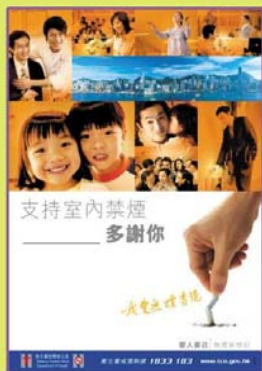


控煙辦公室執行控煙條例之外，於宣傳教育及推廣無煙文化方面亦不遺餘力。當中設計了不少的健康教育素材，宣傳無煙的好處和吸煙的禍害，並透過提供戒煙服務的資訊，鼓勵吸煙者戒煙。今期《遊戲天地》選取了部份的健康教育海報讓讀者認識。讀者只需要將適當的標語填入以下各健康教育素材中，並將答案連同姓名、地址及聯絡電話傳真至2575 8944，或郵寄到灣仔皇后大道東213號胡忠大廈25樓控煙辦公室收。答案全對的讀者將會獲贈紀念品一份，歡迎踴躍參加。截止日期為2009年10月30日

* 紀念品數量有限，送完即止。

全部答案均可在衛生署控煙辦公室網頁www.tco.gov.hk內找到。

填充：



答案



答案



答案



答案

姓名：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

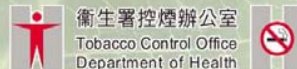
衛生署戒煙熱線 1833183

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



主題篇 P1
控煙執法實錄 P6
篇者的話 P7
戒煙園地 P7
遊戲天地 P8



吸煙與戒煙的疑惑

大部份人都不愛嗅到煙味，那麼為甚麼仍有人會開始吸煙？

2008年的主題性住戶調查顯示，約六成吸煙人士認為他們是受到朋友的影響而開始吸煙。另外，約有四成的吸煙人士覺得他們嘗試吸煙是因為受到好奇心的驅使。其他較多提及的原因亦包括應付社交應酬的需要、受到家人的影響、減輕精神壓力和提神等。

原來，吸煙的行為在某些朋輩群體中包含著一些象徵意義。為了代表他們是這群體的一分子，朋輩的成員可能會為彰顯這象徵意義而開始吸煙。例如在六、七十年代，很多上班的男性都是吸煙者。一個十五、六歲剛剛步入社會工作的少年人，為了融入成年上班男性的圈子當中，他或會認為，只要他懂得吸煙就能象徵著他是這朋輩群體中的一分子，就能得到他們的認同，故而開始吸煙。這是我們訪問年長吸煙者時不難聽到的故事。綜觀現今社會，吸煙的人口漸漸減少，吸煙再不是「合群」的表現，反而不少青少年為了向別人展示自己「出位」的行為和「不受任何人控制」的性格而步上吸煙之路。

很多吸煙者開始吸煙時都不相信自己會終身吸煙，以為吸煙只是自己可以輕易控制的習慣。但煙草中的尼古丁慢慢在吸煙者的腦袋裏起作用，以致很多吸煙人士後來想戒煙也戒不掉。現時香港有五十萬以上的人一生中至少下過一次戒煙的決心。最終能成功戒除煙癮的人佔不足六成，可見戒煙不是一件容易的事。



為什麼戒煙會那麼困難？

有人說戒煙容易，睡醒了就成功戒掉；有人說戒煙困難，三番四次都戒不掉。以下我們分析了一些人們戒煙失敗的原因，並提出協助成功的建議。

尼古丁的成癮性

戒煙那麼困難最主要是因為尼古丁的關係。尼古丁是煙草裏的一種天然成分。它能使人上癮，就如海洛因一樣。長期吸煙者不但是身體上，精神上也變成依賴尼古丁。



當人吸煙的時候，尼古丁被吸進肺部的深處，在那裏很快的被吸收到血液裏，迅速傳送到大腦。人類的腦細胞上有一種「接收器」，稱為尼古丁受體(學名： $\alpha 4 \beta 2$ 受體)，當大量的尼古丁經過血液以高速傳至腦部，就會依附著腦細胞上的尼古丁受體。尼古丁與尼古丁受體結合後，腦細胞會收到刺激性的訊息而釋放出一種令人感覺愉快的物質(學名：多巴胺)，使吸煙者感覺良好。為了得到更多令人感覺良好的快感，人的身體會在腦細胞上製造更多尼古丁受體去迎接吸煙者日以繼夜吸收的尼古丁。解剖學的研究證實，吸煙的日子久了，吸煙者腦部的腦細胞都充滿了這些尼古丁受體。

