

要潮，要土？

吸煙與青少年

吸煙不是潮流

香港的吸煙人口正逐漸下降，愈來愈多人因為吸煙的種種禍害而選擇戒煙，認同無煙生活才是潮流。

很多人也知道吸煙能引致肺癆、呼吸系統疾病、心臟病、中風等致命疾病，但你會否以為自己年輕就可以忽視這些疾病，或誤以為吸煙可以減肥、減壓？

煙害正解

吸煙不能減肥 — 研究指出吸煙根本不能令人減輕體重。要控制體重就要注意飲食和運動。

吸煙令人上癮，帶來煩惱 — 大部分人嘗試吸煙時，以為自己不會被煙草產品控制，但煙草中的尼古丁會令人上癮，結果愈吸愈多。

吸煙可加速皮膚衰老 — 吸煙者皮膚的皺紋比非吸煙者多，看起來也較衰老。

吸煙影響內分泌系統 — 吸煙令女性患上不育的機會增加，更有研究指出吸煙會增加女性患上經痛和經期紊亂的機會。

吸煙導致性無能 — 煙草內的尼古丁會影響循環系統，導致陰莖充血不足及不能維持勃起。

吸煙浪費金錢 — 如果每天用六十元購買煙草產品，每年就得花上多達二萬元。何不把這些金錢儲蓄起來，慢慢再計劃如何使用。

為健康，為形象 珍惜自己，**絕不吸煙**



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



衛生署綜合戒煙熱線：1833 183

網址：www.tco.gov.hk



免費戒煙流動應用程式
Free Quit Smoking Mobile App

戒煙達人



衛生署控煙辦公室

查詢：2961 8823 傳真：2575 8944

你至醒 拒絕吸煙

拒絕吸煙你至醒

醒目的你當然知道吸煙百害而無一利，但如果身邊的好友邀請你吸煙，你懂得拒絕嗎？還是會為“應酬”而接受他們？

「喂，食支煙先啦……」

堅決拒絕 「我都唔食煙！」
「戒咗喇！」

反客為主 「呢度唔食得煙嘞，你都唔好食啦！」
「呢期興戒煙嘞，你仲食煙？」

談笑風生 「我唔想好似你咁成日企喺垃圾桶側邊食煙！」
「冇心情，唔想食，費事愈食愈煩！」

說明事實 「煙仔貴，食唔起，請我食都唔要！」
「食壞個肺，點打波呀！」

金蟬脫殼 「有緊要事做，走先！」
「咪住！我約咗人，遲晒大到，唔講住啦，拜拜！」



愈早戒煙好處愈多

- * 身上和衣物上再無煙味
- * 建立一個健康、清新的形象
- * 遠離疾病，改善運動表現
- * 省下購買煙草產品的金錢
- * 你的朋友和家人會因為你戒煙而感到高興和自豪

戒煙小貼士

訂下戒煙日期

*

評估可能遇到的障礙，預備對策

*

爭取家人、朋友
及戒煙伙伴的支持

*

棄掉所有煙草產品、
煙灰缸和打火機

*

盡量遠離有人吸煙的地方

*

保持堅定的意志和決心

衛生署綜合戒煙熱線：**1833 183**

網址：www.tco.gov.hk



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

香港大學青少年戒煙熱線

查詢或預約請致電：2855 9557 / 5111 4333