

# 「識得~~戒~~」專訊



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

140  
TWGHs 140th Anniversary  
東華三院一百四十周年

# 目錄

---

編者的話	2
戒煙有時	3-4
個案分享	5-6
尼古丁成癮	7-8
尼古丁 — 能改變吸煙者的腦袋	9
心病還需心藥醫 — 為什麼需要戒煙輔導？	10
服務簡介	11



# 編者的話

## 中心主任 陳靜嫻

東華三院於過去一年在衛生署的資助下成立了先導戒煙服務計劃，為社區人士提供綜合及免費的戒煙服務，戒煙成功率達四成以上，成績令人鼓舞。今年中心更獲衛生署增撥資源，拓展灣仔戒煙診所，這不但是對中心團隊的工作加以肯定，更確認了政府及非政府機構在推動本地控煙的付出及成果。

不少人對吸煙有著不同的看法：如普羅大眾認為吸煙是一種不良習慣；醫學界更將吸煙定義是一種疾病，需要提供醫療協助。作為專業輔導人員，我們認識吸煙不單是物質成癮行為，更是部份吸煙者處理負面情緒及生活壓力的方法，而吸煙行為有著心理依賴及不同的情感投射。透過專業團隊的協作，我們希望不單讓戒煙者能接受戒煙治療，脫離煙癮，更重要是希望戒煙者能認識吸煙是表徵行為，更值得關注是如何協助戒煙者認識及學習有效處理負面情緒及生活壓力，從而達致全面的身心靈的健康。

在此衷心多謝許多的學者及控煙專家，在中心成立之時提出寶貴的意見。此外，我更希望向無煙俱樂部的成員致謝，透過你們的親身經驗分享，豐富了我們的服務內容，亦讓其他正在考慮戒煙的人士更清楚如何裝備自己，展開無煙健康人生！

# 戒煙有時

臨床心理學家 溫美寶



吸煙者能否作出改變的承諾，實在視乎當時的各項個人及社會因素能否觸動案主

很多人對戒煙的一個常見疑問：「怎樣的因素可能驅使煙民決心戒煙？」尤其政府在過去數年落實並推行更多控煙措施和政策，將不少公共場所列為禁煙場所，煙民吸煙的空間似乎越來越少了，為甚麼在這些環境不利因素影響下有些煙民仍未有意欲戒煙？

一如其他健康行為上的轉變，例如實行均衡的飲食習慣、恆常運動或安全性行為等，吸煙者能否作出改變的承諾，實在視乎當時的各項個人及社會因素能否觸動案主，說之以理，動之以情，令案主能將戒煙看作和自己福祉、個人目標以致價值觀息息相關的行動。

根據健康行為的跨理論模型 (Transtheoretical Model of Change, Prochaska & DiClemente, 1983)，戒煙者的戒煙動機是具階段性的。第一個階段為前思索期 (Precontemplation)，在這階段中，儘管吸煙者可能對吸煙的害處有著基本的認識，可是他並不認為自己有戒煙的需要。當吸煙者開始考慮有關吸煙及戒煙的事情，這便是思索期 (Contemplation)。不過，思索期可能需時，而且這並不代表吸煙者一定會作出戒煙的承諾。若我們對處於這些階段的吸煙者「直斥其非」，可能會適得其反，使他們對戒煙更感到抗拒。所以，我們應以柔制剛，盡量以具同理心的態度了解這類吸煙者對吸煙及戒煙的想法，給予他們相關的資訊，希望能引導及鼓勵他們體會到戒煙的好處及重要性，從而作出戒煙的承諾。



一旦吸煙者下定決心戒煙，他們便到達了預備期的階段(Preparation)。他們會定下實際的戒煙計劃及策略，例如：定立戒煙日期，安排戒煙治療等。在行動期(Action)內，戒煙者正式實行他的戒煙計劃，採取行動去停止吸煙。不過，戒煙者的決心及行動需要持之以恆，以盡量使自己戰勝引誘，停止吸煙，使他們能建立及維持無煙的新生活(維持期：Maintenance)。無論戒煙者處於預備期、行動期還是維持期也好，他們也十分需要身邊的人以及專業人員的協助及支持。在實際協助方面，我們可以就戒煙計劃及策略給予建議及協助。另外，在戒煙的過程中，戒煙者也許會因脫癮症狀及戒煙所帶來的生活轉變而感到有壓力，其他人所給予的支持能提升他們的動力，有助他們保持堅定的信心維持無煙的狀態。



戒煙有時，「有時」的意思除了指時勢外，亦可指吸煙者的心態及動機狀態。作為家人、朋友、同事及專業的協助人員，若我們能把握時勢，及抓緊適當的時機，或許就能使吸煙者及戒煙者在戒煙的路程上向前邁進呢！

#### 參考書目:

Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3):390-5.

