，醫學研究已確認吸煙是肺癌的主要元兇。煙霧中的致癌物質會影響細胞的正常功能，導致遺傳物質出現變異，最終形成癌症。科學家亦證實，吸煙的數目愈多，患上肺癌的風險愈大¹。

在香港，肺癌是頭號致命癌症，而吸煙則是導致肺癌的最主要原因。在2005年，全港共有超過3,000人死於肺癌，佔所有癌症死亡人數約3成²。一項本地研究發現，在全港65歲以上的男性中，吸煙者因肺癌而死亡的機會較非吸煙者高出5倍以上，而已戒煙者因肺癌而死亡的機會則只是吸煙者的一半³。

雖然現時醫學昌明，治療肺癌的方法和藥物均較以前大為進步，但一旦患上肺癌，死亡率依然是相當之高。所謂預防勝於治療，最有效預防肺癌的方法，當然就是戒煙。

吸煙足以致命

吸煙只會引起肺癌嗎？當然不是！吸煙已被證實能導致多種癌症，例如口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、腎癌、膀胱癌、子宮頸癌和血癌等¹。此外，吸煙亦會引致心臟病、中風及肺炎等致命疾病。

事實上，世界衛生組織已明確指出，全球每年因吸煙而死亡的人數高達500萬人，並警告如果目前的吸煙模式維持不變，預計到2020年，每年將有1,000萬人因吸煙引致的疾病死亡，而每兩名吸煙者中，便有一位會死於吸煙所引致的疾病⁴！

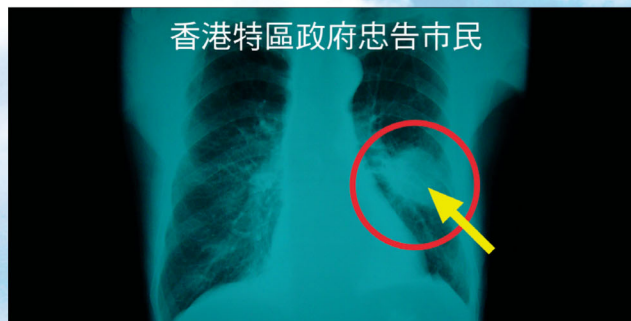
為了吸煙而冒著這麼高的死亡風險，值得嗎？

吸煙禍及家人

吸煙不但會危害自己的健康，更會禍及家人。二手煙會引致肺癌、心臟病，又會對家中兒童和青少年的肺部發育造成永久性的破壞，使他們患上哮喘、中耳炎和呼吸道感染等疾病。此外，孕婦吸入二手煙可引致併發症如早產、初生嬰兒體重不足等問題，而嬰兒吸入二手煙更可引致夭折⁵。

吸煙亦會影響家庭經濟。根據世界衛生組織資料，低收入家庭往往比高收入家庭花上更高比例的收入於購買煙草產品，並因此而犧牲其他家庭成員的生活質素，例如購買食物、為子女提供教育等⁶。此外，當吸煙者因吸煙而患病時，不但會損害其工作能力，更可能因醫療開支以致家庭的經濟更為拮据，而家人亦會因吸煙者患病而擔憂。

雖然吸煙與否是一個人的決定，但後果卻可能要整家人一起承擔。



香港特區政府忠告市民

吸煙引致肺癌

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克



香港特區政府忠告市民

吸煙足以致命

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克



香港特區政府忠告市民

吸煙禍及家人

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克

香港特區政府忠告市民



吸煙引致末梢血管疾病

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克

吸煙引致末梢血管疾病

末梢血管疾病是指四肢血管出現阻塞而發生的病變，病徵包括間歇性跛行(intermittent claudication)及腳痛、四肢冰冷、變色、麻痺、手腳傷口不能癒合或潰瘍等。

吸煙是導致末梢血管疾病的最大元兇之一。煙草的毒素會損害血管內壁，導致脂肪積聚和形成血塊，最終造成血管堵塞。若四肢受到損傷，傷口會因為血液供應不足而使癒合速度減慢，甚至出現潰瘍、壞疽等併發症而需要截肢¹。

要減輕或防止末梢血管疾病，最重要就是立即戒煙。

香港特區政府忠告市民



吸煙可引致陽萎

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克

吸煙可引致陽萎

煙草內的尼古丁會令血管收縮，影響血液循環並引致心臟病和中風等疾病。但原來尼古丁亦會影響陰莖的血液循環，令勃起功能出現障礙。

一項本地研究發現⁷，在31歲至60歲的香港男士中，吸煙者出現陽萎的機會比非吸煙者高50%，情況與外國的研究相似。另一項本地研究亦發現，吸煙的年期愈長、吸煙的數目愈多，患上嚴重陽萎的機會便愈大⁸。

