



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



戒煙綜合服務中心

識得戒

「戒煙新趨勢」

— 認識電子煙
— 運動助無煙

第6期 / 2015年9月 / 免費取閱



東華三院戒煙熱線

☎ 2332 8977

總辦事處

灣仔駱克道 194-200 號東新商業中心 17 樓

旺角服務處

九龍旺角廣華街 42 號廣發商業中心 26 樓 2602-2605 室

荃灣服務處

荃灣眾安街 68 號荃灣千色匯 I 16 樓 1601 室

長沙灣服務處

九龍長沙灣道 833 號長沙灣廣場 I 座 8 樓 808B 室

觀塘服務處

觀塘成業街 7 號寧晉中心 20 樓 G 室

沙田服務處

沙田鄉事會路 138 號新城市中央廣場第 2 座 17 樓 1705 室

屯門服務處

新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心 4 樓

將軍澳服務處

將軍澳坑口培成里 10 號明德邨明德商場地下 14A 舖

🏠 網址：icsc.tungwahcsd.org

✉ 電郵：icsc@tungwah.org.hk

🌐 自助戒煙網站：smokefree.tungwahcsd.org

📘 東華三院網上互動戒煙平台：www.facebook.com/smokefreehk

編者的話

根據政府統計處《主題性住戶統計調查第五十三號報告書》顯示，香港十五歲以上人士每日吸煙率為 10.7%，較 1982 年的 23.3% 大幅下降了。同時，世界衛生組織的資料顯示，在意識到煙草危害的吸煙者中，四分之三的人曾想過戒煙。由此可見，藥物治療及輔導協助吸煙者及早戒煙是控煙工作的重要一環。有意戒煙的人士可能會透過個人意志、參考其他人的經驗 / 方法、接受戒煙服務等嘗試戒煙。除了實證有效的戒煙藥物外，社會上亦出現了不同聲稱能協助戒煙的產品投入戒煙市場。近年，電子煙的銷售及使用便引起社會的討論及關注。本期的《識得戒》將會與大家探討電子煙的使用。

除了踏出無煙的第一步外，在戒煙的路途中如何堅持無煙更為至關重要。眾所周知，保持運動習慣對健康有很大的裨益。在戒煙期間保持運動不但可重整健康生活，同時能減輕煙癮，能有效預防復吸，我們亦透過專業透視，了解戒煙與運動的關係。

