



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合服務中心

免費索取

識得戒

Magazine

第3期

慢性阻塞性肺病

♀女性與尼古丁成癮

 變無煙士

戒煙清新



Contents 目錄

- 1. 戒煙新知 P. 3 - P.10
- 2. 專業透視 P.11 - P.14
- 3. 輔導之聲 P.15 - P.16
- 4. 成功路上 P.17 - P.18
- 5. 中心絮語 P.19 - P.30

編者的話



2012年世界無煙日的主題為「制止煙草業的干擾」，希望呼籲各國政府共同協力遏止煙草行業對全球控煙和禁煙行動的影響。雖然多國政府透過各類控煙措施減少吸煙人口，但煙草商仍以層出不窮的銷售手法，誘騙大眾繼續吸食煙草。

筆者猶記得八十年代香港的煙草廣告概念五花八門，

例如塑造吸煙是身份的象徵、宣揚吸煙代表專業、進步和拼勁，及刻意描繪吸煙等同浪漫和不羈。與服務使用者談起當初吸煙的原因，許多都表示是因為覺得「有型」！每逢農曆新年，大型煙草商的賀年廣告長達幾分鐘，場面壯觀，氣勢磅礴，吸煙彷彿是一件值得慶賀的事情。直至後來政府禁止煙草廣告，煙草商又藉著贊助唱片公司，以一眾青春偶像的歌曲作招徠，吸引青少年吸煙。



時至今天，隨著女性地位普遍提高，煙草商積極開拓女性市場，將吸煙女性塑造成「獨立、成熟、自在、有個性和苗條」的典範；為爭取女性的市場，更推出多種纖幼修長而口味「輕怡」的品牌。其實，所謂「輕怡」的煙草不代表是較健康的，它們同樣有幾千種致癌物質；更重要的是，女性的自信獨立和美麗是由心而發的，不需要借助「吸煙」來表達。

如果可以重新選擇

你還會吸第一口煙嗎？



改變現時 此刻開始

一齊踏出第一步

讓身體享受無煙的感覺



無煙生活 更覺寫意

封面故事

香港吸煙人口從1982年的23.3%高位下降至2010年的11.1%，雖然男士吸煙人數持續遞減，但是女性吸煙人數卻維持在3-4%。女士肩負懷孕的重責，女性吸煙或承受二手煙禍害的影響性比男性更深更遠。



♀ 吸煙對外觀的影響

正所謂歲月催人老，但原來吸煙比歲月更會令人加速衰老。眾所周知，吸煙對人體的危害極大，同時吸煙亦會對人的外表造成不可修補的損害。

♀ 吸煙與皮膚

皺紋——吸煙時，由於臉部遭受煙燻，皮膚會變得乾燥和刺激；而煙草中有毒性成分（如尼古丁）經吸入體內後，會令皮膚血管收縮，降低血流量，造成慢性缺血狀態和結締組織的病變，最後致使皮膚產生皺紋。

皮膚暗啞和臉上有色斑——長期吸煙會使身體吸入大量一氧化碳，從而阻礙氧分輸送至皮膚，令皮膚變得暗啞乾燥。收縮的微血管會使血液循環惡化，肌膚因而處於缺氧狀態。雖然維他命C具有抑制黑色素及幫助皮膚更新的作用，對皮膚健康十分重要；但煙草的化學成分會破壞人體內的維他命C。有部分吸煙者面色會顯得蒼白，而大部分則會出現面黃、色斑及膚色不均勻的情況。

皮膚鬆弛——吸煙不但會破壞人體內的維他命C，還會減少骨膠原和彈力蛋白含量，令皮膚失去彈性；毛孔也會因為被尼古丁堵塞而變得粗大。

♀ 吸煙與口唇

吸煙時咀部活動較多，在吸嘍的過程中容易產生唇紋。另外，因為煙草中的一氧化碳會使血液缺氧，形成唇部色素瘀黑。

戒



♀ 吸煙與牙齒和手指

煙草中的焦油會令牙齒變黑，長期受到煙燻的情況下，會逐漸使你的手指及指甲變黃，影響美觀；若然停止吸煙，這些污漬會隨之減退。有研究稱，年輕時就開始吸煙的人患有口腔問題的機會偏高，如牙齦萎縮、牙周炎、牙齒鬆動和長期口氣問題等等。吸煙人士比不吸煙人士脫牙的機會更高出兩倍。

♀ 吸煙與頭髮

無論男女，頭髮均有機會隨著年紀增加而變得稀薄，但吸煙卻會使這個過程加速或惡化。有調查顯示，吸煙人士出現脫髮的機會較沒有吸煙的人士高。這是因為吸煙會損害毛囊，影響頭皮中血液和激素的循環所致。

