

共享無煙環境 保障你我健康



主題篇

主題篇 P1
戒煙圖地 P6
編者的話 P7
遊戲天地 P8

Issue No. 14
控煙 專訊
Tobacco Control Bulletin



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



世界不吸煙日 2007：無煙環境

衛生署戒煙熱線 1833183

新 修訂的《吸煙（公眾衛生）條例》已於二〇〇七年一月一日起實施，新修訂把法定禁煙範圍擴展至大部

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

分室內公眾地方及部分室外公眾地方。是次修訂，不但可以保障市民免受二手煙的影響，亦能使香港符合世界衛生組織《煙草控制框架公約》(WHO FCTC) 內的規定。



今年世界不吸煙日的主題海報：無煙環境

連同香港在內，已經有多個國家及地區先後實施了室內禁煙法例。為鼓勵其他未有實施相關法例的國家和地區早日推行室內禁煙措施，世界衛生組織把今年五月三十一日之“世界不吸煙日”的主題定為“無煙環境”，以推動這些地方早日在室內地方實行全面禁煙。

二手煙禍害不容置疑 百分百無煙環境保障健康

世 界衛生組織重申，二手煙含有四千多種化學物質，當中超過五十種為致癌物，可引致癌症、心臟病、嚴重呼吸系統疾病等，甚至死亡。在過去三年，世界衛生組織國際癌症研究所(2004)、美國加州環境保護局(2005)，以及美國衛生部(2006)，在詳細分析多個有關二手煙的研究後，均清晰地確認二手煙對人體的嚴重禍害。

二手煙真面目

- 真相一：** 二手煙內最少含有二百五十種致癌或有毒化學物，其中包括乙醛(acetaldehyde)、丙烯醛(acrolein)、甲醛(formaldehyde)等等。這些毒素在人體吸入後會被運送至身體各個部分，引致嚴重疾病。
- 真相二：** 公眾最容易吸入二手煙的地方包括室內工作間、室內公眾地方，和家居環境。
- 真相三：** 二手煙已被確認為人體致癌物，可以導致成人患上急性及慢性心臟病、氣管炎、肺炎和哮喘等；亦會導致兒童罹患下呼吸道感染、哮喘、中耳炎、突發性嬰兒死亡綜合症；孕婦吸入二手煙後則會導致初生嬰兒體重不足。

(資料來源：世界衛生組織)

雖然煙草商曾建議利用各種通風系統及空氣過濾系統來替代全面禁煙，但研究已經證實，這些系統並不能把二手煙對人體的危害減低或消除。因此，**只有在百分百無煙的環境下，公眾才可免受二手煙的威脅，健康亦可以得到保障。**事實上，締造百分百無煙環境還可以為吸煙者提供有利的戒煙環境、有效預防青少年吸煙，及令大眾真正享有呼吸清新空氣的權利。

新修訂《吸煙(公眾衛生)條例》 包括的範圍

為 保障市民免受二手煙影響，新修訂的《吸煙(公眾衛生)條例》已把法定禁煙範圍擴展至大部分室內公眾地方及部分室外公眾地方。
新增禁煙範圍包括：

室內地方

- 室內工作間(包括工作、用膳或其他所使用的地方)
- 食肆及卡拉OK的室內地方
- 店舖的室內地方
- 街市的室內地方
- 室內公眾地方



室內工作間



卡拉OK的室內地方



酒樓的室內地方



店舖的室內地方



街市的室內地方



室內公眾地方

室內及室外地方

- 扶手電梯
- 公眾遊樂場地(包括康樂及文化事務署轄下的運動場，體育館，休憩處及兒童遊樂場等)
- 公眾泳池、泳灘
- 香港大球場及旺角大球場
- 幼兒中心、學校、大學及專上學院
- 香港濕地公園
- 醫院