# 個案分享

(文章由個案撰寫)



## 自僱人士，男性戒煙者，38歲

實際上，以前有二次戒煙的經驗，只是不成功。其實這次算是最長的戒煙時間，粗略估算，已經踏入第五個月了。能夠維持那麼久，有賴於那位白武士的拯救者，因她給予很多心靈和方法的解藥，也花很多時間去了解戒煙者的心態及不同時期的狀況，加以分析，能及時給予幫助，所以我才能保持一個比較理想的狀態。就個人來說，現在覺得有很多的吸煙者都開始戒煙，歸納幾個因素，第一是，現在增多了戒煙的服務機構，相對來說比較方便。第二，現在的護士比較專業及專注去協助戒煙者，不用同時去兼顧其他的病人。

已經有幾個月沒吸煙，實際上沒有太大的改變，只是體重有所變化，所以需要一些時間來調整，在這方面真的要下一點苦功。其實能不能戒煙，真的取決於很多不同的因素，就個人而言，我對於護士的完全信任，是百分百，因為在過程中，遇上不同的反應，尤其是，在開始戒煙時段，會產生情緒的波動，也是最脆弱及關鍵的時刻，所以要跟護士說明白，讓她們給予一個比較好的對峙的方法，那麼就提升戒煙的比率。另外，能不能戒煙也取決於自己對自己的承諾(如果連自己都堅持不了，那就更不用說是為了家人或伴侶)，因為自己能堅持自己的承諾，那麼也是成功了一大半。希望有一天，我們能在無煙的地方相遇。

就個人而言，我對於護士的完全信任，是百分百因為在過程中，遇上不同的反應，尤其是，在開始戒煙時段，會產生情緒的波動

## 家庭主婦，女性戒煙者，50歲

本人是一名接近50歲的中年婦女，現在就讓我在這裏與大家分享一下我的戒煙經歷和得著。其實早在兩三年前心裡已經開始想戒煙，但一直也未能付於行動，還經常給自己很多的藉口，因為我覺得很困難和沒有信心，而身體又沒有什麼問題，所以就一直拖著拖著……直到今年初，有一天從報章上看到東華三院的戒煙服務，就想嘗試一下，當天在電話裏有職員幫我做了一個評估，兩天後有社工打電話與我約時間會面。與社工會談時，她先會了解一下你的生活情況和抽煙習慣之後會作出評估再給予你專業的意見和指導，然後醫生會幫你檢查身體和尼古丁評估再給予你適當的藥物協助，而當時醫生給予我戒煙貼和戒煙香口膠。

當天是19-02-2009，回家後抽了最後一枝直到現在也沒有再抽過。在戒煙過程中我最擔心的就是生理的影響，因我自知如不抽煙就不能正常的排便，問題真的如我所料，已持續三天了，但我沒有擔心也沒有懊惱，因我相信總有辦法能解決，只要堅持就可以了。過了一星期一切也回復正常，其實老生常談，戒煙最重要的都是『決心』，當然有人指導和協助過程會比較舒服和輕鬆。

我戒煙後最大的得著就是：現在連我丈夫也戒掉了。我自從戒煙後覺得心情好了很多，因為以前很怕別人聞到自己身上的煙味，我會覺得尷尬，現在覺得自己清新了，而且家裡再沒有煙味。其實，戒煙不是想像中那麼困難，我只是用了一星期戒煙貼之後便再不需要使用，過程中亦未吃過一粒戒煙香口膠。我丈夫的煙齡都有30多年，他也能在沒有什麼協助的情況下成功戒煙，所以只要有決心，一定能夠成功！