♀ 女性吸煙與婦科相關的致命疾病

「吸煙引致肺癌」是人皆共知的事實，但你可想過女性吸煙者除有機會罹患肺癌外，還有機會患上一些女性較高危的癌症呢？

♀ 吸煙與乳癌

台北醫學大學研究團隊曾分析了276位患有乳癌的女性組織，發現乳癌病患中，吸煙者的癌細胞較正常細胞多出6.6倍，至於吸二手煙者的癌細胞，也較正常細胞多出2.8倍。由於女性吸煙者的雌激素損耗率比非吸煙者快大約兩倍，超過500種有害物質會藉著吸煙而入侵乳房細胞及乳腺，從而增加患上乳癌機會。

♀ 吸煙與子宮頸癌

除乳癌外，亦有醫學研究指出，吸煙女性患上子宮頸癌的機會，比非吸煙者高4倍。瑞典一項醫學研究解釋，吸煙是導致婦女感染人類乳頭狀瘤病毒（HPV）的第二重要環境因素，引致子宮頸細胞變異及癌變，最終引致子宮頸癌。再者，美國德州大學休斯頓分校癌症中心的另一研究又發現，若女性在接受子宮頸癌放射治療期間繼續吸煙，其得到併發症的機會將會大大提升。



戒

♀ 女性吸煙對生理、生育和避孕的影響

♀ 吸煙與生理

2011年一個涵蓋了約6,000名美國、波蘭、土耳其和伊朗婦女數據的研究發現，吸煙的女性比一般女士提早1-3年進入更年期。由於缺少了女性荷爾蒙的保護，女性罹患肥胖、骨質疏鬆、糖尿病和心臟病的風險便會迅速增加。

♀ 吸煙與避孕

英格蘭健康科學學會的研究人員以追蹤紀錄方式，在70年代中開始跟進17,000名25至39歲的女性，了解她們採用的避孕方法，並著眼於口服避孕藥、吸煙與死亡之間的關係。該研究發現，口服避孕藥對於吸煙的女性有莫大的傷害；吸煙且同時使用口服避孕藥的女性，其心臟病的死亡風險是不吸煙的兩倍。究其原因，吸煙會增加血黏度，更易導致血管栓塞；而避孕藥也會使血液變濃稠。在吸煙與避孕藥的雙重影響下，心臟病發病率會增加一倍。

♀ 吸煙與生育

吸煙的孕婦較容易流產、陰道出血和噁心反胃；同時她們所生的孩子常會出現體重偏低、早產、流產、夭折、肺部感染和哮喘等。醫學界早已証實吸煙對生育的影響，近年他們更關注吸煙禍患的延續性。

悉尼利物浦醫院的醫療團隊，查閱了紐省1994年至2004年間曾生育兩個孩子婦女的二十多萬個醫學記錄，發現在懷第一胎吸煙的女士，縱然她在懷第二胎時已停止吸煙，但胎兒的發育仍比從不吸煙的孕婦差。團隊相信吸煙影響了胎盤和子宮中的血管，若果第一次懷孕期間血管沒有正常發育，那麼可能在以後的懷孕期間也繼續發育不良，不能將血液及營養有效地供應給胎兒。



吸煙對生育的持續影響性還包括影響下一代的生育能力。澳洲家庭研究所的發現顯示，煙草中三種有毒化學物會影響卵巢發育和卵子受精，女性在胚胎或年幼時暴露在這些有毒化學物中，便會減少排卵數量，其卵子質素亦會下降。簡單來說，若一個孕婦吸煙，她會影響腹中女兒將來的排卵數量和質量，增加她不育的機會。

戒

愛無煙

♀ 二手煙的影響

雖然不少女性不吸煙，但卻被迫忍受丈夫的二手煙。曾有戒煙者在戒煙期間，他發現除了自己經歷退癮徵狀外，其妻子也有相似的狀況，這令他與妻子深深地體會到二手煙的禍害。

日本曾對40歲以上的91,540名家庭婦女肺癌發病情況作調查，結果發現吸「二手煙」的婦女發病率明顯增加。丈夫每天吸20支以上香煙的婦女，患肺癌幾率要比丈夫不吸煙的婦女高出一倍。與吸煙者共同生活的女性更容易出現月經不調、更年期提前、生育率下降和孕期失常等症狀，患不孕症的可能性提高至2.7倍，懷孕後易發生流產、早產和胎死腹中的現象。

參考資料：

1. <http://www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-ways-smoking-affects-looks>
2. <http://smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking>
3. <http://health.people.com.cn/BIG5/14740/22121/5635290.html>
4. http://news.bbc.co.uk/chinese/trad/hi/newsid_7000000/newsid_7000200/7000263.stm
5. http://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_sta_01.html
6. <http://www.epochtimes.com/b5/8/5/12/n2114695.htm>
7. http://hanreporter.blogspot.hk/2010/07/blog-post_5040.html
8. <http://medicalxpress.com/news/2011-10-linked-early-menopause-women.html>
9. <http://www.abc.net.au/news/2008-08-14/smoking-during-first-pregnancy-could-affect-second/476824>
10. <http://www.theaustralian.com.au/news/nation/cigarette-smokes-infertility-link/story-e6frg6nf-1226271494124>
11. Hirayama T. (1984). "Cancer mortality in nonsmoking women with smoking husbands based on a large-scale cohort study in Japan." *Preventive Medicine* 13(6):680-90.