尼古丁令我們心情愉快，那不是很好嗎？事實並非如此。吸煙者吸煙的時間越長，身體慢慢就像對那種愉快物質——多巴胺的刺激麻木了(醫學上稱之為耐藥性)，而越難得到滿足。久而久之，尼古丁再不能令吸煙者的身體感覺良好。反之，如果人吸煙數週後忽然停止吸煙，在短短的數小時內腦細胞的尼古丁受體得不到尼古丁的刺激，就會發出令人不安的信號驅使吸煙者吸煙，以獲取身體慣常「享受」的愉快的物質。吸煙者吸煙，再不是為了要令自己心情愉快，而只是為了回應和舒緩尼古丁受體不

安信號(醫學上稱之為退癮徵狀)的行為罷了。尼古丁不動聲色的改變了吸煙者的腦部，操縱了吸煙者的行為，這就是尼古丁的成癮性。

「你說煙仔會損壞我的腦袋，我吸煙吸了這麼多年，又不見得我老人痴呆？」尼古丁本身不會致癌，亦不會影響智力和四肢活動，它就是靜悄悄的改變吸煙者的腦部而令吸煙者上癮。那麼我怎知道自己是「尼古丁上癮」呢？若果吸煙者有下列的生活跡象出現，便是成癮的徵兆了：

- ※ 起初吸煙時出現的噁心或頭暈等徵狀不再出現。
- ※ 吸煙的數量漸漸增加。
- ※ 曾試過因一段時間不能吸煙(例如坐長途機時)而出現退癮徵狀。
- ※ 任何時候(例如起床後、飯後和如廁時)都想吸煙。
- ※ 煙癮發作時，就算身處非吸煙區，甚至臥病在床，都仍然會吸煙。

退癮徵狀大致可分為三種：心理上和生理上的徵狀。心理上的徵狀包括情緒低落、脾氣暴躁和焦慮不安等。生理上的徵狀包括頭暈、失眠、坐立不安、飢餓、頭痛、容易疲倦和咳嗽痰多等。當吸煙者停止吸煙，退癮徵狀在數小時內就會出現，並在48到72小時後達到最高點，一般會持續幾天至數週。退癮徵狀的出現，是導致戒煙失敗的一個主要因素。要有效對抗退癮徵狀，吸煙者可使用藥物治療作為有效的輔助方法。

不知從何入手

萬事起頭難，吸煙者常有的問題是：我應該怎樣戒煙？其實最重要的，就是要有周詳的計劃，可以讓戒煙者按部就班的去踏上戒煙路。

首先，細想一下並認清戒煙的原因，之後尋找最適合自己的戒煙方法，以及尋求支持(如朋友、家人，或醫護人員輔導等)，以增強信心。盡早訂下戒煙日期，並估計將會面對的困難，和擬定相應的解決方法與獎勵計劃。

方法不正確—用逐步減少吸煙的方法戒煙

現時，以遞減的方式戒煙並無證據顯示其效用。它不但不能完全戒除吸煙者對尼古丁的依賴，更重要的是不能改變吸煙者原本的不健康

生活習慣(例如以吸煙作為日常生活的減壓工具)。臨床經驗亦發現以遞減的方式戒煙通常都會招至失敗，戒煙者需接受更密切的監察和治理才能控制較嚴重的退癮徵狀。

當開始戒煙時，戒煙者應緊記用「一刀切」的方法—所謂快刀斬亂麻、破釜沈舟，務必意志堅定，持之以恆，然後棄掉所有煙仔，煙灰缸和打火機。並可考慮使用藥物以控制可能出現的退癮徵狀，或接受輔導(個人、小組或電話)以增加成功機會。