### 在此讓我感謝一些曾經幫助和支持我的人：

首先，感謝東華三院旺角戒煙中心的一班職員、社工及醫生，她們友善的態度，令我覺得很舒服，亦因此不想辜負她們的付出。另外，亦多謝女兒的支持和多年來的包容，而我最感謝就是我丈夫的支持，他從我戒煙那天起，就再沒有在我面前抽過一口煙，之後還身體力行，自己也戒掉了抽煙的習慣，這是令我最感動的，謝謝你！



我自從戒煙後覺得心情好了很多，因為以前很怕別人聞到自己身上的煙味，我會覺得尷尬，現在覺得自己清新了，而且家裡再沒有煙味

# 尼古丁成癮

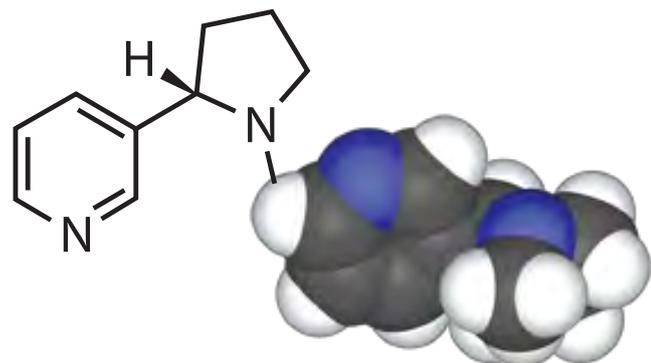
醫生 王建芳

在戒煙中心服務了約一年的時間，發現很多煙友對煙草成癮的原因都是一知半解，希望藉此機會，再重申吸煙成癮的機理。



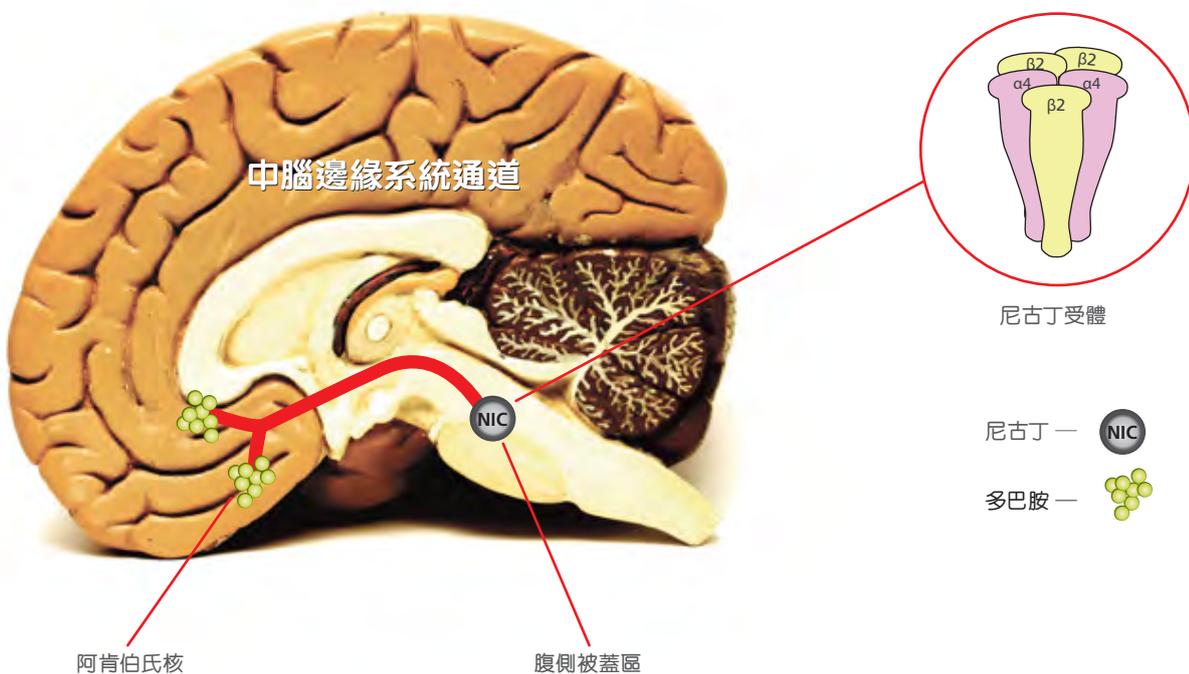
為什麼抽煙會成癮？全因為煙草中，含有一種物質叫尼古丁。尼古丁會與位於神經細胞上的煙鹼乙醯膽鹼受體結合。當中，以自律神經上的  $(\alpha 1)2(\beta 4)3$  受體和中樞神經的  $(\alpha 4)2(\beta 2)3$  接體，對尼古丁特別喜愛。當尼古丁會與位於神經細胞上的煙鹼乙醯膽鹼受體結合後，腦部的多巴胺會增加，令人產生幸福感和放鬆感，最後就會因重複吸食而有成癮的現象。有趣的是，在非吸煙者的中樞神經細胞上，雖然也有  $(\alpha 4)2(\beta 2)3$  煙鹼乙醯膽鹼受體，但其數目卻遠低於吸煙者。相反，另一形態的  $(\alpha 4)3(\beta 2)2$  煙鹼乙醯膽鹼受體，則會在非吸煙者的中樞神經細胞上較多。從第一口煙開始，這些對尼古丁敏感度較低的  $(\alpha 4)3(\beta 2)2$  煙鹼乙醯膽鹼受體，就會慢慢轉型，變成  $(\alpha 4)2(\beta 2)3$  煙鹼乙醯膽鹼受體。這個變化，又會因應煙友成功戒煙，而轉化回  $(\alpha 4)3(\beta 2)2$  煙鹼乙醯膽鹼受體。