目錄

戒煙新知

—— 認識電子煙 p.1

專業透視

—— 電子煙的迷思 p.4

—— 運動與戒煙 p.7

輔導之聲

—— 運動 · 無煙的堅持 p.13

成功路上

—— 戒煙朋友，奔跑吧！ p.16

—— 精彩生活 · 由戒煙、運動做起 p.19

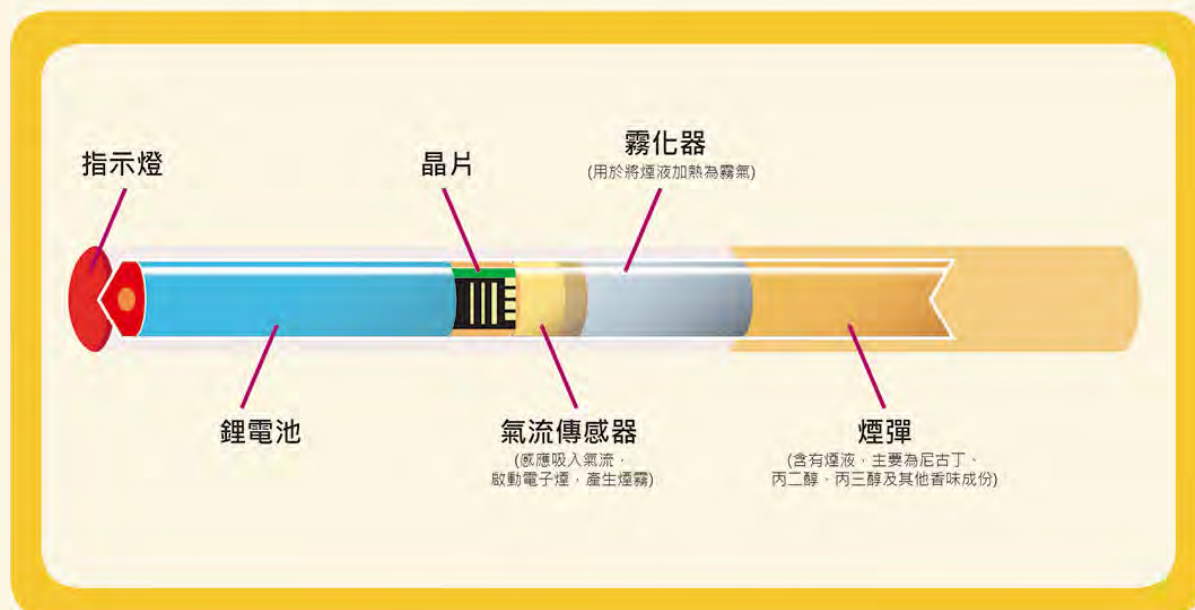
中心絮語

p.21

「電子煙」於本港坊間越來越流行，一般市民甚至青少年容易於店舖或商場內購買電子煙。今期《識得戒》將與大家探討電子煙。

什麼是電子煙？

電子煙一般由鋰電池、霧化器與煙彈三部分組成。當中煙彈以丙二醇、丙三醇作為主要調和劑，加入尼古丁及其他香味成份。霧化器則用來將煙液加熱為霧氣。霧化器一般藏有氣流傳感器，當感應到有氣流吸入時，電子煙就會自動啟動，產生煙霧。



電子煙對健康的影響

世界衛生組織（世衛）報告顯示，電子煙並非如一般人認為只是「水蒸氣」，大多數電子煙的煙彈均含有刺激物丙二醇及不同濃度的尼古丁¹，外國有研究抽樣檢驗電子煙，發現在一些電子煙中含有如聚乙二醇、叔丁對甲氧酚、亞硝酸胺等有毒物質²，吸食電子煙不但誘發呼吸道疾病（例如哮喘），同時亦會對尼古丁產生依賴和令血管收縮。此外，吸食電子煙亦會令身邊的人暴露在煙霧中，因而會吸入尼古丁及其他有害的物質¹。

全球營銷策略針對年輕人



電子煙商現時的銷售目標以年青人為主，電子煙產品種類繁多，形狀、包裝及味道多元化以迎合富有好奇心、追求新鮮事物的青少年潮流。銷售渠道則透過網上平台以及售賣潮流物品的商舖為主，加上價格切合青少年的消費能力，變相鼓吹吸煙行為，助長煙草流行的風氣。另外，大部份電子煙的包裝都沒有標明詳細成份，只強調有不同口味，並在包裝上列出「不會上癮」、「幫助戒煙」、「已獲認證」及「環保」等字句誤導消費者，令他們建立「使用電子煙十分安全」等錯誤觀念。

世衛建議規管電子煙其戒煙成效成疑

世衛表示電子煙的成份、安全性、帶來潛在的健康風險不明。現時沒有足夠證據得出結論電子煙為一種有效戒煙方法。為保障公眾的健康，世衛建議各國需要對電子煙加以禁止或管制電子煙，及約束其廣告、推銷和贊助活動，確保不以青少年和非吸煙者為銷售目標¹。現時全球已有13個國家全面禁止電子煙，包括新加坡、泰國、巴西等³，管制或禁止電子煙將會是國際控煙工作的大趨勢。可見這是國際趨勢，將會勢在必行。

香港吸煙與健康委員會促請政府立法禁止

香港大學公共衛生學院於2012年9月至2013年4月期間，抽樣訪問了45,847名中一至中六學生，以了解現時中學生的吸煙情況。調查結果發現，約1.1%受訪者（約500名）在過去30日曾使用電子煙。另外，香港吸煙與健康委員會（「委員會」）於2014年5至9月期間，進行「控煙政策調查2014」，以隨機抽樣電話訪問形式訪問2,419位市民，調查結果顯示，15-29歲的年輕人使用電子煙的比率（4.4%）較30歲以上的人士（1.0%）為高，受訪者表示使用原因包括朋輩影響及認為電子煙很時髦和新穎。綜合兩項調查結果，本港年青一代使用電子煙情況令人關注及有上升趨勢。委員會促請政府盡快立法全面禁止電子煙，包括其銷售、宣傳推廣及贊助、分銷、進口以及製造。食物及衛生局局長高永文表示，初步接受建議，但實際的具體立法建議及界定，仍需進一步研究。