戒

個專訪 案

愛無煙

一) 當初為何決心戒煙?

- 王:** 當初並沒有認真想戒煙，後來看見東華三院懸掛的橫額，打算一試。經輔導員多番鼓勵，我才下定決心戒煙。
- 容:** 以前我沒有戒煙動機，直至我發覺煙牽著我走，而不是我帶著煙走。有時睡到半夜突然想吸煙，睡前又要吸一支煙，吸煙越來越影響我的生活。

二) 戒煙的過程中有甚麼困難? 你們如何克服?

- 王:** 戒煙必須有意志。當你想吸煙時，你要問自己當時的煙癮是身體上的癮、心癮，還是手癮。譬如手癮，我會以手指夾著吸管代替吸煙的動作。戒煙過程中，很需要別人的鼓勵，中心的輔導員給我很大的支持。
- 容:** 我曾經在戒煙首週因個人的事而變得情緒低落，於是很想吸煙，最終向同事要了兩支煙，我發現當你越難過你越想吸那口煙。後來輔導員讓我明白情緒與吸煙的關係，並鼓勵我用其他方法抒發情緒。其實，戒煙最重要的是停止買煙，若你身上沒有煙，到你想吸煙時，你嘗試轉移視線，或做其他事情，很快你便忘記吸煙了。

容小姐和王小姐分別於2010年下旬及2011年中旬參與中心的戒煙服務，現時她們已成功戒煙超過52週。當初她們純粹抱著嘗試的心態，最終卻成功擺脫三十年及十多年的煙癮。

戒



三) 親人和朋友有沒有支持 你們戒煙？若有，如何支持？

王：我的丈夫和兒子用激將法來鼓勵我戒煙，他們越是說我不會成功，我便越堅持。同時，我不希望輔導員失望，她花了這麼多心力鼓勵我戒煙，若我吸煙就對不起她！

容：有些朋友鼓勵，但也有反對。譬如我媽媽便不鼓勵我戒煙，大概是因為她看見一些長輩戒煙後有身體不適，她擔心我戒煙後會有問題，但這只是因為她不明白戒煙是怎麼一回事才這樣說！妹妹十分支持我戒煙，她將我的煙灰盅丟掉了。

四) 戒煙後，你們曾經想過再吸煙 嗎？如有，是如何克服呢？

王：沒有，一次也沒有。我決定了的事，不會後悔或放棄，也不想別人失望。

容：我也沒有。我認為目標要很清晰，當你知要戒煙，首三個月你堅持不吸煙，你的煙癮便會減少。在過程中，或許有人會引誘你，但必須意志堅定。曾經有個仍然吸煙的朋友知我戒煙成功，有一次叫我破例陪伴她吸一支煙，我說：「不可以啊！」她對於我的堅定都覺得驚訝。

五) 回望過去，你覺得吸煙有甚麼好處？

王：無論戒煙前或戒煙後，我都覺得吸煙沒有好處。以前吸煙是當時年紀小，以為吸煙很有型，慢慢地形成上癮。

容：以前吸煙也是因為覺得自己與別不同，同時亦為了逃避問題。年輕時總是想逃避煩惱，尤其是男女問題，每逢吵架就想吸煙。

王：是呀，我和丈夫吵架都想吸煙，但吸煙又有甚麼用呢？只是短暫逃避！

容：年少時甚麼也不願想，用吸煙來逃避，不過人大了就不能逃避，解決才是最好的方法！



戒



愛無煙

七) 遇上情緒低落時，戒煙後的你們如何控制情緒？

王：我覺得吸煙是一種抑壓，我以前傷心便吸悶煙，明明心裏難受都不哭出來。現在戒煙後我反而容讓自己哭，眼淚流出來心裡就舒服了。

容：我喜歡以做運動來控制情緒，遇有不開心，便去游泳發洩。我覺得運動很有幫助，能令人的思想變得正面。

八) 女性往往擔心戒煙後體重會上升，你們如何控制體重？

王：我起初戒煙首數個月真的體重上升了，因為戒煙後會有飢餓的感覺，有煙癮時我會多吃零食或水果。雖然體重在初期戒煙時有上升，但做運動後，並不覺體重與未戒煙前有太大分別。

容：戒煙後，我沒有增加或減少食量，但吸收能力確實強了。許多人都說我比從前漂亮，相信是營養吸收較好，人看起來也精神飽滿，就算別人說我胖了我也不介意。同時，體重是很自然地微升，絕不會像別人說戒煙後「暴肥」。

戒

六) 戒煙後有甚麼好處？

王：皮膚好了許多，用甚麼護膚品也不及戒煙好。撫摸著自己的臉時，你會覺得臉是滑的；未戒煙前，你總會覺得皮膚很粗糙。

容：絕對認同。第一，化妝時較容易上粉；第二，皮膚底層會比較通透；第三，毛孔亦會細一點。同時，沒有口臭！

王：以前感冒時很多痰，而且痰是黑色的；現在感冒，就算咳嗽，也沒有痰。以前我和丈夫一起吸煙，兒子常常因氣管問題要看醫生，就算用空氣清新機也沒有用處。我戒煙後，兒子少了看醫生。

