

衛生署綜合戒煙熱線 **1833 183**

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓及25樓

查詢熱線：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk

主題篇 P1
本地控煙情報 P3
控煙執法實錄 P5
戒煙園地 P6
遊戲天地 P7



主題篇

公共運輸設施 全面禁煙

最近當大家乘搭公共交通工具時，有否留意有關右列的宣傳橫額--由2010年12月1日起，全港120多個露天及兩個有上蓋建築物的公共運輸設施實施禁煙。自2007年起，政府推行了一連串的控煙措施，以減少煙草對市民造成的禍害。而在公共運輸設施的禁煙計劃方面，政府採取了一個按部就班的方式，分階段將公共運輸設施指定為禁煙區。「公共運輸設施」即由兩類或以上交通工具或多於一條指明巴士路線總站所組成的公共運輸交匯處或巴士總站。

現時，全港約有200多個公共運輸設施。2007年1月1日起，54個符合「室內」定義的公共運輸設施率先實施禁煙。隨後從2009年9月1日起，政府再把48個有上蓋建築物的公共運輸設施劃為禁煙區，這些新措施可以保障市民免受二手煙影響。根據《定額罰款(吸煙罪行)條例》，任何人士在法定禁煙區或公共交通工具內吸煙或攜帶燃點著的香煙、雪茄或煙斗，會被罰款\$1,500。執法人員獲授權在他們管轄的範圍內向於禁煙區內違例的吸煙者發出定額罰款通知書。為了提醒市民有關新措施的實行，控煙辦公室已在公共運輸設施的當眼處貼出禁煙標誌和禁煙區範圍的刊憲圖則。至於已被劃為禁煙區的公共運輸設施，可在衛生署控煙辦公室的網頁(www.tco.gov.hk)查閱。

為了讓市民了解有關法例，控煙辦進行了一系列全港性的宣傳活動，包括電視台和電台的廣播、張貼宣傳海報和派發小冊子等。控煙辦亦通知公共運輸設施的場地管理人及公共交通營運者(包括巴士公司和公共運輸業商會等)有關法例，並舉辦講座以推動業界和乘客遵從禁煙規定。

在2010年初進行的訪問調查中，95%的市民支持在公共運輸設施實施禁煙，也有大部分市民表示在有蓋公共運輸設施禁煙後，這些地方的二手煙情況得以改善。

我們希望繼續透過控煙的工作，推廣無煙文化，讓市民在清新的空氣下生活。





主題篇

何謂三手煙？

你有否試過使用空無一人的升降機時，竟然有陣陣濃烈刺鼻的煙味，令你透不過氣來？當你與摯愛的伴侶／家人擁抱時，突然在他／她的頭髮上嗅到那股殘留的煙味，你會有甚麼感覺呢？對於「它」，你又有多少認識？

現代人對一手煙與二手煙的定義並不陌生，但對於三手煙就未必有深入的了解。其實三手煙是泛指吸煙後殘留在衣服、牆壁、家具，甚至是頭髮和皮膚等煙草殘餘化學物質。

控煙專訊

Issue

19

主題篇

嬰孩及兒童乃最大受害者

大部分父母都知道在子女面前吸煙，會對他們的健康構成嚴重損害，但他們未必知道，另一個無形的威脅——三手煙，其實與一手煙和二手煙無異，同樣影響其子女的成长。

美國的一項研究調查，訪問了1478個家庭對二手煙、三手煙與家居禁煙之關係的看法：95.4%非吸煙者和84.1%吸煙者均認同二手煙有害兒童健康，但只有65.2%非吸煙者和43.3%吸煙者認為三手煙也有同樣害處。另外，不清楚二手煙對兒童健康的影響的受訪者只有3.4%，但卻有22%受訪者不清楚三手煙對兒童健康所帶來的影響。這項調查顯示了大眾明顯對三手煙的認知不足。

三手煙內含有大量的有毒物質，包括用於化學武器用途的氫氰酸、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中甲苯，此外還有砷、鉛、一氧化碳、甚至是高放射性物質鈾-210。

即使在吸煙後數天以至數星期，這些有毒化學物質仍然殘留在室內各處的器皿、家具表面，以及地毯、地板、牆身、天花等地方。其中的尼古丁一旦與各種表面接觸，就會與那些存在於室內常見的污染物亞硝酸產生化學作用，成為煙草特有的致癌物質亞硝胺(TSNAs)。

由於幼兒充滿好奇心，喜歡在地上爬行及到處觸碰，甚至將物件放進口中；而亞硝胺主要是經由吸入塵埃，又或者透過皮膚接觸而進入人體，因此幼童是特別高危的一群。另外，不要以為只要勤於清潔和打掃，便可輕易除去這些有害物質；因為只有酸性的液體才可分解殘餘的尼古丁，所以市面上大部分鹼性清潔劑都無法把此等物質去除。