吸煙不會令你有型，只會使你“垂頭喪氣”。

香港特區政府忠告市民



吸煙可加速皮膚老化

焦油： 毫克 尼古丁： 毫克

吸煙可加速皮膚老化

很多人都十分注重自己的容貌，費盡心思去減輕歲月在皮膚留下的痕跡。可是，研究發現吸煙可令皮膚加速老化，以致吸煙者的面部皺紋較非吸煙者多，尤其是眼角和嘴角等位置。科學家解釋，吸煙會影響面部皮膚的血液循環，令皮膚處於缺氧狀態並降低皮膚製造膠原蛋白的能力。此外，吸煙時口部反覆的吸吮動作也可能增加嘴角皺紋。這些皺紋會使吸煙者看起來較同齡非吸煙者衰老⁹。

雖然戒煙並不能使所有皺紋立即消失，但總好過一邊費盡心思努力護膚，一邊卻繼續吸煙去摧殘皮膚，既自相矛盾，又浪費精神、時間和金錢。

實施圖像健康忠告的原因和成效

煙草產品上的健康忠告，是向吸煙人士傳遞訊息的有效渠道。假如吸煙人士每天吸一包煙，每年就有高達7,300次機會(20次×365日)看到這些印在包裝上的健康忠告。對於非吸煙人士而言，顯眼的健康忠告也可明確地告誡他們吸煙的禍害¹⁰。

因此，大部分國家早已規定在煙草產品上加上各種形式的健康忠告。在過去數年，多個國家(表一)更先後加強對煙草產品健康忠告的規定，包括加大健康忠告在包裝上的面積和加入圖像內容。事實上，世界衛生組織《煙草控制框架公約》亦要求締約國須在三年內規管煙草產品的健康忠告；這些忠告宜佔包裝主要可見部分的一半面積或以上(或最少三成)，並可考慮採取圖像形式的忠告。

表一 已經/將會實施圖像健康忠告的國家及地區^{13,14}

亞太地區	新加坡、泰國、澳洲、約旦、印度、香港、新西蘭
歐洲	比利時、羅馬尼亞*、芬蘭*、英國*
美洲	加拿大、巴西、委內瑞拉、烏拉圭、智利

*於2008年實施

研究顯示，吸煙人士往往低估了吸煙對健康的影響；而加入圖像內容的健康忠告，能有效使吸煙人士更真實地了解吸煙的禍害，並加強他們戒煙的動力¹¹。曾有人擔心這些圖像健康忠告會否令吸煙人士感到不安或反感，甚至產生反效果。但研究發現，正是那些對健康忠告產生恐懼或負面情緒的吸煙人士，會有較高的機會減少吸煙甚至嘗試戒煙。

而那些曾用各種方法迴避健康忠告的吸煙人士(例如：使用煙盒、遮擋或覆蓋健康忠告、刻意不選購印有某種健康忠告的煙包)，其實他們與沒有迴避行為的吸煙人士對這些健康忠告的內容同樣了解¹²。

及早戒煙莫遲疑

希望大家在認識這些健康忠告後，能再三考慮吸煙對自己和家人帶來的後果，作出明智抉擇，早日戒煙。如有任何關於戒煙的疑問或需要協助，請即致電衛生署戒煙熱線 **1833 183**。

參考資料

1. U.S. Department of Health and Human Services. (2004). *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General-2004*. Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, Atlanta Georgia.
2. 衛生署防生防護中心網頁 www.chp.gov.hk
3. Lam TH, Li ZB, Ho SY, Chan WM, Ho KS, Tham MK, et al. Smoking, quitting and mortality in an elderly cohort of 56 000 Hong Kong Chinese. *Tobacco Control* 2007; 16:182-189.
4. 世界衛生組織網頁 www.who.int/tobacco
5. U.S. Department of Health and Human Services. (2006). *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke-2006*. Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, Atlanta Georgia.
6. 世界衛生組織網頁 www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/2004/en/index.html
7. Lam TH, Abdullah ASM, Ho LM, Yip AWC, Fan S. Smoking and sexual dysfunction in Chinese males: findings from men's health survey. *International Journal of Impotence Research* 2006; 18:364-369.
8. *The first randomized controlled trial on smoking cessation and adherence intervention on patients with erectile dysfunction in Hong Kong* (press release 27 June 2006). Li Ka Shing Faculty of Medicine, the University of Hong Kong.
9. Frances C. Smoker's wrinkles: epidemiological and pathogenic considerations. *Clinics in Dermatology* 1998; 16:565-570.
10. Mahood G. (2000). Canada's tobacco package label or warning system: "telling the truth" about tobacco product risks. *World Health Organization*.
11. Hammond D, Fong GT, McDonald PW, Cameron R, Brown KS. Impact of the graphic Canadian warning labels on adult smoking behaviour. *Tobacco Control* 2003; 12:391-395.
12. Hammond D, Fong GT, McDonald PW, Brown KS, Cameron R. Graphic Canadian cigarette warning labels and adverse outcomes: evidence from Canadian smokers. *American Journal of Public Health* 2004; 94:1442-1445.
13. WHO. *Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008 - The MPOWER package*: who; 2008. Available at http://www.who.int/entity/tobacco/mpower/mpower_report_full_2008.pdf
14. Website of Action on Smoking and Health. http://www.newash.org.uk/ash_wv5hs39m.htm