有不少煙友都有相同經驗，就是在不知不覺下會越抽越多的煙。除了因為以上提到的煙鹼乙醯膽鹼受體形態變化之外，煙鹼乙醯膽鹼受體的數目，也會因受到尼古丁的刺激而減少，間接減少了腦中多巴胺的分泌。為了維持那種抽煙後舒泰的感覺，煙友必須增加煙量，加強對煙鹼乙醯膽鹼受體的刺激，才能維持多巴胺的水準。



見過不少煙友，在完成治療及成功戒煙以後，以為從此以後，再不會有煙癮。他們認為就算再吸一兩口煙，自己也可以控制自己，不會再吸第三口，這種想法大錯特錯。我們發現如戒煙者復吸的話，基於細胞本身的記憶功能，在腦細胞上的煙鹼乙醯膽鹼受體，在很短時間內就會從  $(\alpha 4)_3(\beta 2)_2$  受體變成  $(\alpha 4)_2(\beta 2)_3$  的煙鹼乙醯膽鹼受體。這時候，煙癮又再次出現。

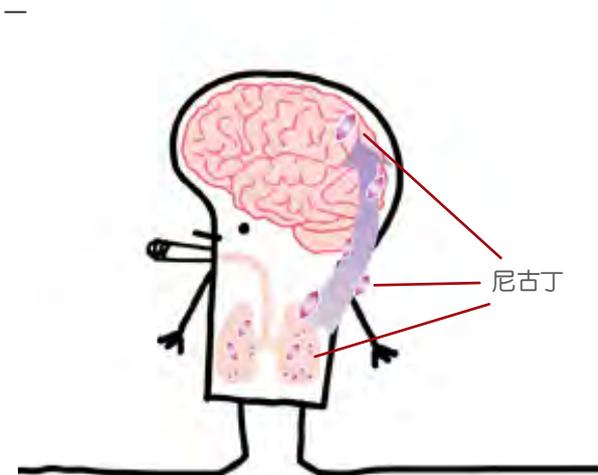
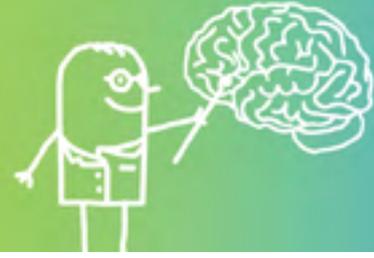
所謂「知己知彼，百戰百勝」。唯有了解到這些煙鹼乙醯膽鹼受體的變化時，煙友才知道，自己要克服的尼古丁惡魔有多惡毒，在征服後，仍要堅守不屈才會得到真正的勝利。各位煙友，加油！！