如何保護嬰孩免受三手煙禍害

- 不要在孩子面前吸煙，也不可有一些他們時常身處的地方（如家中、汽車內）吸煙
- 若有吸煙的親友到訪，將他們的隨身物品存放於嬰孩不能接觸的地方
- 研究顯示，父母吸煙會令孩子較易染上煙癮。若你是有吸煙習慣的父母，請即戒煙。如需協助或查詢有關戒煙的資料，可致電1833 183與我們聯絡，或找你的家庭醫生幫忙

由2010年4月1日起，衛生署與博愛醫院推出一項使用傳統中醫藥戒煙的先導計劃。該計劃涵蓋多元化的活動和服務，包括戒煙服務、公眾教育，以及研究項目。博愛以中醫流動醫療車提供免費中醫戒煙服務，服務範圍遍及港九新界，以針灸治療為主，配合心理輔導，並毋須服藥。一個療程一般在2個月內由受過專業培訓的中醫師提供針灸治療及4次面談輔導，並會在1年內提供電話跟進服務。

針灸戒煙能調整吸煙者的整體機能，宣通肺氣，鎮靜安神，改善戒煙初期因身體對尼古丁的依賴而產生的短暫不適感，如頭暈、煩躁、精神不集中等，從而提高成功戒煙的機會。戒煙者平時可配合穴位或耳穴按摩以加強療效，並能加強抑制治療期間之煙癮反應。輔導戒煙是透過中醫師為戒煙者作面談輔導，了解其戒煙狀況並給予鼓勵及指導，從而鞏固療效，防範煙癮復發。

是次博愛中醫戒煙服務得到國家中醫藥管理局、中國中醫科學院針灸研究所的專業指導。

凡年滿18歲或以上，有意戒煙的人士均可參加。有意戒煙者可致電博愛中醫戒煙熱線2607 1222查詢服務詳情。



新來港人士/少數族裔的戒煙 及預防吸煙先導外展計劃

每年大約有40000名內地人士移居香港，而少數族裔的人數約佔香港總人口的5%。為了鼓勵和協助他們戒煙，衛生署控煙辦公室聯同基督教聯合那打素社康服務合辦一項為期一年，以新來港人士和少數族裔為對象的戒煙及預防吸煙先導外展計劃。

是次計劃已於2010年11月展開，主要分為兩個部分：需求評估和外展服務。評估部分包括問卷調查和小組討論，希望探討新來港人士和少數族裔的吸煙習慣、對戒煙資訊的認識和看法等。另外，基督教聯合那打素社康服務會舉辦大型講座、小組或個人輔導和家訪，推廣戒煙訊息及提供戒煙貼士。有意接受戒煙服務的人士會被轉介到戒煙診所或服務。我們希望透過此計劃，能按照新來港人士和少數族裔的需要，建立一套切合他們的戒煙服務。

「最具創意及最感人 戒煙短訊」比賽

為讓中小學生發揮創意，以及推廣校園無煙文化，衛生署控煙辦公室舉辦了「最具創意及最感人戒煙短訊」比賽。是次比賽反應踴躍，各組別合共收到超過一萬份的參賽作品。

本辦公室十分榮幸能邀請香港吸煙與健康委員會總幹事黎慧賢女士、教育局總學校發展主任林國強先生及香港作家協會委員葉翠華女士擔任是次比賽之評審團。經審議後，評審團已選出得獎作品。是次比賽的部分得獎作品如下：

『最具創意戒煙短訊』比賽 - 中學組：

戒煙小配方：恆心一顆；意志十足。

此方須長期服用，另可以微笑、鼓勵減輕副作用。

切記吸煙害人害己，宜盡早依戒煙配方戒煙：)

『最具創意戒煙短訊』比賽 - 小學組：

一手煙，傷害自身，
二手煙，傷害他人，
三手煙，傷害至親，
請戒煙，有益身心！

『最感人戒煙短訊』比賽 - 中學組：

爸爸：
當你牽着我，我窩心；
當你伴着我，我放心；
當你吸着煙，我擔心；
當你在病房，我痛心。
請你疼我別讓我傷心。

『最感人戒煙短訊』比賽 - 小學組：

爸爸，您一個戒煙，雖然不可以令到全世界的空氣清新，但您至少能給我們一個空氣清新的家。您可以嘗試戒煙嗎？

您的家人

衛生署控煙督察 夜間的巡查

衛生署控煙辦公室會跟進每一個關於違例吸煙的投訴。控煙督察會按投訴人提供的資料（包括違例吸煙的時間和地點）安排突擊巡查。有部分違例吸煙事件是在晚上甚至午夜發生，違例的地點包括遊戲機中心、設有夜市時段的食肆、酒吧或娛樂場所等於晚間或深夜營業的地方。控煙督察亦會特別安排於該時段到有關地點巡查。控煙督察在巡查時若發現有人違例吸煙，會即時向他發出定額罰款通知書，罰款\$1,500。