戒煙園地

隨著禁煙範圍進一步擴大，在過去大半年中，愈來愈多人認同無煙是大勢所趨，而使用衛生署戒煙熱線的人數亦比去年大幅上升。在使用衛生署戒煙診所的戒煙人士中，不少都表示是因為禁煙場所增多而決定戒煙。

我們邀請了一些已經成功擺脫煙癮的過來人，將他們的經驗和心得與大家分享。就請大家一同見證和細味他們寶貴的心路歷程，及成功的喜悅：



“自覺不想受法例所困，亦得到家人及同事的鼓勵，所以戒煙。”

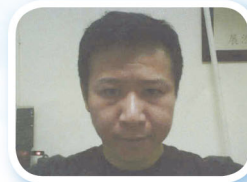
徐先生

“我對吸煙或戒煙人士的忠告是：戒買煙、暫時不到酒吧；想身體好就要戒煙，最後是一定要堅持。”

丁先生

“我24歲開始吸煙，煙齡25年。原因：受親人影響，以為可加強思考、無聊時作為一種消閒習慣。以往的戒煙經驗：失敗的原因在於受自己情緒波動，意志薄弱和周邊朋友的影響。所謂不見棺材不流淚，後來因為我雙耳之中耳有積水，要開刀才能醫治，但手術次數多了，很快便不可治療—吸煙只會令積水增多。今次成功戒煙，我覺得空氣清新、呼吸暢順、痰涎少了。我對吸煙者的忠告是：可免則免，因為會損失健康與財富。”

王先生



“我十五歲時，在朋輩及工作環境的影響下嘗試吸煙；然後變成習慣。戒煙後身體狀況回復正常，體力比從前充沛。從此無論任何食肆、娛樂場所和室內地方都可進出自如。”

周先生

“十八歲開始食煙，是朋友令我吸煙的。失敗原因：沒有太大決心。今次成功的竅門是：自己的決心和控煙法例的協助。我對吸煙或戒煙人士的忠告：決心、堅持。”

陳小姐

“用自己的意志力，在家人和同事的支持下繼續戒煙，現在一根也沒有吸，真開心！”

梁小姐

“只要有決心，不難戒煙成功。”

葉先生

我愛無煙沙灘

炎炎夏日，正是暢泳的好季節，但假如陣陣二手煙隨著海風飄來，有誰還願意逗留在這樣的泳灘？幸好自二零零七年一月一日起，所有康樂及文化事務署轄下的泳灘已成為法定禁煙區，禁煙範圍包括有沙和石頭覆蓋的海岸、游泳區、浮台、淋浴設施，以及泳灘內的燒烤場、營地和兒童遊樂場。

為提醒市民泳灘範圍內嚴禁吸煙，控煙辦公室由七月起展開了“我愛無煙沙灘”之宣傳活動，除了在電視、電台播放宣傳片和在泳灘廣播無煙訊息之外，控煙督察亦到了康文署轄下泳灘巡察，並向市民派發單張及精緻紀念品，以提醒市民有關泳灘的新禁煙規定。



控煙督執在泳灘向市民派發禁煙單張



“我愛無煙沙灘”宣傳片和海報



執法情況

新增法定禁煙區由2007年1月1日生效至今已超過一年，相信大家都已漸漸習慣新無煙文化和享受無煙環境帶來的好處。雖然大部吸煙者都自動自覺遵守禁煙規定，但仍有一些吸煙者違例在禁煙區內吸煙。截至2007年12月底，控煙辦公室一共收到超過17,000宗有關違例吸煙投訴和約13,000個電話查詢。控煙督察在處理投訴期間，共安排發出3,388張傳票。