本港吸電子煙屬違法

根據《吸煙（公眾衛生）條例》（香港法例第371章），在禁止吸煙區不得吸電子煙。禁止吸煙區包括所有室內公眾地方及部分室外地方，例如校園、公園及泳灘。違者定額罰款1,500元。如市民在室內地方使用電子煙，控煙辦亦可票控吸食者。

本港電子煙的銷售及管制

根據《藥劑業及毒藥條例》（香港法例第138章），尼古丁屬第I部毒藥。含尼古丁的電子煙，被視為藥劑製品，必須先向藥劑業及毒藥管理局註冊，方可銷售或分銷。管有或銷售未經註冊藥劑製品，以及在未經授權的情況下管有或銷售第I部毒藥，均屬違法。一經定罪，每項罪行最高可判罰款100,000元及監禁兩年。故現時「格仔舖」或文具店向市民銷售電子煙乃屬違法。

由於現時規管電子煙的法例仍未完善落實，但有鑑於吸食電子煙存在健康風險，我們建議青少年切勿因貪好奇而嘗試電子煙，有意戒煙的朋友亦應以有效實在的方法協助戒煙。



1. Electronic nicotine delivery system. (2014, July 21). Retrieved June 5, 2015, from http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-en.pdf
2. Westernberger, B. (2009, May 4). Retrieved June 7, 2015, from <http://www.fda.gov/downloads/drugs/scienceresearch/ucm173250.pdf>
3. Open letter to secretary for food and health of HKSAR government support of a total ban on electronic cigarette. (2015, May 8). Retrieved June 5, 2015, from http://www.cosh.org.hk/UserFiles/attachments/news/2015/20150508_Letter_to_FHB_tc.pdf

電子煙的使用近年在外國有上升的趨勢。從疾病預防控制中心和佐治亞州立大學的研究人員發現，2010年至2013年，使用電子煙中的美國成年人增加了一倍以上。調查亦發現在2012年，中學生使用電子煙的人數上升百分之十。電子煙的使用者包括現任和前任吸煙者^{1,2}。

電子煙一般由鋰電池、霧化器與煙彈三部分組成。其中煙彈內的煙液有可能含有不同份量的尼古丁，此外還有以丙二醇、丙三醇、聚乙二醇、甘油作為主要調和劑，再加入其他香味成份和防腐劑如BHA（叔丁對甲氧酚）和BHT（丁化羧基甲苯）。霧化器則用來將煙液加熱為霧氣。大部分電子煙霧化器均藏有氣流傳感器，當感應到有吸入氣流時，電子煙就能自動啟動，產生煙霧。

在2009年5月，美國食品及藥品監管局（FDA）屬下的藥理測試部門為兩個美國電子煙生產商旗下的十九款電子煙的成分進行了測試，其中有些樣本含有二甘醇，另一些電子煙樣本含有致癌物質亞硝胺。該研究亦發現電子煙實際的尼古丁含量未必與標示的含量相符³。此外，使用這些電子煙時所攝取的尼古丁劑量起伏不定亦引起了關注。

在2014年5月份發表的「尼古丁與煙草研究」期刊中的一項研究報告，有煙液槽的強力電子煙，除了釋出使用者吸入的含尼古丁煙霧，還會產生已知致癌物甲醛⁴。

截至2014年，電子煙尚未通過任何政府批准用於幫助人們戒煙。在2014年，世界衛生組

織（WHO）煙草控制大會的世衛組織框架公約一份報告⁵，發現沒有足夠的證據，以確定電子煙是否能夠幫助人們戒煙，並建議消費者不要使用電子煙。報告認為一些吸煙者試圖用電子煙取代煙，但相當大量的這類人士同時使用煙草的煙和電子煙。

在2014年，美國食品和藥物管理局（FDA）並認為，電子煙沒有得到充分和長期的研究，因此，消費者目前並不知道電子煙潛在的風險⁶。事實上，電子煙所產生霧氣的粒子非常微小⁷：184至270納米（即十億分之一米），而這些粒子多達百分之四十直接到達肺部深處，對肺部構成潛在的影響和傷害。另外一些研究發現一些高熱能的電子煙還會釋出致癌物質—甲醛。