為甚麼有些成功戒煙者未能長遠保持不吸煙，最後又回復吸煙的習慣？

只要戒煙者懂得好好處理出現的退癮徵狀，戒煙的路途是可以很舒暢的。隨著戒煙者不再吸入尼古丁，腦細胞上的尼古丁受體會慢慢減少，但仍會有少數的尼古丁受體終生的殘存著。在情緒波動或經歷人生大事之時，這些殘存的受體會像有記憶的重新啟動，並「誘使」成功戒煙者吸煙。值得注意的是這情況可以在成功戒煙後的十年、甚至二十年後發生，如那成功戒煙者一時把持不住，又會開始吸煙了。這就是成功戒煙者未能長遠保持不吸煙的主要原因。



要防範煙癮復發，須注意以下事項：

- ※ 首先，分析一下過往戒煙的經驗，看看當中存在的問題，以免重蹈覆轍。
- ※ 當戒煙的期間，盡量遠離有人吸煙的地方，有人向自己遞煙，要堅定的作出拒絕。
- ※ 此外，避免飲用含酒精及咖啡因的飲品，以免挑起吸煙的意慾。
- ※ 對抗煙癮的方法有很多，譬如深呼吸、多喝水；煙癮發作時，可先拖延數分鐘，又或者分散注意力，例如刷牙、與人交談等。如果有人遞上煙支，切記要告訴他人已經戒煙。另外也可以不時翻看自己寫下的戒煙原因，以作為提醒。
- ※ 萬一失手，不用氣餒，更不應就此放棄。反之，要告訴自己，只要立即停止，成功仍然是在望的。

另外，若過往常因壓力及體重問題而感到困擾的人士，須事先尋找一些相應的方法，以備不時之需。如要應付壓力及舒緩情緒，可多作恆常運動、多聽輕鬆柔和的音樂、與人傾訴、尋求專業協助或信仰支持等。至於控制體重方面，可多吃低卡路里（即低脂、低糖）的食物，並多進食蔬果及高纖食物；宜少吃多餐及多做運動。

甚麼是戒煙藥物？我應怎樣使用它？

使用戒煙藥物目的，乃在於減輕和舒緩戒煙時的退癮徵狀，令戒煙者成功戒煙的機會倍增。

至於藥物的種類，大致可分為尼古丁替代藥物及非尼古丁替代藥物兩類。常見的尼古丁替代藥物包括戒煙貼（長效）、戒煙香口膠（短效）、戒煙吸劑（短效）和戒煙糖（短效）。非尼古丁替

代藥物是須醫生或牙醫處方的藥物，戒煙者必須依從醫生或牙醫所處方的分量和在戒煙日之一週前開始服用。常用的有丁胺苯丙酮 (Bupropion) 和瓦倫尼克林 (Varenicline)。

使用尼古丁替代藥物時，須注意以下事項：

- ※ 清楚閱讀藥物包裝上的說明。
- ※ 付出耐性，給點時間讓藥物發揮作用。
- ※ 開始時須使用足夠的分量，以控制退癮徵狀和煙癮。
- ※ 酸性飲/食品如汽水、水果和茶等都會影響口服尼古丁替代藥物的吸收，所以使用前15分鐘，除清水外，應避免飲食。
- ※ 不應一面使用尼古丁替代藥物，一面吸煙。
- ※ 使用8至12星期後，可自行把用量遞減。
- ※ 停用尼古丁替代藥物後，亦應備有少量藥物以舒緩突發的煙癮。
- ※ 有關使用尼古丁替代藥物時出現的不良反應或一切問題，應向家庭醫生、牙醫、藥劑師或衛生署戒煙熱線1833 183查詢。