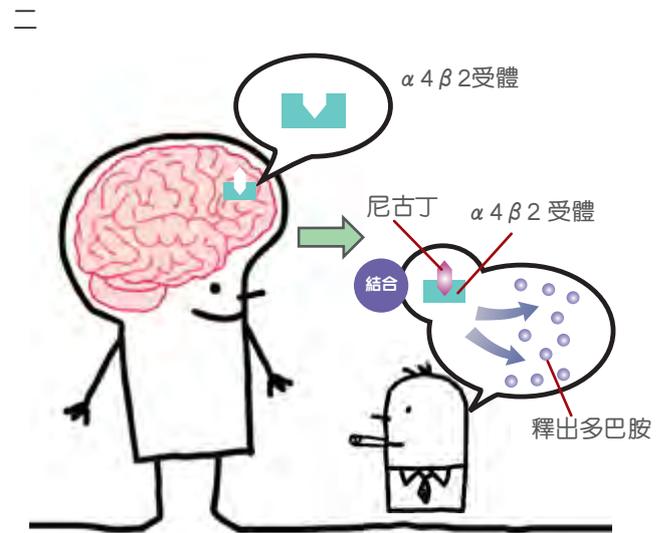
■ 尼古丁主要和中樞神經系統內的煙鹼乙醯膽鹼受體結合；首要的是腹側被蓋區 (VTA) 內的  $\alpha 4 \beta 2$  尼古丁受體。

■ 當尼古丁和在腹側被蓋區 (VTA) 內的  $\alpha 4 \beta 2$  尼古丁受體結合後，阿肯伯氏核 (nAcc) 會釋出多巴胺，令人有舒泰的感覺。

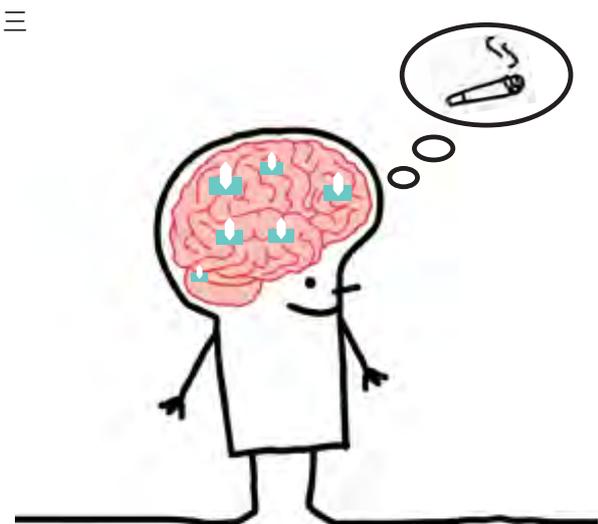
# 尼古丁 — 能改變吸煙者的腦袋



- 煙鹼 (Nicotine) — 俗名尼古丁
- 刺激大腦神經，使人上癮或產生依賴性 (最難戒除的毒癮之一) 最易令人上癮物質
- 吸煙時尼古丁被肺部吸收，只需七秒經血液傳送到大腦



- 尼古丁會依附著腦細胞上的受體
- 令腦細胞釋放令人感覺愉快的物質「多巴胺」



- 吸煙者的腦部逐漸被尼古丁操控，製造更多受體去迎接身體吸收的尼古丁
- 細胞的尼古丁受體一旦得不到尼古丁的刺激，會發出信號叫吸煙者吸煙



- 吸煙和吸毒在病理學上無異
- 吸煙者持續吸煙的主因：吸煙大大增加了腦細胞上的尼古丁受體，吸煙者不自覺地被驅使去長期吸取尼古丁，以舒緩煙癮

**吸煙會上癮是真實!!**

# 心病還需心藥醫 — 為什麼需要戒煙輔導？

戒煙輔導員 溫寶貞



為何戒煙需要輔導？尼古丁成癮不就是物質成癮嗎？不是使用藥物，如尼古丁戒煙貼，香口膠等……就能完全解決煙癮問題嗎？煙草成癮除了是生理成癮外，亦是社交和心理上的依賴。所以，藥物治療當然有一定幫助，但研究顯示結合輔導及藥物治療的戒煙服務是最為有效的。