禁煙區類別	傳票數目*
遊戲機中心	1,001
商場	265
店鋪	327
食肆	574
公園	240
其他法定禁煙範圍	981
總數	3,388

*包括一月至十二月期間已發出及即將發出的傳票

編者的話



控煙專訊又跟大家見面了。今期《主題篇》為大家介紹煙草產品封包上的圖像健康忠告以及實施圖像健康忠告的原因和成效；亦有《戒煙園地》邀請了多位成功戒煙者，與大家一同分享他們戒煙的經歷和心得；冬日來臨，《本地控煙情報》為大家回顧“我愛無煙沙灘”宣傳活動與及新修訂條例實施後的執法情況；當然還有《遊戲天地》和各位大玩遊戲，並考考大家對新圖像健康忠告的認識。

此外，我們亦加入了新環節《控煙執法實錄》，希望藉著控煙督察執法經歷的分享，讓大眾對控煙規定以及控煙辦公室的日常運作有更清晰的了解。



控煙執法實錄



控煙督察在不同禁煙範圍巡察

住宅大廈或樓上舖是否禁煙區？

作為《吸煙(公眾衛生)條例》的主要執法機構，控煙辦公室的控煙督察經常會到各禁煙區巡察和協助場所管理人落實禁煙措施。為使大家更清楚控煙督察的執法工作，控煙專訊由今期起增設新環節“控煙執法實錄”，與大家分享我們的執法經過。

有些人誤以為只要身處住宅大廈或商業大廈的商店（樓上舖），便屬於私人地方，不會有控煙督察到來執法。但其實這是一個錯誤的觀念。因為任何室內工作間、室內公眾地方(包括住宅大廈的共用地方)和食肆室內範圍，不論是地舖或樓上舖，都同樣屬於法定禁煙區，控煙督察在收到情報後便會前往巡查。如發現有人在禁煙區內違例吸煙，控煙督察就會對違例者發出傳票。

就以一間設於中環某商住大廈一樓的茶餐廳為例。我們接獲市民投訴，指有食客於店內吸煙，於是控煙督察在午膳時間到了上址作突擊巡查。當督察們進入單位時，發現店內有眾多客人正在用膳，並有食客正在違例吸煙。控煙督察在向違例人士解釋法例禁煙要求後，共向五名違例吸煙人士作出票控。此外，控煙督察亦提醒了食肆管理人該處所屬法定禁煙區，負責人應確保食肆內無人吸煙。控煙督察即時向管理人提供了禁煙宣傳物資，請管理人在當眼處貼上足夠數量的禁煙標誌，以提醒食客切勿在該茶餐廳內吸煙。



今期控煙專訊主題篇為大家詳盡介紹了新圖像健康忠告的規定和內容，而遊戲天地就為各位讀者準備了一些問題，考考大家對這些健康忠告的認識有多深。讀者只需圈上正確答案，然後將答案連同姓名、地址及聯絡電話傳真至2575 8944，或郵寄至皇后大道東213號胡忠大廈18樓及25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2008年3月31日。

*紀念品數量有限，送完即止

- 新圖像健康忠告共有多少款？
a. 5款 b. 6款 c. 7款
- 圖像健康忠告必須為哪一個形狀？
a. 長方形 b. 正方形 c. 三角形
- 煙草產品(單支裝雪茄除外)封包或零售盛器上的健康忠告，至少要覆蓋展示面積的_____。
a. 50% b. 60% c. 70%
- 香港的頭號致命癌症是那一種？它的最主要成因是什麼？
a. 肺癌、吸煙 b. 大腸癌、飲食不健康 c. 肝癌、乙型肝炎帶菌者
- 吸煙會對男性性功能帶來什麼影響？
a. 增加生育能力 b. 增加誕下女孩機會 c. 增加陽萎機會
- 以下那項不是吸煙對家人的影響？
a. 令家人吸入二手煙 b. 使低收入家庭的經濟更為拮据 c. 減少子女患上哮喘的機會
- 根據世界衛生組織，每兩名吸煙人士中，平均有多少人會因吸煙而死亡？
a. 沒有 b. 一人 c. 二人
- 除了肺癌外，吸煙還會引起以下那些癌症？
a. 子宮頸癌、腎癌、膀胱癌、胰臟癌 b. 食道癌、胃癌、口腔癌、喉癌 c. 以上均是

姓名： _____ 聯絡電話： _____

地址： _____



以下地方的室內外範圍是否屬於法定禁煙區？

地方	禁煙範圍	
1. 大學	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
2. 康文署公園	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
3. 康文署泳灘	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
4. 扶手電梯	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
5. 香港濕地公園	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
6. 旺角大球場	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
7. 醫院	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
8. 街市	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input type="checkbox"/> 室外
9. 中學	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input checked="" type="checkbox"/> 室外
10. 商場	<input checked="" type="checkbox"/> 室內	<input type="checkbox"/> 室外