許多組織都擔心，電子煙可能會增加年青人使用尼古丁和煙草製品和製造成癮。

由於電子煙的安全性和有效性沒有長期的證據，而它們的煙液含量亦沒有嚴格的標準質量監控，因此推廣電子煙作為戒煙或減少危害的產品還是為時尚早。2014年，世界衛生組織發表的報告亦認為目前沒有足夠的證據顯示電子煙能夠幫助煙民戒煙。因此，世衛組織目前建議吸煙者應首先使用已經確認的治療方法戒煙。

有意戒煙者，建議應尋求當地醫院、門診或戒煙中心進行科學方式戒煙，並經由醫護人員及戒煙輔導員正確指導戒除煙癮，以便降低煙草對身體的禍害。

1. Carroll Chapman, SL; Wu, LT (18 Mar 2014). E-cigarette prevalence and correlates of use among adolescents versus adults: A review and comparison. *Journal of Psychiatric Research* 54: 43-54.
2. Brian A King, Roshni Patel, et al. Trends in Awareness and Use of Electronic Cigarettes among U.S. Adults, 2010-2013 *Nicotine Tob Res* first published online September 19, 2014 doi: 10.1093/ntr/ntu191.
3. <http://www.fda.gov/downloads/Drugs/ScienceResearch/ucm173250.pdf>
4. Bekki, Kanae; Uchiyama, Shigehisa; Ohta, Kazushi; Inaba, Yohei; Nakagome, Hideki; Kunugita, Naoki (2014). Carbonyl Compounds Generated from Electronic Cigarettes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11(11): 11192-11200.

5. WHO. "Electronic nicotine delivery systems"(PDF). Retrieved 28 August 2014. http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10-en.pdf
6. Electronic Cigarettes (e-Cigarettes)". US Food and Drug Administration. Retrieved November 2014 <http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm>
7. Grana, R; Benowitz, N; Glantz, SA (13 May 2014). "E-cigarettes: a scientific review". *Circulation* 129 (19): 1972-86.



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心



東華三院
網上互動戒煙平台

<https://www.facebook.com/smokefreehk>

簡介：「網上互動戒煙平台」為戒煙人士及其家人朋友提供即時戒煙輔導，解答公眾戒煙上的疑難。
另外，亦定期舉辦網上有獎問答遊戲，透過趣味的問答與公眾互動，傳遞戒煙及健康資訊。

有獎問答遊戲活動時間：

- 1) 2015 年 8 月
- 2) 2015 年 10 月下旬
- 3) 2016 年 1 月中旬

網上解答戒煙疑難·定時更新戒煙資訊。
如有任何戒煙疑難，歡迎訊息查詢，助你戒煙成功！




東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

自助戒煙網站 戒煙熱線 | 2332 8977

未登入 A A A

考慮戒煙 立即戒煙 堅持無煙 戒煙達人

歡迎您瀏覽東華三院戒煙綜合服務中心特地為您而設的自助戒煙網頁。無論是在考慮戒煙、想立即戒煙，還是希望堅持無煙的您均可在這裡找到適合您的戒煙資訊。

主頁 · 考慮戒煙 · 立即戒煙 · 堅持無煙 · 戒煙達人
東華三院戒煙綜合服務中心 免責聲明
Copyright © Tung Wah Group of Hospitals (ICSC). Powered by Anglia Design

網址：<http://smokefree.tungwahcsd.org/>

無論是在考慮戒煙、想立即戒煙，還是希望堅持無煙的您均可在這裡找到適合您的戒煙資訊。

您更可於網站登記為「戒煙達人」，為自己的戒煙過程作記錄，亦可於電郵接收戒煙貼士。

「吸煙危害健康」，眾所周知，吸煙會增加很多疾病的風險，例如心血管疾病、癌症（尤其是肺癌、口腔癌、食道癌、鼻咽癌等）、肺氣腫、慢性支氣管炎、呼吸道感染。因此，戒煙人士應及早計劃戒煙。相信很多吸煙者也曾想過戒煙，但總是因為某些原因或障礙而不能成功，而當中最大的阻礙就是「退癮徵狀」，這是指戒煙初期因身體未能適應而引起的反應。