容：現在每月省回數百至一千元。同時，我與妹妹同住，她有氣管敏感，因為我吸煙，她常會喉嚨不適，經常要看醫生。自從知道我戒煙，她覺得很開心，而且她的氣管敏感問題也大大改善。

九) 你們對未戒煙的女性，有甚麼提示和忠告？

■ 王：盡快到東華三院戒煙綜合服務中心戒煙，真的很有幫助！大家必須踏出第一步——嘗試戒煙。成功戒煙令人自信大增，思想也更正面。

■ 容：未戒煙的人士必須嘗試不同的方法協助自己戒煙。

勿遲
戒煙
Quit
Smoking

戒



無煙香港





齊心共創



全球女性吸煙比率正上升

根據世界衛生組織報告指出，當全球男性吸煙率正慢慢地下降的同時，全球女性吸煙率卻呈上升的趨勢。世衛預測至2025年，全球女性吸煙率會由目前12%上升至20%。女性吸煙率上升除了因為女性教育水平提高、經濟日趨獨立外，亦與煙草商近年主力以女性為目標的宣傳策略及廣告有關。煙草企業近年於市場上不斷把美麗、獨立、時尚、纖瘦的形象與煙草產品串連起來，又推出「淡味」、「低焦油」、「水果味」等煙仔，誤導女性以為這些產品比較安全，改變了傳統文化對女性吸煙的觀念。

♀女性與尼古丁成癮

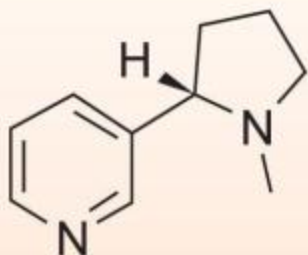
臨床心理學家 譚淑賢小姐

女性持續吸煙的原因 及 可能會遇到的戒煙挑戰

雖然女性較男性吸煙者願意尋求戒煙協助，但是她們同時會比男性遇到較多挑戰及困難。例如女性可能患抑鬱症的比率較男性為高、容易擔心戒煙後體重上升的問題、部分女性戒煙後的退癮徵狀亦較為嚴重等。此外，女性戒煙更會受生育、月經週期等荷爾蒙變化而影響。雖然很多研究指出尼古丁療法是一種既有效又安全的戒煙方法，但是女性戒煙者對尼古丁療法的反應沒有男性那麼顯著。相反，女性吸煙者較容易受非尼古丁的環境因素影響，例如煙的氣味及味道等。一些研究亦指出，女性吸煙者比男性吸煙者對朋輩的依附性較強，比較易受朋輩影響。

女性吸煙，情緒所致嗎？

正如上述提及，女性在一生中患上抑鬱症的機會較男性高出兩倍。而抑鬱症可能會削弱戒煙者的信心及能力，所以患情緒病機會較高的女性在戒煙上自然會遇到較多困難。很多研究顯示，女性亦比較慣常以吸煙來改變不快、不安、憤怒等負面情緒。在臨床工作的經驗中，很多女性吸煙者表示當生活上遇到種種壓力，如面對與伴侶爭執、工作不如意、管教子女等問題時，她們都會即時想起煙仔，吸煙在不知不覺中，已自動地變成她們處理負面情緒及減壓的方法。記得曾有一位女性服務使用者在戒煙後明白，吸煙並不能幫助減少情感上的痛苦，反而更令她的煙量越來越多，不能自控，形成惡性循環。



吸煙能改善情緒嗎？

煙仔含有尼古丁，吸煙時尼古丁令腦部多巴胺分泌增加，令人產生愉快的感覺。可是，這些效果非常短暫，同時極容易令人上癮。當你一旦停煙，身體就會因缺乏尼古丁刺激而出現退癮徵狀，如煩躁不安、失眠、精神不集中和焦慮等，這些不適感與一些壓力反應十分相似。其實很多研究顯示，吸煙只能暫時紓緩退癮徵狀，卻並不能減少日常工作及家庭生活的壓力。相反，以吸煙來處理情緒問題，會進一步增加人體對尼古丁的依賴，令退癮徵狀更強烈。長遠而言，亦會加重家庭的經濟負擔，更會危害自己及家人的健康。更甚的是剝削了自己學習處理壓力的機會，讓負面情緒擴大，增加患情緒病的風險。

有效的減壓方法

因為壓力而吸煙，無助於壓力的調適，反而令你更依賴吸煙，不如嘗試其他減壓方法：

培養健康的生活方式：

- 恆常運動
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 切勿濫用藥物和酒精
- 培養有益身心的嗜好、善用餘暇
- 訂出事情的先後順序
- 學習有效的時間管理
- 凡事量力而為

