

杜絕煙草入侵

校園空氣清新



校園全面控煙措施的目的，是使青少年明白吸煙的禍害並選擇拒絕吸煙。大部分成年人的煙癮皆始於青少年時期，所以在學校實行全面控煙措施對避免青少年染上煙癮尤其重要。

校園全面禁煙政策的主要內容包括：

- 教育青少年認識一手煙和二手煙的害處；
- 在學校範圍內實施全面禁煙；
- 提供戒煙資訊。



師長作榜樣

無煙最理想

實行校園全面控煙措施，教師及職員不但能以身作則，更能保障所有師生的健康，免受煙草和二手煙的影響。此外，措施也可以給予青少年一個明確的信息，就是**不吸煙才是社會的主流**。



在2005年，香港的吸煙人口比例只佔約14%，大部分市民都是不吸煙者。但研究顯示青少年往往高估了吸煙者的數目，這種對吸煙普遍性的誤解使青少年較容易接受和嘗試吸煙。



衛生署戒煙熱線

1833 183



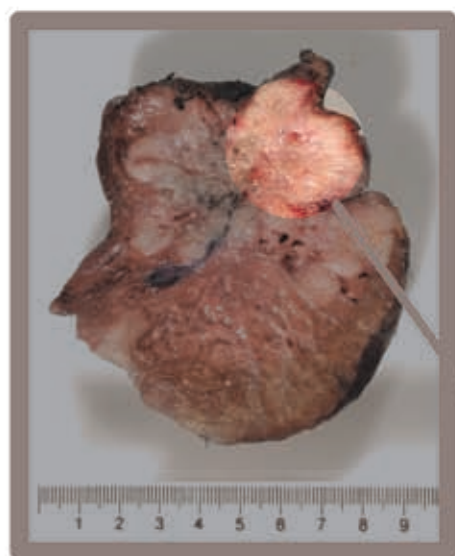
我愛無煙香港

吸煙上癮

害你一生

煙草燃燒時會釋放出包括一氧化碳、尼古丁等和焦油等多種有害物質。而這些物質都能在一些日常用品中找到，如殺蟲劑和防腐劑等。

吸煙不但能嚴重損害健康，引致**癌症**、**心臟病**和**慢阻肺病**等致命疾病，更可加速皮膚老化，令皮膚暗啞、呈現乾紋和失去彈性，給人一種未老先衰的感覺。吸煙又會引致口臭，令指甲、牙齒變黃。



吸煙可導致男性生殖器官反應減低，出現**不舉**的情況。女性吸煙可能會引致**月經失調**和出現**經痛**，懷孕的婦女吸煙更可導致**流產**、**早產**及**胎死腹中**等。

肺癌

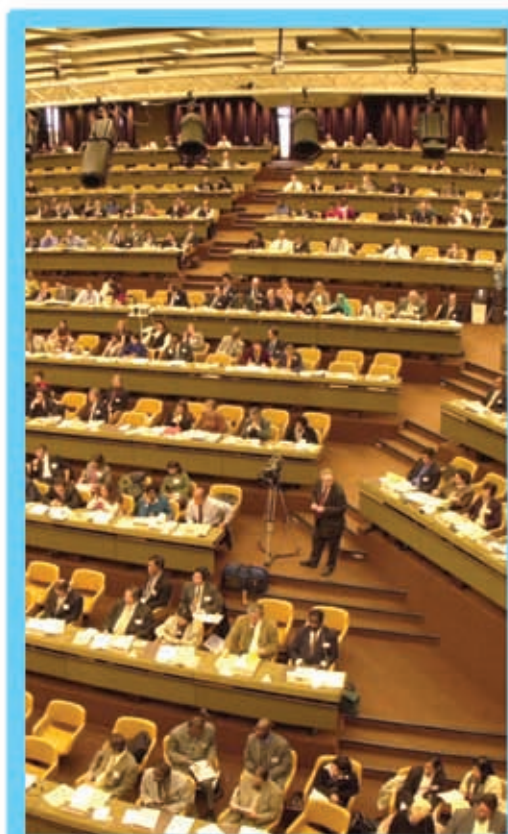
吸煙可導致肺癌



無煙新力量

世界大方向

世界衛生組織《煙草控制框架公約》已於2005年2月底正式生效。此公約是藉著通過對煙草產品的多方面規範以減少由吸煙引起的各種疾病和死亡，中國亦屬168個簽署國之一。



Copyright : WHO/P. Viot

簽署國在確認公約後應採取有效措施並制定有關法例，減少大眾在室內公眾場所接觸二手煙的機會。其實世界各國已經積極推行控煙政策，其中包括在室內公眾場所實施全面禁煙，例如：無煙食肆、無煙工作間等。

學校既是青少年學習的地方，也是培養品行的地方，因此在學校推行全面控煙措施尤其重要。在《2006年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例》(第371章)中，所有室內工作間及學校的室內和室外範圍已被列入為法定禁煙區。

拒絕吸煙意志堅

健康生活人人見

根據調查顯示，大部份青少年都是受朋友影響而開始吸煙。如果不懂得拒絕朋友吸煙的邀請，可以點做呢？以下便是向煙草“SAY NO”的方法：

表明立場 — 直接講出你不想吸煙的理由：『食煙好傷身，會唔夠氣打波，所以我都係唔食煙啦！』

反問對方 — 向對方表示身為朋友就不應勉強自己吸煙，通常對方都不會堅持：『係咪friend先？係就唔好迫我。』



反客為主 — 主動勸對方不要吸煙，例如：『食煙都唔受歡迎，唔食煙先係型呀！』

轉移話題 — 引發其他話題令朋友不再注意於吸煙上。

提議做其他事情 — 邀請朋友去做其他事情：『坐係度好悶，不如一齊去打波啦！』

盡快離開現場 — 離開現場，避免受到不斷的引誘。

拖延 — 以拖延的方法令對方之後都忘記再叫你吸煙。

找藉口 — 利用一些有說服力的藉口推搪過去：『喉嚨唔舒服，都係唔好啦！』



有效控煙

健康每天



將防止青少年吸煙的教育計劃及校園禁煙定為單一的控煙措施是不足夠的，全面及有效的控煙政策必須包括：

- 透過增加煙草稅提高煙草價格
- 禁止所有形式的煙草廣告及宣傳
- 制定法例減少公眾接觸二手煙
- 教育青少年吸煙的禍害
- 向吸煙者宣傳戒煙



立即戒煙

健康再現

如果你想戒煙，請不要猶豫，立即行動：

- 訂下一個戒煙日期，在戒煙日起堅決保持不吸煙；
- 棄掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機；
- 盡量遠離煙草產品及有人吸煙的地方。

要成功戒煙，必須要有**堅定的意志和決心**，在面對“煙癮”時要盡量轉移注意力，並保持做運動，多喝水和深呼吸。



如你需要協助，請致電衛生署24小時戒煙熱線：1833 183，或瀏覽衛生署控煙辦公室網頁
www.tco.gov.hk