2010年1至11月，控煙辦公室共票控超過7200宗違例吸煙事件。票控最多的地方為遊戲機中心，有超過2000宗檢控個案，而於食肆處所票控的亦有640多宗。控煙辦會繼續按需要安排於不同時段執法，以減少二手煙對市民的影響。



編者的話

新一期的控煙專訊出版了！今期《主題篇》會介紹新的控煙措施和「三手煙」的危害。《本地控煙情報》介紹博愛中醫戒煙服務和為新來港人士及少數族裔而設的戒煙及預防吸煙先導外展計劃。《戒煙園地》邀請了藝人郭晉安先生和我們分享他的戒煙經驗，希望能作為吸煙人士的借鏡。而《控煙執法實錄》會簡介衛生署控煙督察夜間的巡查；當然還有大家喜歡的《遊戲天地》。



在銀幕上，我們經常欣賞到藝人郭晉安先生的精湛演出，除了在演藝事業上取得成功和認同外，數年前他亦成功戒煙。這次我們邀請「戒煙大使」郭晉安先生與我們分享他的經歷，以下是該訪問的節錄內容。

控：控煙辦公室職員 **郭**：郭晉安先生)

控：可否和我們分享你吸煙的經歷？

郭：第一次接觸煙是因為拍電視劇，初時以為拍攝完畢後便可戒掉。但後來工作越來越繁忙，誤以為吸煙可以提升工作能力及消除疲倦，又不為意地以吸煙來解悶，慢慢便成為了一種習慣；最終更到了煙不離手的地步。

控：那你吸了煙多久？最高峰時每日抽煙多少？

郭：十五年，最高峰時有兩至三包。

控：有什麼因素令你下定決心戒煙？

郭：大概六年前，拍劇時需要拍攝拉人力車的戲份，發現每個鏡頭之間都需要休息三至四分鐘，令我發覺體能很差，好像去到一個極限。我意識到如果不戒煙，身體狀況會繼續變差，這不就是跟自己的事業前途賭氣麼？

控：你用過什麼方法戒煙呢？

郭：最主要是靠決心，戒煙貼也有幫助。

控：在戒煙的過程中有沒有遇過困難？

郭：其實身邊有很多吸煙的朋友，在見面時，他們會要求我跟他們一起吸煙。於是在第一次戒煙成功後的六個月，我在跟朋友傾談的時候又再吸煙了。

到第二次戒煙時，當有人遞煙給我，我會以身體不適為理由去拒絕對方。另外，當心魔或煙癮出現的時候，我會提醒自己去運動，例如跑步。戒煙初期可能會出現心情欠佳的情況，運動則會令人覺得身心舒暢。

控：戒煙後，你的生活有什麼改變？

郭：我覺得身體機能好似回復到十年前一樣，有時都會後悔戒得太遲。戒煙前，若果工作量多，身體會應付不了；但戒煙後，我發覺自己應付有餘。有好的體能去應付繁重的工作，對我來說，是一個重要的好處。身邊亦多了一些不吸煙的朋友，他們都覺得我以前吸煙時的口氣很難聞，無論嚙口香糖或刷牙等都不能消除煙味。另外，家人也替我感到高興，岳母亦十分希望我能夠戒煙，因為吸煙對生孩子會有影響。



姓名： _____

聯絡電話： _____

地址： _____

上期答案：

草	藥	四	千	九	月	一	日	期	署
品	煙	十	萬	千	八	速	慢	性	生
控	煙	八	十	三	礙	阻	健	樂	衛
章	六	十	三	生	肺	樂	意	園	境
一	零	一	疾	病	及	觀	察	統	環
七	八	吸	煙	文	劑	吸	煙	戒	及
三	入	譯	化	網	頁	二	尼	印	物
空	辦	事	處	用	善	零	燃	古	食
氣	務	二	手	煙	火	零	服	務	丁
署	歷	房	碳	化	氧	一	千	五	百

1. 煙草
2. 九月一日
3. 康樂文化及事務署、食物及環境衛生署、房屋署
4. 尼古丁
5. 一千五百
6. 一八三三一八三
7. 三七一
8. 二零零一
9. 一氧化碳
10. 慢阻肺病 / 肺病