建立良好的工作習慣：

- 了解工作的壓力來源
- 按部就班不急躁
- 有困難時與同事商量傾訴
- 不追求完美
- 保持積極的思想和態度
- 發掘和欣賞自己的長處
- 尋求專業人士協助

學習身心放鬆的練習

- 深呼吸練習
- 愛惜自己
- 例如：每日用15分鐘時間做自己喜愛的事情

學習接受現實



恆常運動

專



您又有什麼其他減壓方法呢？

參考資料：

1. - Empower Women – Combating tobacco industry marketing in the WHO European Region, World Health Organization, 2010.
2. - Greaves, L., Jategaonkar, N. & Sanchez, S. (eds.) Turning a New Leaf: Women, Tobacco, and the Future. British Columbia Centre of Excellence for Women's Health (BCCEWH) and International Network
3. - Women Against Tobacco (INWAT). Vancouver: British Columbia Centre of Excellence for Women's Health; 2006.
4. - Samet, J. M. & Yoon, S.Y. (2010). Gender, women, and tobacco epidemic. World Health Organization. Thematic Household Survey Report No. 48, Census and Statistics Department, HKSAR, 2010.
5. - Women and Smoking: A Report of the Surgeon General. Office on Smoking and Health (US). Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2001 Mar

醫 西

生的話

慢性阻塞性肺病

王智康醫生

慢性阻塞性肺病（簡稱COPD，慢阻肺病），是一種漸進式、可以預防及治療的疾病。慢阻肺病以不可復原的氣道阻塞為特徵，是全世界主要的慢性疾病之一。

何謂慢阻肺病？

慢阻肺病的病變起因是由於有毒氣體對肺部造成破壞，導致呼吸道阻塞及收窄，令患者的肺部難以呼出或吸入空氣。慢阻肺病的病變特徵包括慢性支氣管炎及肺氣腫。肺氣腫指位於細支氣管末端的肺泡被破壞，引致肺部氣體交換面積減少，使血液中的氧氣供應量減少，二氧化碳無法有效排走。慢性支氣管炎指支氣管黏膜發炎，黏液分泌增加，並阻塞呼吸道，引致咳嗽咳痰及氣喘等症狀。

慢阻肺病的成因

慢阻肺病的成因是『吸煙』，泛指吸入所有煙草類產品如香煙、雪茄或二手煙等；而其他的成因包括在職業場所內吸入過量的有害化學物質（例如礦場），或在戶內或戶外長期吸入污染的空氣及遺傳因素等。

慢阻肺病

慢阻肺病的病徵

慢阻肺病的病徵包括持續及久治不癒的咳嗽、咳痰及呼吸困難。由於慢阻肺病的形成緩慢，早期的慢阻肺病患者可能沒有明顯病徵。如果沒有適當治療，患者病情可能會反覆惡化，以致影響日常生活；嚴重者甚至可能演變成呼吸衰竭及右心臟衰竭等有生命危險的併發症。



專

肺功能量計檢查

要確診慢阻肺病，患者需要進行肺功能量計檢查。肺功能量計（簡稱肺量計）是一個簡單有用的檢查工具，除了可以用來偵測肺部功能的異常，也可以判斷疾病的嚴重程度和進展。接受肺量計檢查前，被檢查者先要夾住鼻子，口含儀器之吸管，盡最大能力吸滿氣後，再盡力以最快的速度呼出氣體。醫護人員可以利用肺量計提供的資訊，判斷檢查者是否患上慢阻肺病，並可按嚴重程度分級，給予患者適當的治療。由於肺量計能有效偵測出輕度的慢阻肺病，甚至是沒有症狀的患者，吸煙人士如果能及早透過肺量計檢查診斷慢阻肺病及介入（例如戒煙），就能有效預防慢阻肺病的惡化。

治療慢阻肺病

由於慢阻肺病患者的肺部組織及功能受損後便不會復原，因此慢阻肺病是不能治癒的。治療方面主要是幫助病人控制病情及減低併發症的風險。所有慢阻肺病患者應該避免接觸致病因子，戒煙及避免接觸空氣污染物有助穩定病情。根據研究顯示，戒煙是防止患有慢阻肺病吸煙者之肺功能迅速惡化的最有效方法。因應不同病況及嚴重程度，慢阻肺病患者可能獲處方氣管擴張劑及類固醇等藥物，而嚴重病患者則可能需要考慮採用長期氧氣治療。雖然慢阻肺病無法根治，但及早求醫或接受肺量計檢查能提高治療成效。另外，慢阻肺病成因明確，不吸煙或停止吸煙能有效預防慢阻肺病及控制其病情。

氧化 化 碳



專



戒煙 · 關懷與支持

輔導員劉子健先生

從廚房窗前俯視街上行人，身後忽然傳來一把久違了的聲音，轉個身子來看見家父站著，臉上掛著祥和的笑容問道：「何以你呆呆地站著看窗外的景況？」

我從來沒有燃點過一根煙，卻自小從家父那處了解及體會到二手煙及吸煙行為。在輔導過程中，每次與戒煙者談及吸煙多年的原因，他們最常的反應就是沉思一會，然後說是習慣了，或多說不知道，小部分人能道出原因來。對於某些人來說，吸煙日復日，又年復年，已經是生活的一部分，理由早已被淡忘了。