扶手電梯



兒童遊樂場



泳池



泳灘



大球場



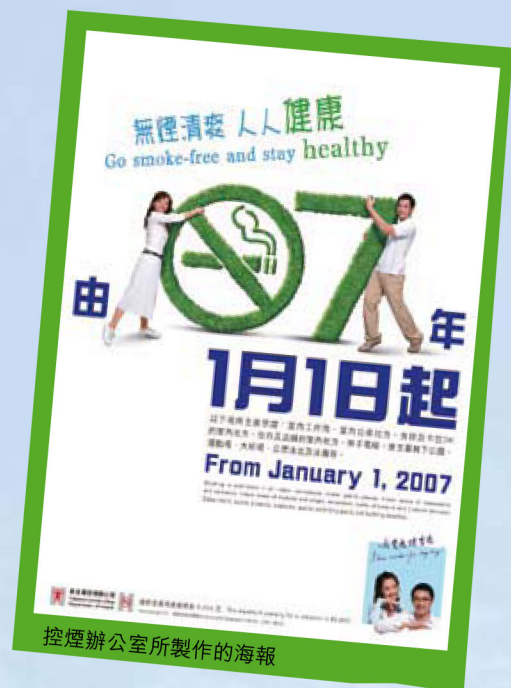
大學及專上學院



香港濕地公園



醫院



控煙辦公室所製作的海報

- 任何人不得在法定禁煙區內吸煙或攜帶燃著的香煙、雪茄或煙斗，違例者最高罰款為港幣五千元。此外，禁煙區管理人可要求違例人士把煙草產品弄熄或離開禁止吸煙區，否則可要求他們出示身份證明文件及提供姓名和地址。

禁煙區管理人小貼士

- 在當眼的地方張貼禁煙標誌或海報
- 切勿提供煙灰缸
- 室內禁煙範圍不可設立吸煙區或吸煙房
- 遇有違例吸煙人士，應先禮貌地指出該處為禁煙區，然後要求對方把煙枝弄熄或離開禁煙區
- 如經常發現有人在禁煙區吸煙，可向衛生署控煙辦公室舉報

- 酒吧、浴室、夜總會、按摩院、會所內的麻雀房及麻將天九耍樂處等場所的室內地方由2007年1月1日起亦列為禁煙範圍，但這些場所如符合資格，可獲衛生署署長表列其名稱於合資格場所名單上，並可以暫緩禁煙措施至2009年6月30日，由2009年7月1日起必須實施全面禁煙。
- 除擴大法定禁煙範圍外，新修訂的《吸煙（公眾衛生）條例》還就煙草產品的包裝、廣告、推廣及條例執行等方面作出修訂，其中包括由衛生福利及食物局局長授權衛生署控煙辦公室控煙督察就條例的罪行採取執法行動等（表一）。

表一：吸煙（公眾衛生）條例部分新修訂內容

煙草產品的包裝

- 規定煙草產品的封包 / 盛器須載有圖片或有圖象內容的健康忠告及把法定健康忠告的面積增至不少於煙草產品封包 / 盛器主要表面面積的一半（最遲須於2007年10月27日符合此規定）
- 對於在所有煙草產品包裝上使用的誤導性描述字樣施加一般性禁制寬限期（最遲須於2007年10月27日符合此規定）

煙草產品的廣告及推廣

- 撤銷目前聘用兩名或以下僱員的零售店鋪可展示煙草廣告的豁免條文（2007年11月1日起生效）
- 撤銷目前持牌小販攤檔可展示煙草廣告的豁免條文（2009年11月1日起生效）
- 對煙草零售店鋪內價格板及價格標記實施新規定
- 規定煙草產品不能與任何其他商品一併售賣
- 進一步限制在非煙草產品的廣告內以及在任何受贊助活動中使用煙草產品的牌子名稱

執法

- 授權衛生署控煙辦公室控煙督察就條例的罪行採取執法行動
- 提高與宣傳煙草產品及展示煙草廣告等有關罪行的罰則，由四級（\$25,000）增至五級罰款（\$50,000）

衛生署控煙辦公室的工作

在 新修訂生效以後，衛生署控煙辦公室的角色除了以往的教育及宣傳外，亦肩負起執行法例的任務。控煙辦公室除了往不同地區巡查之外，每次收到市民就違例吸煙的事項提出投訴後，會派出控煙督察跟進及處理每一個投訴個案。