吸煙人士可以到哪裡尋求輔助？

絕大部份戒煙者是需要尋求專業輔助的。衛生署自二零零三年，為戒煙人士提供一站式的戒煙療程，整個戒煙療程由醫生、護士和無煙大使負責，提供專業心理行為輔導和藥物治療。2009年，衛生署進一步加強了地區戒煙服務，包括與非政府組織合作，希望透過其廣泛的接觸點，讓無煙的信息植根於市民大眾的生活之中。衛生署正和東華三院合作，推行一項為期三年的社區為本戒煙服務，在港九及新界區開辦多個東華三院戒煙綜合服務中心，在部分晚間及週末時段為煙民提供免費藥物治療及輔導跟進等服務。

戒煙診所(提供藥物療法和輔導服務)

香港區：

i. 東華三院綜合戒煙服務中心 (灣仔服務處)

地址：灣仔駱克道194-200號東新商業中心
11/F東華三院平和坊

九龍區：

i. 衛生署牛頭角戒煙診所

地址：牛頭角定安街60號牛頭角賽馬會診所
2/F衛生署家庭醫學深造培訓中心

ii. 東華三院綜合戒煙服務中心 (旺角總服務處)

地址：旺角廣華街42號廣發商業中心26/F

新界區：

i. 東華三院綜合戒煙服務中心 (沙田服務處)

地址：沙田瀝源街9號瀝源健康院3/F

ii. 東華三院綜合戒煙服務中心 (屯門服務處)

地址：屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4/F

向未滿十八歲人士售賣煙草產品可被罰款港幣二萬五千元

《吸煙（公眾衛生）條例》第15A條規定任何人士不得將任何煙草產品售予十八歲以下人士，違例者一經定罪，最高可被罰款港幣二萬五千元。如有懷疑，零售商可向購買者要求出示年齡證明，及拒絕向未滿十八歲人士售賣煙草產品。為提醒公眾有關規定，法例亦要求售賣煙草產品的人士須在其銷售處的當眼位置設置一個訂明式樣的標誌，以表示煙草產品不得售予十八歲以下人士，否則亦可被罰款港幣二萬五千元。

控煙辦公室在接獲有人向未滿十八歲人士售賣煙草產品的投訴後，便會由控煙督察到有關場所作出調查及搜集證據，並票控違例人士。控煙辦公室不會指派未成年人士向零售商試買煙草產品，因為過往有研究指出此舉未能有效反映煙草產品零售商的實際守法程度，被指派的未成年人士在購買煙草產品時的行為及表現或會與真實情況有出入，另外亦有人身安全的考慮。控煙辦公室從2008年1月至10月，共向6名售賣煙草產品予十八歲以下人士的煙草零售商作出票控。

然而，單獨實施防止青少年買煙的法例，而不配合其他以實證為基礎的全面控煙措施一同進行，並不足以有效防止青少年染上煙癮。事實上，煙草業及其資助的組織會透過單純強調執法的技術，轉移政府及社區組織的視線到效果不足的控煙措施上。他們同時灌輸「吸煙是成年人行為」的錯誤印象，誘使青少年吸煙。世界衛生組織指出只有全面的控煙方案才能有效減少吸煙率，包括透過加稅和其他方法以提高煙草價格，禁止所有形式的煙草廣告和宣傳，建立無煙工作間、公眾場所、交通工具及家居，教育青少年尼古丁成癮的知識和煙草使用的風險，以及向所有吸煙者包括青少年及成年人宣傳戒煙。因此，控煙辦公室除了執行禁止售賣煙草予青少年法例之外，會以執行禁煙規定、向全民推廣無煙文化以及提供戒煙服務等多方面措施作配合。



根據《主題性住戶統計調查第三十六號報告書》(有關報告可於香港政府統計處網頁下載)，現今的每日吸煙人口約有68萬，佔本港15歲或以上人口11.8%。當中不少吸煙人士都有戒煙的意欲，部分甚至身體力行戒煙。儘管如此，當中仍不乏對吸煙「不離不棄」的吸煙者。