什麼是退癮徵狀？

常見的「退癮徵狀」有

- '渴望' 俗稱 '蘿蘿孳'
- 頭暈、頭痛
- 疲倦易怒
- 精神不集中
- 喉乾舌燥、咳嗽
- 容易飢餓、食慾增加等

雖然戒煙藥物可盡量減少「退癮徵狀」，但由於需要一些時間才能逐漸改善，因此戒煙人士往往容易放棄，但是若能在戒煙期間配合運動輔助的話，戒煙將會事半功倍。

運動有助減輕煙癮

除了使用戒煙藥物的輔助之外，運動是可以減少吸煙渴望的。有時甚至可以靠運動來減輕煙癮。每當有強烈煙癮的時候，你可嘗試做 10-15 分鐘運動（例如：行路、慢跑、踏單車）可幫助減輕煙癮，持久和消耗性的運動更會比較明顯和有效。同時運動亦有助集中注意力，減少想起吸煙的慾望。

運動對健康的好處及幫助體重管理

雖然未有數據顯示運動如何改善情緒，但運動確實能夠令腦部釋放某些荷爾蒙，例如：多巴胺、安多芬等，而這些荷爾蒙都能幫助改善情緒。其中多巴胺會影響腦中的「獎賞路徑」(reward pathways)，這種腦部神經傳遞物會使人感到愉悅。對於吸煙者而言，尼古丁亦會影響腦中的「獎賞路徑」，令吸煙者會感到愉悅，促使他們持續吸煙。如決定戒煙的話，可以透過運動使腦部釋放多巴胺，不需要以吸煙同樣亦可以獲得愉悅感。以運動去協助戒煙，不但可幫助改善情緒（尤其患有情緒病的吸煙者），同時也可減低壓力荷爾蒙、改善或改變腦部血液循環、改善睡眠質素，從而減少甚至消除戒煙期間的不適。

除此之外，運動本身對健康也有很大益處，例如減低一些疾病的發病風險，包括心臟病、肥胖症、二型糖尿、一些免疫力病症，又可幫助控制戒煙後可能會引起的體重上升，有些人不想戒煙是因為害怕戒煙之後體重會上升，這是由於戒煙後新陳代謝會回復正常水平，或會導致食慾提升（初期短暫），尤其女士會特別關注，而運動便可幫助控制體重方面的問題。

標準戒煙計劃以及配合運動戒煙計劃的成效

有研究曾將標準戒煙計劃跟配合運動的戒煙計劃進行比較，當中一個醫學報告¹顯示，一個有包含舉重的標準戒煙計劃與沒有包含運動的比較，前者的成功率比後者高於一倍。

1.Ussher MH & Taylor AH & Faulkner GE. (2014 Aug 29). Exercise interventions for smoking cessation. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25170798>



戒煙時應如何制定運動計劃



什麼是中度強烈的運動呢？

有汗出、心跳加快和少許氣促，但仍能如常說話，例如：

日常家務

行樓梯

耍太極

打乒乓球、羽毛球、排球、籃球、足球等

游泳

各類舞蹈

參與各類運動班，如健康舞、瑜伽、泰拳、踏單車等



（如有疑問，可請教醫生）

總括而言，運動可令戒煙的過程更為順利，若能加上適當的輔導服務和戒煙藥物輔助，成功戒煙的機會相信可大大提升。

戒煙並不是一下子的事，必須持之以恆，在此希望大家都能成功戒煙，身體健康！



一般而言，每天安排做大約三十分鐘中度強烈的運動，如不能一次連續進行三十分鐘的話，則可分開三個時段。可選擇一些自己喜歡的運動，若重複做同一種運動而產生厭倦，則可嘗試進行不同類型的運動。成功戒煙後肺功能會得以改善，做運動就更能得心應手了。