有些時候，吸煙是一連串官能刺激。從打火機的聲音，煙仔在手上的觸感，在唇上的口感，煙霧在氣道的熱力，配合鼻子的嗅覺，口腔的味覺，到可見的煙霧，加上煙仔化合物在體內產生的各種感覺。對於某些人，吸煙可能不是一個純粹止息煙癮的行為，卻還有其他象徵意義。多少時候，戒煙之難，也在於此。想起家父多年前在家中廚房窗前吸煙的背影，我就感到煙霧與他的煩惱好像盤纏在一起似了。

當我們期望身邊的家人朋友戒煙的時候，我們或許可以撫心自問究竟自己有多明白他們吸煙的原因甚至感受。我最常聽到戒煙者的心聲是「誰不知道吸煙危害健康？」，單單談健康理由不足以推動一個人去

戒煙。我也常聽到「吸煙當然解決不了煩惱」，難道吸煙者不明白吸煙與解決煩惱是兩碼子的事嗎？

有些時候，吸煙往往只是一連串官能刺激，並非一系列的理性思考。在臨床輔導經驗中，不少吸煙者都會指出「有多少個煙民真的喜歡吸煙？」，他們喜歡的不是吸煙，乃是喜歡吸煙帶來的心理反應。他們把心事寄託在吸煙行為上，一呼一吸，以吞雲吐霧宣泄情緒。事實上，不少吸煙者也這樣說，吸煙就像與好朋友傾吐心事，把心中的委屈與悶氣吐出來。

輔

輔導

之聲

如果我們的開心與不開心，都可透過與人分享而得到回饋與滿足，試問又何須一根煙仔作寄託？只是，我們都不容易找來合適的人傾訴吧！戒煙，除了醫護人員與輔導人員的合作，家人朋友對戒煙者的情感支持是必不可少的。

.....我正想回應家父的時候，早晨的陽光漸漸透進睡房的窗，也漸漸透進夢中，穿透家父的身子。我從來沒有問過家父為甚麼吸煙，他逝世後，我再也沒有機會去問。根據醫管局的數字，每年因患肺癌死亡的人數約三千六百人，當中約百分之九十男性肺癌患者是吸煙者。千萬不要輕視你對身邊的吸煙者一句親切的問候，關心與支持足以為他們帶來勇氣和決心去作出生命中重要的改變。



輔

戒煙

半世紀

第一口煙

何伯自小在街頭賣煙，雖然每天接觸煙仔，但實在太貴，連捨起來抽一根也捨不得。及後，跟哥哥到礦場從事探礦工作，才抽了第一口煙，他還記得當時的感覺：「工友們都是煙不離手，工友遞來香煙，很自然地便嚐了第一口。其實，我已忘記了那口煙的味道，但想到每次的休息時間，一面談天說地，一面吞雲吐霧，感覺很是享受，加上自己開始賺錢後，便不覺得煙仔昂貴，吸煙隨之便成為習慣。」

成

抗日運動的一口煙

二十歲不足，何伯就參與抗日戰爭的地下組織……何伯說：「組織內的男生，全部都是吸煙者。只要我們聚在一起，無論是閒談，抑或召開會議，總是煙不離手，所以加入組織後，吸煙的時間增加了不少。」何伯戰後繼續活躍於社運圈子，搞罷工反欺壓，以致被當時的英國殖民地政府囚禁於集中營……他憶述：「還記得第一次戒

煙，就是在集中營，那是不是很諷刺？嚴格來說，其實那次並非自願戒煙，只是集中營沒有煙仔供應，我亦不願增加家人的負擔給我買煙仔；足足有一年多沒有吸煙，記得初時都有點辛苦，總是覺得煩躁不安，過了一段時間才有好轉。」

情難捨

從何伯的經歷，足見他大半生與煙仔結下了深厚的緣份！事實上，有很多煙齡較長的戒煙者指戒煙初段時期感覺有如要與老朋友話別，或「彷彿與老伴分離」來形容戒煙的情感經歷，總會覺得難以割捨。在輔導過程中，輔導員除了讓何伯懷緬過去與煙仔的「一段情」外，還引導他探索活在當下的「新不了情」——家人的關愛。兒孫十分關心其健康，經常鼓勵他戒煙，相比只能回味的往事，他更珍惜目前與家人相



何春明(何伯)自小在馬來西亞長大，現年九十一歲，十三歲開始吸煙，已成功戒煙兩年。

處的時光。為了提供一個健康的環境予兒孫，他決心戒煙！在戒煙的歷程中，輔導員不時與他檢視戒煙進度、困難及改變，協助他重塑新的情感經驗。

⊗ 癮難斷

何伯從小便看着父親及叔叔吸食鴉片煙，曾目睹抽鴉片煙的人退癮時身體抽搐的苦況，因此他深明此毒害。相反，男性抽煙在當時的社會卻是十分普遍，而且是生活的一部份，所以他從不知道煙仔是會上癮的。不少與何伯有類似經驗的長者，煙齡都超過半世紀。有些長者指自己「可吸可不吸」，沒有煙癮；有的指身體不能沒有尼古丁，誤將戒煙時身體出現的退癮徵狀理解為患病；有的依靠從坊間得來「秘方」嘗試戒煙，但最終卻未能成功。