除了尼古丁依賴外，吸煙是一個情緒管理的表徵行為。不少的人吸煙是希望帶來一刻的快感，舒憂解困。如吸煙者未能建立正面的情緒管理和壓力處理的方法，他們很容易會持續吸煙行為。故此，個人或小組輔導於戒煙進程中扮演重要的角色。戒煙者可於個人輔導中了解自己的吸煙行為和模式，提升自我覺察力和戒煙動機。同時透過輔導過程，吸煙者反思不同的情緒處理方法，從而停止吸煙行為。此外，透過小組輔導吸煙者亦能參考不同人士的成功戒煙經驗和方法，改變現有的生活模式，建立健康生活。這同路人的相互支持學習，對戒煙者有一定的鼓勵作用。

心理成癮方面，吸煙者往往會把吸煙與某些活動或生活習慣連結，如於工作前後、休息、餐後或喝酒時。吸煙者很多時認為吸煙可讓他們放鬆，能打發無聊的時間，或有助舒緩低落的情緒和壓力等。其實，煙草成癮令吸煙者的自我控制能力減弱，未能有效為生活的壓力和情緒處理作出適當的選擇。故此，吸煙便成為他們即時取用的行為模式。

心病還需心藥醫，如能將輔導配合適當的藥物治療，其成效比單靠藥物更有效和持久。



## 服務簡介

東華三院戒煙綜合服務於2009年在衛生署資助下成立，於本港四個地區(包括旺角、灣仔、沙田及屯門)為戒煙者提供全面及一站式的免費戒煙綜合服務。

### 目標

協助吸煙人士戒除煙癮及重建健康生活

協助公眾人士認識吸煙及二手煙的禍害

### 戒煙熱線 (1833183按2字)

由戒煙輔導員接聽，為市民提供尼古丁依賴評估、戒煙資訊及解答有關戒煙治療的查詢。

### 戒煙服務

戒煙服務結合心理輔導及藥物治療，並由受訓的專業人員為戒煙者進行評估及度身設計合適的戒煙計劃。

### 社區教育及宣傳

社區教育小隊會以外展服務的形式，於學校、醫院、社區團體及工作場所為市民提供有關無煙生活教育及戒煙講座。

### 專業培訓

為專業人士如醫生、護士、藥劑師、社工及教師等，提供有關戒煙輔導、藥物治療、心癮處理及無煙生活教育之培訓。



總辦事處：香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓

綜合戒煙熱線：1833 183 (按 2字)

網頁：<http://icsc.tungwahcsd.org>

：識得戒

# 心病還需心藥醫 — 為什麼需要戒煙輔導？

戒煙輔導員 溫寶貞



為何戒煙需要輔導？尼古丁成癮不就是物質成癮嗎？不是使用藥物，如尼古丁戒煙貼，香口膠等……就能完全解決煙癮問題嗎？煙草成癮除了是生理成癮外，亦是社交和心理上的依賴。所以，藥物治療當然有一定幫助，但研究顯示結合輔導及藥物治療的戒煙服務是最為有效的。

除了尼古丁依賴外，吸煙是一個情緒管理的表徵行為。不少的人吸煙是希望帶來一刻的快感，舒憂解困。如吸煙者未能建立正面的情緒管理和壓力處理的方法，他們很容易會持續吸煙行為。故此，個人或小組輔導於戒煙進程中扮演重要的角色。戒煙者可於個人輔導中了解自己的吸煙行為和模式，提升自我覺察力和戒煙動機。同時透過輔導過程，吸煙者反思不同的情緒處理方法，從而停止吸煙行為。此外，透過小組輔導吸煙者亦能參考不同人士的成功戒煙經驗和方法，改變現有的生活模式，建立健康生活。這同路人的相互支持學習，對戒煙者有一定的鼓勵作用。

心理成癮方面，吸煙者往往會把吸煙與某些活動或生活習慣連結，如於工作前後、休息、餐後或喝酒時。吸煙者很多時認為吸煙可讓他們放鬆，能打發無聊的時間，或有助舒緩低落的情緒和壓力等。其實，煙草成癮令吸煙者的自我控制能力減弱，未能有效為生活的壓力和情緒處理作出適當的選擇。故此，吸煙便成為他們即時取用的行為模式。

心病還需心藥醫，如能將輔導配合適當的藥物治療，其成效比單靠藥物更有效和持久。