戒煙新「營」象

活動包括：

- 醫療諮詢、認識煙癮與心癮、過來人分享、鬆弛練習
- 戒煙輔導、組員分享、戶外活動、體驗遊戲

日期：2015年10月23、24、25日（星期五、六、日）

地點：西貢戶外訓練營

收費：300元（完成三天宿營可全數退回）

查詢熱線：詳情可致電 2332 8977



義工隊

由成功戒煙人士組成

目的：互相支持、預防復吸

與正在戒煙中的人士分享及給予支持、推廣無煙社區

因應本身的興趣、長處和意願選擇參加適合的活動

義工活動：義工聚會、經驗分享、分享技巧訓練等

活動時期：全年





—— 輔導員 梁思齊

本中心的馬拉松小組於 2014 年成立，起初只是一個試驗計劃，目的是想了解運動是否有助戒煙者持續無煙。我們的假設是，運動可以幫助戒煙者抵抗其吸煙的渴望，同時也可以幫助他們建立一個新的健康生活方式。作為一名有經驗的運動員，運動教懂我什麼叫艱難和毅力，我嘗試過一些艱苦的體能訓練，這些訓練教導我不要輕易放棄自己的目標。而體能磨練出來的意志更滲透到我生活的其他方面，其中一項便是我的工作，例如，我比其他人能夠承受更多的工作量，健康的身體讓我能承受較大的工作壓力，而不會容易傷害身體。當工作量大大的時候，我不會輕易放棄，我能夠堅持到完成的一刻。正是這樣，我覺得運動磨練出來的意志可以有助戒煙者持續無煙，例如：堅忍的毅力、壓力舒緩、堅守自己的目標等其實都和戒煙有關。

在舉辦 2014 馬拉松小組之後，我們發現，幾乎所有的參與者都愛上了跑步，戒煙者說跑步能幫助他們舒緩壓力和持續無煙。開始的時候，他們也曾懷疑自己是否能勝任艱辛的馬拉松訓練。但不久之後，我們看見戒煙者不但每次都能完成訓練，而且跑步的成績亦越來越好。我察覺到他們的自信心大增，除了在跑步方面，他們的處事能力亦增強了很多。他們開始相信自己，相信定下的目標必能達到。這樣的自信和信念對於面對戒煙後的各種挑戰有很大的幫助。

2014 年渣打馬拉松，當戒煙者成功完成 10 公里賽後，他們表現得很高興。他們來年更想參加 21 公里賽，開始進入下一個新的挑戰。這告訴了我，他們的自信心能夠幫助他們達到定下的目標。而讓我感到吃驚的是，戒煙者之後也能維持日常運動的習慣。他們表示，雖然馬拉松組已經結束了，但跑步已不經不覺成為了他們日常生活的一部分。因為跑步的好處有很多，就像沒有任何不良副作用的天然藥物一樣，所以他們想繼續堅持下去。

第一年舉辦的馬拉松小組十分成功，沒有戒煙者再次吸煙，正因如此，我們決定在 2015 年再次舉辦馬拉松小組。今年我們有更多的戒煙者加入馬拉松組，其中女性的參加者比去年有所增加。有很多戒煙者更因而成為好朋友，在過程中互相鼓勵和支持。縱然馬拉松組結束後，他們仍然積極參與馬拉松賽事。我發現今年小組的凝聚力比去年更強，因為我們運用手機應用程式為他們提供了一個互相交流的平台，他們透過程式能互相問候和交流跑步的資訊，使組員之間的距離拉近了。馬拉松小組的成功給予我們一個肯定，所以我們會繼續舉行下一屆，希望來年會有更多的戒煙人士加入，從而令更多人獲益，感受運動為無煙生活帶來的好處。





無煙馬拉松 2016

堅持無煙 · 跑得更遠

運動有助：

- 強身健體
- 加強心肺功能
- 促進新陳代謝
- 控制體重
- 延緩衰老
- 鍛鍊意志與耐性
- 減壓

參加「無煙馬拉松」可以：

- 學習正確跑步方法
- 與戒煙者交流戒煙與運動心得
- 同參加本地大型馬拉松賽事
- 有助持續無煙新生活
- 提升自信
- 挑戰自我

活動目標：

- 1) 藉建立運動習慣強身健體、減壓，並提升意志與自信
- 2) 強化社交支援
- 3) 持續無煙新生活

活動內容：跑步訓練（由教練提供）、各區練跑、遠足郊遊、渣打香港馬拉松

時期：2015年9月起，約每兩星期練習一次（逢星期六晚或星期日上午），共10次活動

地點：青衣運動場及各區

對象：中心戒煙者（無跑步經驗者都可參加。每位戒煙者可帶同一名親友一同參加。）

報名方法：請與輔導員聯絡

歡迎報名，一起建立運動習慣與健康生活，持續無煙，再創佳績！

成功路上
——戒煙朋友，奔跑吧！

朱先生已喘不過氣來，手腳無力，體力早已透支，但既已見到終點，只好硬着頭皮堅持下去。當他衝過馬拉松的終點線時，感覺好像做夢一樣，不敢相信自己能完成10公里馬拉松賽事。10個月前對朱先生來說，完成10公里馬拉松和成功戒煙同樣是遙不可及的事，但今天他都一一做到了！