某些外國的統計顯示，女士吸煙的比例有上升的趨勢，是值得我們關注的一群。另外，長者的吸煙情況也值得我們留意。過去十年，本港長者吸煙的比例維持平穩，他們是屬於較難主動戒煙的一群。

戒煙之難，除了煙癮帶來的身體不適之外，也難在社會上存在太多對戒煙的誤解，令吸煙者對戒煙卻步。以一些女吸煙者為例，她們以為吸煙可保持窈窕的身形，是以以吸煙來控制體重；不少長者則以為戒煙對年長的人沒甚麼好處，一些甚至認為戒煙會引致死亡...有見及此，衛生署控煙辦公室於2009年1月推出兩套宣傳教育廣告，主要以上述兩類人士為對象，希望能藉著廣告的內容，為女士及長者拆解一些如吸煙能保持身段、年長戒煙並沒有甚麼好處等謬誤，在他們的社群裏推廣戒煙文化，提升他們戒煙的意欲。

控煙專訊又同大家見面！今期《主題篇》會為大家剖釋吸煙者於戒煙時常遇見的困難及其成因；《戒煙園地》亦會為大家拆解大眾對戒煙的誤解以及一些有關吸煙的謬誤；而《本地控煙情報》會為大家重溫兩套控煙辦公室於一月時推出的戒煙宣傳短片。

另外，《控煙執法實錄》同大家分析本地對售賣煙草產品予十八歲以下人士的監管及其執法過程。最後，亦當然少不了讀者們最喜愛的環節——《遊戲天地》，希望大家能從遊戲的過程中對控煙辦公室所推出的健康教育素材能有更多認識。



謬誤與偏見？

時至今日，戒煙已經成為一個新趨勢，吸煙者為著各種不同的原因，紛紛尋求不同的戒煙渠道。然而，有很多人始終裹足不前，因他們擔心戒煙之後有很多後遺症。戒煙真的會有問題嗎？孰真孰假，讓我們一同來解開種種疑團吧！

老人家一把年紀，無謂戒煙？

研究指出，就算是超過60歲的吸煙者，若他們能夠成功戒煙，也平均可以挽回3年因吸煙而損失的壽命；而只需不吸煙一星期，對心肺功能已能有很大的裨益，並改善生活質素。所以，不論任何年齡的人士戒煙，都是非常值得的，並且，越早戒煙便越好。

一戒煙就出事？不如繼續吸罷！

眾所周知，吸煙是會引致絕症而使吸煙者死亡的。很多吸煙者到了診斷出証患上這些絕症時才醒覺要戒煙，但為時已晚了；然而戒煙也能令他們臨終時的生活過得舒適點。正因為很多患上絕症的人戒煙，故予人一個錯覺，以為很多人戒煙後便旋即患上癌症或不久便死去，其實這是倒果為因。

一刀切很不容易，還是逐步減少煙量吧！

遞減式的戒煙方法並無證據顯示其實質的效用，因為此舉既不能戒除對尼古丁的依賴，亦不能改變戒煙者原來的生活習慣（例如某些吸煙人士以此作為減壓工具）；而臨床經驗發現，逐步戒煙通常都會招致失敗。一般而言，若戒煙者出現較嚴重的退癮徵狀，則需接受密切的監察和治理以輔助戒煙，而非用逐漸遞減的方法。

轉吸焦油含量較低的煙草產品，相信應該較安全吧！

多項研究指出，焦油和尼古丁含量較低的煙支，其禍害與其他煙草產品無異，故此吸煙者不應以煙包上的焦油含量標籤去衡量各類型煙草產品對人的危害程度。事實上，吸煙者吸食這些自稱焦油含量較低的煙支時，會傾向吸更多的枝數和吸得更深，以彌補每支煙內尼古丁份量的減少，因而對健康構成更大的害處。

在煙包上註明焦油或尼古丁含量較低，實際上是煙草商的銷售技術，其目的不外乎要瞞騙吸煙者，以保證煙草產品的銷售量。所以，絕對不能以這些含量標籤去決定安全與否！