為使市民更清楚認識新增的法定禁煙區範圍，控煙辦公室自去年年底已舉辦多項宣傳教育活動，例如在電視及電台播放宣傳片 / 聲帶、在戶外廣告平台及公共交通工具展示大型海報等。在教育及協助管理人方面，控煙辦公室舉行了多場大型講座，為各類禁煙場所管理人詳盡解釋新法例的規定和他們的權責，又向他們提供禁煙標誌、海報及法例實施指引等。

另一方面，世界衛生組織及多個國家資料均指出，在室內工作間及公眾場所實行禁煙，可以增加吸煙者的戒煙動力，亦為他們提供一個理想的戒煙環境。因此，衛生署在推廣新法例的同時，亦加強了戒煙的宣傳，例如到訪私人機構向吸煙的員工講解戒煙的好處和重要性及各種戒煙服務。為鼓勵更多醫護人員能在社區層面協助吸煙者戒煙，衛生署已經向所有醫生、牙醫及藥劑師派發戒煙資料，以方便他們向有需要人士提供戒煙輔導。



衛生署的記者招待會



戶外廣告平台展示的海報



控煙辦公室的控煙督察到各處巡查的情況



控煙辦公室製作的宣傳片



在公共交通工具車廂內展示的海報



表二：衛生署控煙辦公室提供的服務及資源

控煙法例

- 處理有關控煙法例的查詢及違例投訴
- 申請加入或移離指定場所名單

宣傳教育

- 免費提供各類型禁煙標誌、海報
- 為管理人舉辦控煙法例講座



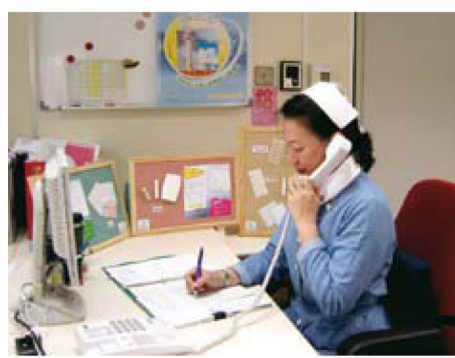
控煙辦公室製作的禁煙標誌

戒煙

- 戒煙熱線 1833 183
- 到各機構舉辦戒煙講座



舉辦法例講座



註冊護士接聽戒煙熱線

聯絡我們

查詢熱線：2961 8823

戒煙熱線：1833 183

網頁：www.tco.gov.hk

攜手共創無煙香港

隨著新控煙法例的通過，香港的控煙工作已經進入了一個新階段。要成功落實禁煙措施，除了政府和控煙團體的努力外，公眾的積極支持和參與亦是不可或缺的。假如你是吸煙者，切記不要在禁煙區內吸煙，當然，更徹底的方法是戒煙；如果你是非吸煙者，除了可以鼓勵身邊的朋友戒煙外，也應該支持和讚賞他們自律守法的態度。

就讓我們繼續攜手合作，共創無煙香港！





清新健康人 黃龍德

一位擁有美滿家庭、成功事業和社會地位的專業人士，在工作上勇往直前，對生命義無反顧，對社會貢獻良多；他曾經無視吸煙對健康所帶來的影響，以為自己已對一己的生命負上責任。但到底是什麼驅使他放棄多年的吸煙習慣，並且在成功戒煙後積極參與和推動戒煙活動？

今次我們訪問的主角——黃龍德博士太平紳士——曾吸煙三十多年，在戒煙後成立了專為吸煙者戒煙而設的義工組織“清新健康人協會”。以下是這次訪問的內容節錄。



黃龍德博士

黃：黃龍德博士

控：控煙辦公室職員

控：黃博士，你的吸煙經歷如何？

黃：我十五歲在朋友的誘使下因貪玩而開始吸煙，在三十多年的煙齡裡，我曾無視吸煙對健康的影響，每天吸六十支煙。雖然我曾多次嘗試戒煙，但始終都經不起朋友的引誘和自己情緒的起伏而失敗了。（我特意为太太、家人而戒煙，但她卻未明我的心意，很多時候因小事與我意見不合，而致令我有情緒上落。）直至一九九五年四月一日，我終於成功戒除煙癮。