針對他年少時開始對吸煙的誤解：

- 一、認為煙仔並不似鴉片煙般令人上癮；
- 二、鴉片煙是毒害，煙仔並非如此。

輔導員給何伯講解尼古丁令人上癮的實況，就戒掉鴉片煙及戒掉煙仔時身體所出現的退癮徵狀作對比，讓何伯了解兩者的退癮反應只是程度上的差異。戒斷鴉片類物質時所經歷的退癮徵狀一般在三至七天後緩和，而戒煙時所經歷的退癮期往往會長達二至三週。因此兩者其實都是高度令人上癮的物質，且同樣對身體構成不同程度的傷害。在戒煙過程中，何伯感受到退癮徵狀的不適，當適當地使用戒煙藥物後，症狀得以紓緩。這更讓何伯體會到戒煙確能為自己的身體健康增加自主權，而且肯定自己有能力戒煙。

⊗ 後記

執筆整理何伯的經歷之時，聯想起近年由內地媒體稱為「八零後」青年所發動的連場社會運動。反觀何伯這位「八十歲後」長者，年青時是社運的核心分子，為家國為同胞付出；今時今日，仍然繼續為自己的理想、為家人而努力。何伯及其他曾經使用中心戒煙服務的長者們，為「戒煙」賦予了更深層的使命和意義。



為家人戒煙

成

上水及荃灣服務處啟用



中

東華三院戒煙綜合服務中心-上水及荃灣服務處
先後於2012年1月3日及9月3日正式啟用。
本服務自2009年1月成立，於灣仔、旺角、
觀塘、沙田及屯門設立五間中心。
至今更擴展服務至上水及荃灣，
冀盼北區、新界西及葵涌的居民
能在更便利的地點，接受
一站式的戒煙輔導服務。

3日2夜戒煙營 (3月及6月)

除了個人及小組的輔導形式外，本中心舉辦了全港首個名為「戒煙新『營』象」的3日2夜的戒煙營。戒煙營分別於3月9日至3月11日及6月22日至6月24日舉行，透過活動、討論及分享為參加者帶來獨特難忘的無煙體驗。



準備向戒煙營出發



醫生分享戒煙資訊



宣誓戒煙



於戶外體驗如何抗拒煙仔誘惑



齊做戒煙八段錦



踴躍參與分享環節



討論如何拒絕別人邀請吸煙



中心絮語

531 世界無煙日活動

世界衛生組織指定每年5月31日為世界無煙日，以強調使用煙草產品對健康構成的威脅，及提倡有效的政策以減少煙草產品的消耗量。本中心為響應本年之531世界無煙日，在2012年5月26日於慈雲山中心商場6樓平台設置展覽及攤位，以喚起大眾對無煙生活的關注。



中



東華三院戒煙綜合服務中心

獲委任為「世衛控煙及煙癮治療合作中心」 之核心策略伙伴

世界衛生組織(世衛)首間以控煙及煙草治療為重點的合作中心於2012年4月9日在本港揭幕，並命名為「世衛控煙及煙癮治療合作中心」。本中心亦同時獲委任為該合作中心之核心策略伙伴，與政府協力於亞太區內推動煙草治療及專業培訓，遏止煙草帶來的禍害。世衛合作中心揭幕儀式由衛生署署長林秉恩醫生及世衛西太平洋區主任申英秀博士主禮，東華三院陳文綺慧主席代表本中心接受委任。

本中心自2009年1月成立至今，除為本港市民提供優質的專業戒煙治療服務以外，亦致力培訓不同專業推行以實證為本的戒煙療程。中心於過去三年間，先後聯同衛生署控煙辦公室為西太平洋區內超過1,000名來自本港、澳門、中國內地、菲律賓、馬來西亞及越南的醫護人員提供專業培訓，以提升業界的控煙知識與技巧。

本中心未來將會繼續聯同衛生署控煙辦公室推行以實證為本的優質戒煙服務，為不同專業舉辦控煙培訓，共建無煙社區。



戒煙の宣傳



東華三院戒煙綜合服務中心

無煙友愛 足球隊

主要賽事：
友誼賽/正規比賽
(七人賽為主)

日期/時間：
按實際比賽時
間而定，每月
約1-2次活動

除了自己獨個兒做運動外，您亦可以參加一些群體的運動，與我們一群成功戒煙人士一起踢球，輕鬆愉快地控制體重。

活動費用：全免

活動目的：
透過參加健康的足球運動
協助戒煙者建立戒煙後的
健康生活習慣，預防復吸

報名詳情：
可與戒煙輔導員聯絡及查詢
(電話：2328 7044)

招募
新隊員

戒煙の宣傳

無煙

義工

隊

- 充實而有意義的無煙義工生活
- 戒煙朋友，同行相伴，互相鼓勵
- 經驗分享，讓戒煙的火炬薪火相傳
- 專題講座，了解無煙生活的必要元素

歡迎各戒煙朋友參與!