——朱偉國

戒煙不要急，但要快。
將壞習慣換一個好習慣。
我試過失敗，
但我沒有放棄。

戒煙啦！

受訪者：朱偉國
筆者：輔導員 吳佳齡

谷底中的反思

回想 10 個月前，朱先生還欺騙太太說早已戒煙，為免被家人發現他吸煙，他只好偷偷摸摸地吸煙。放假時在家人面前強忍煙癮，但當按捺不住時，只好趁家人外出時偷偷地在廁所裡倉猝地吸幾口。現在回想起來其實太太可能早已懷疑他仍有吸煙，只是礙於朱先生的面子，所以沒有當面拆穿他。要隱瞞着家人吸煙的日子很不好受，也很內疚，但令朱先生耿耿於懷的是，他覺得自己「食煙食得很折墮」！

有時朱先生煙癮發作起來，手上的煙仔剛巧吸完，附近又找不到有煙仔賣，他竟會在垃圾箱找人家食剩的煙頭來吸，因為他盡了力也不能控制煙癮，心想食一兩口煙來頂頂煙癮也好！此時朱先生才醒覺自己已被煙癮控制，尼古丁已不知不覺間支配了他的行為舉止，令他做出匪夷所思的事，他驚覺自己已墮進谷底，於是他決心為自己、為家人戒煙！

屢敗屢戰

決定戒煙後，朱先生開始走他的戒煙路，而這條路一點也不平坦，在他面前的是一次又一次的挫敗。他試過多次戒煙，每一次都破斧沉舟地把手上的煙狠狠地拋在垃圾箱中，但當煙癮一發作時，之前的雄心壯志又像洩了氣的氣球一樣，他又軟弱地走進便利店買一包煙。買一包煙實在是非常容易的事，但是戒煙卻很困難。之後，朱先生也試過用針灸戒煙，但最後也不成功，可幸的是他仍沒有放棄，繼續屢敗屢戰。

心魔難除

朱先生來東華三院戒煙綜合服務中心時，他的戒煙道路也一如以往般崎嶇不平，時常也有偶吸的情況發生，而每次偶吸的原因都不同，如心情不佳、朋友影響等等……朱先生反省過後，偶吸的主因說穿了都是他的心魔作祟，尼古丁替代療法的戒煙藥物只能幫助他處理煙癮，但他對煙仔早已有了心理的依賴，如用吸煙來處理情緒和壓力的問題，所以要處理心癮仍有待努力。這時朱先生覺得戒煙輔導和戒煙藥物雙管齊下雖然是有幫助，但總是還差一點點，但又說不出差了些什麼。



朱偉國

轉機

直到輔導員轉介朱先生參加「無煙馬拉松」預防復吸小組，事情才有了轉機，朱先生對於到底之前的戒煙輔導和戒煙藥物欠缺了什麼也有了頭緒。

第一次參加「無煙馬拉松」練習後，朱先生跑了兩個圈後已感到「想死」，雙腿又倦又痛，周身酸軟，他還跟輔導員說不會再去第二次練習。但冷靜過後，身體又有了足夠的休息，不再酸軟，他又回想以前讀書時，自己蠻喜歡運動的，也很喜歡運動後的正面感覺，只是在戒煙前已很久沒有做運動，所以一時之間身心不能適應，最後朱先生也改變主意繼續參加練習。當日子有功，朱先生的體能慢慢有所改善，他記得第一次完成八圈跑步時非常開心；縱然如此，但他對完成 10 公里賽事仍毫無信心。

朱先生更歸納了戒煙失敗之原因，便是一有壓力便想吸煙，但現在運動能幫助他舒緩壓力，他整個人輕鬆了，心癮自然更容易控制，同時完成 10 公里賽事亦成了他的目標，找到了目標後他更懂得堅持和不輕言放棄。



左：吳佳齡
右：朱偉國

奔向終點

在跑馬拉松當日的清早，朱先生仍抱着姑且一試的心態，他依舊沒有信心跑畢全程，所以在衝過終點的一刻，真的萬萬估不到自己可以達成目標，完成目標帶給他的滿足感更是非筆墨所能形容。

朱先生的戒煙路自從做了運動後，比之前容易走了。他利用運動來減壓和改善心情，減低對煙仔的心理依賴，好像在上個月朱先生感到失落沮喪，但他沒有想起煙仔，反而去踏了二十分鐘單車，心情便改善了。現在朱先生在心理輔導、戒煙藥物和做運動的幫助下，已有一年多沒有再拿起煙仔；過程中朱先生得到一個意外收穫，他發現他的脾氣好了，人沒有那麼容易暴躁和發脾氣。