控：為什麼在一九九五年可以戒煙成功？你當時採用什麼戒煙方法？

黃：記得當年偶然從收音機中聽到有關戒煙的宣傳，便參加了一個由義工組織舉辦的“戒煙營”，當中有些“戒煙義工”對我們講解吸煙與健康的訊息和戒煙資訊，然後我就憑著意志及堅持，展開了無煙新生活。

若問我，戒煙辛苦嗎？我覺得既是辛苦但亦是容易。辛苦的感覺源於那些退癮徵狀如流鼻水、流眼水、頭痛等，每日下午總有段時間感到“囉囉學”，很想吸煙；但不消四五天這些情況已大有改善，而且良好的感覺與日俱增。

控： 戒煙十多年以來，有否試過內心掙扎或者“失誤”的情況出現呢？

黃： 在戒煙的頭一年，經常都感到心癮難耐，偶爾會吸食雪茄；但每次內心都會很抗拒、感覺討厭。我撫心自問，這次戒煙並非為了別人，而是自己的選擇，我應對自己負責並堅守這個承諾。再者，自從參加“戒煙營”後，“戒煙義工”經常來電問候和鼓勵，並且耐心地支持我戒煙，我實在不能辜負他們的熱誠與付出。我開始反思並感慨很多社會投放於年青人的資源，都因吸煙所帶來的禍害而付諸東流，這不僅需付上龐大的醫療開支，還會製造出很多家庭、感情、經濟等問題。我認為這樣自私的行為實在不應鼓勵。

後來，我創辦了「清新健康人協會」，集合了一群成功戒煙的“過來人”和從事醫療及其他專業的朋友，一同致力推動戒煙。

控： 戒煙後感覺如何？有什麼訊息想和吸煙者分享？

黃： 戒煙後身體健康有很大改善，不但傷風感冒、喉嚨痛的次數大幅減少，我的運動表現及持久力比廿多歲時還要好；還有，以往有吸煙習慣時，兩個兒子都嫌我「臭」，不讓我親近他們，現在親子關係也改善了不少。此外，我把每天花在買煙上的錢儲起來，投放在推動戒煙的活動上，希望使更多人和我一樣，感受到戒煙的好處。

吸煙乃百害而無一利的習慣，希望有更多人能為自己、家人及社會作出戒煙的決定，同心合力建設無煙香港！



編者的話

《二零零六年吸煙（公眾衛生）（修訂）條例》已經在二〇〇七年一月一日開始實施。在此，我們要衷心多謝大家多年來一直支持控煙工作，使法例能夠順利獲得通過。

適逢今年世界不吸煙日的主題為“無煙環境”，所以今期控煙專訊的主題篇特別為大家介紹無煙環境的重要性和新修訂控煙法例的內容，而遊戲天地亦會考考大家對新禁煙範圍的認識。

此外，透過戒煙園地的專訪，希望大家在認識新法例的同時，也可以認真地考慮戒煙，成為“清新健康人”。



新 修訂的《吸煙(公眾衛生)條例》已經把大部分室內公眾地方列為禁煙區，而部分公眾地方的室外範圍，亦屬於禁煙區。本期遊戲天地考考各位讀者，能否分辨以下地方的室內外範圍是否屬於禁煙區。

請在以下十個禁煙範圍中選出正確答案，並在旁邊加上剔號，然後將答案連同姓名，地址及聯絡電話傳真至 2575 8944，或郵寄到皇后大道東 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 2007 年 8 月 31 日。

*紀念品數量有限，送完即止。

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

姓名： _____ 聯絡電話： _____

地址： _____



- 1 二零零五年八月
- 2 反吸煙先鋒隊
- 3 “無煙大使”鴨舌帽、手提煙灰盒、空氣清新劑
- 4 問卷調查、宣傳推廣活動、舉辦講座、展覽
- 5 2961 8823
- 6 非吸煙者
- 7 二零零六年十月廿九日
- 8 增強戒煙動機、健康生活模式、拒絕吸煙邀請