如有興趣，請向各輔導員聯絡。

服務形式：

義工聚會 醫生講座 經驗分享 義工培訓及探訪

戒煙の宣傳

「象營新煙戒」

醫療諮詢
戒煙輔導

認識煙癮與心癮
組員分享

過來人分享
戶外活動

鬆弛練習
體驗遊戲

戒煙營日期: 26-28/10/2012 (星期五、六、日)

戒煙營地點: 鯉魚門公園及度假村

收費: 300元 (完成三天宿營可退回)

詳情可致電: 23328977 (查詢熱線)

清新寶寶

幼兒教育畫冊

為了向社區人士宣揚吸煙的禍害，鼓勵市民建立健康生活及培養無煙新一代，本中心編製了《清新寶寶》教育畫冊。畫冊主要針對二和二手煙對幼兒的影響，透過主角——寶寶在幼稚園的經歷，向公眾傳達二手煙的影響及無煙家庭的信息。此外，畫冊內有煙禍的資訊、吸煙的謬誤及親子遊戲篇等等，可讓家長與幼兒一起討論。

「二、三手煙對幼兒的禍害」講座

日期：29/11/2012(四)

地址：灣仔駱克道194-200號

東新商業中心17樓

時間：下午3:30-5:00

報名方法：將個人姓名及聯絡電話

傳真至28272628或電郵至

icsc@tungwah.org.hk

列明參與「二、三手煙對幼兒的禍害講座」或致電28271068向社區教育組同工查詢。

我們誠摯地邀請各家長或關注幼兒健康人士出席講座或索取教育畫冊。

戒煙の宣傳

《「戒煙自在 活得精彩」預防復吸手冊》 已經出版了……

這本手冊結合了東華三院戒煙綜合服務中心各專業人士
(醫生、臨床心理學家、輔導員和社工) 的臨床經驗及戒煙服務使用者的分享。

當中介紹了各類戒煙資訊，並透過一系列互動練習，
增加戒煙者成功戒煙的機會。內容如下：

1. 認識尼古丁成癮
2. 訂立戒煙計劃
3. 制定預防復吸計劃
4. 建立健康新生活
5. 實用資料 (相關資訊和文獻參考等)

如您想自行戒煙，我們建議您參考本手冊有關預防復
吸的資訊，為戒煙作好充足的準備。

如對有關的內容有任何疑問或需要專業協助，
歡迎您致電本院戒煙熱線2332 8977與我們專業的戒煙輔導員聯絡。

東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
戒煙綜合服務中心

戒煙自在 活得精彩 預防復吸手冊

戒煙の宣傳



東華三院越峰成長中心
Tung Wah Group of Hospitals CROSS CENTRE

*本計劃由禁毒處贊助

“家·心·關懷” 伴您行

服務內容

★ 家長講座

地區：全港

人數：不限

時間：35分鐘至1小時

內容：親子技巧、青年成長特性、
青年潮流文化、家長情緒管理技巧
(禁毒內容可因應合作單位之需要作彈性調整)

費用：全免

★ 培訓課程

地區：全港

人數：最少15人

對象：社工及相關服務同工

時間：35分鐘至1小時

內容：青年溝通技巧、毒品資訊、辨識技巧、家長/禁毒工作技巧等
(內容可因應合作單位之需要作彈性調整)

費用：全免 (可提供出席證書)

★ 禁毒熱線

24小時禁毒熱線186 186，由專業社工接聽，讓市民查詢吸毒
問題相關資訊，並因應需要，作即時輔導或戒毒轉介服務。

計劃目標
提升大眾的抗毒意識
鞏固家庭為青年濫藥的保護網
為社工及相關人士提供培訓
提供24小時禁毒熱線服務

計劃時段
1/2/2012 - 31/1/2013





灣仔總服務處

駱克道194-200號東新商業中心17樓



旺角服務處

廣華街42號廣發商業中心26樓2602-05室



觀塘服務處

成業街7號寧晉中心20樓G室



沙田服務處

瀝源街9號瀝源健康院3樓



屯門服務處

蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4樓



上水服務處

龍琛路39號上水廣場21樓2101室



2012年9月投入服務

★ 荃灣服務處

眾安街68號城市中心1期16樓1601室

中

東華三院綜合戒煙熱線：2332 8977

facebook

識得戒

編輯小組

周淑娟小姐

雲宇小姐

廖瑩瑩小姐

黃瑋恆小姐

劉凱盈小姐

督印人：陳靜嫻小姐

出版日期：2012年10月

印製數量：1,000份

排版設計：李卓然先生

© 版權所有，翻印必究

中



你  咗未?



上水



屯門



沙田



*荃灣中心已於2012年9月投入服務

荃灣



旺角



灣仔



觀塘

東華三院戒煙綜合服務中心

現有七間中心投入服務

戒煙熱線: 2332 8977

facebook

識得戒

<http://icsc.tungwahcsd.org> Email: icsc@tungwah.org.hk