後記

參加完馬拉松後，朱先生覺得意猶未盡，自己報名參加 8 公里比賽，其後也保持着每星期跑步的習慣。太太在朱先生戒煙後期才知道朱先生剛剛戒煙，現在他不用再隱瞞家人了，與太太能坦誠相處。今年朱先生定下了新的目標，他希望多去行山鍛鍊自己，更希望會有一天可以參加「毅行者」。

受訪者：譚錦華
筆者：輔導員 何淑萍

譚先生約於 10 年前曾試過一次戒煙，但由於情緒等因素影響而再次吸煙。譚先生在接受本中心的戒煙服務前，已經自行起步戒煙，但出現了一些停煙後的退癮徵狀（如強烈煙癮、疲倦、煩躁不安等）。經與本中心的輔導員商談後，譚先生嘗試使用戒煙香口膠舒緩退癮徵狀，最後成功戒煙至今已有接近一年半的時間。總括今次成功戒煙的經驗，譚先生認為最主要是個人決心及意志以及輔導員的意見及支持。而建立運動習慣更能協助他維持無煙，生活更精彩。

經過鼓勵 勇於接受挑戰

不少研究顯示，運動有助吸煙人士戒煙及維持無煙生活。完成藥物療程後，譚先生獲邀參加本中心舉辦的「無煙馬拉松」預防復吸小組，透過運動協助他維持無煙生活。譚先生考慮到他扁平足會使他跑步時小腿容易抽筋，故一開始拒絕了輔導員的邀請。但後來經過輔導員的再次邀請及鼓勵，加上譚先生於戒煙後因胃口改善了等原因而使體重增加了，為了自己的健康著想，譚先生最後答應了參加馬拉松小組。

克服限制 繼續堅持

本中心的「無煙馬拉松」進行共為期約兩個月的訓練，並有專業教練指導參加者正確的跑步姿勢及技巧。在兩個月的訓練過程中，譚先生無不遇到困難。因扁平足的問題，譚先生在跑步時小腿會容易抽筋及腳跟發炎，因此他在訓練初期也感到頗辛苦。不過，為達成參加馬拉松的目標，譚先生沒有放棄，繼續堅持訓練。在教練的指導下，譚先生加強小腿肌肉的訓練及選擇合適的跑步鞋，經過一段時間後，他扁平足的問題漸漸得到改善，他不但完成了訓練，更參加了渣打馬拉松 10 公里的賽事。譚先生從來沒有想過自己能夠參加馬拉松的賽事，對於自己能夠有這樣的突破，他感到十分雀躍。

恆常運動 建立健康生活

譚先生從前只是間中做一些健身運動，但自從參加了本中心的馬拉松訓練後，便建立了恆常運動的習慣。現在他每星期進行一次跑步練習，他會於居住地點附近的山徑緩步跑或於健身室進行跑步練習。近日，譚先生亦開始嘗試不同的體育活動（例如遠足），他亦計劃稍後於空餘時間踏單車。此外，譚先生不斷挑戰自我，繼參加渣打馬拉松後，他亦參加了本中心舉辦的 5 公里跑步活動及迪士尼舉辦的 10 公里跑步活動。譚先生打算會再接再厲，於本年繼續參與本中心舉辦的馬拉松訓練小組，備戰來年的渣打馬拉松！



左：譚錦華 右：何淑萍

精彩生活 由運動起

自從建立了做運動的習慣後，譚先生感覺自己有多方面的改變。首先，最明顯的是身型變得輕巧了。譚先生透露他參加了跑步訓練後成功減了約 8 至 10 磅，朋友見到他時，也讚他身型「FIT」了。聽到朋友的讚賞，譚先生十分開心，自信心不期然也增加了！其次，譚先生感覺自從多做運動後，整個人也變得開心、青春及多了活力！現在譚先生在選衣服時，大多數也會選擇穿著運動服，因此整個人看起來感覺也年輕了。另外，透過參加體育活動及訓練，譚先生認識了一班新朋友，社交圈子從而亦擴闊了！由於譚先生與本中心其他的戒煙者熟絡了，漸漸地，除了本中心的體育活動外，他亦會參加本中心舉辦的其他活動（如義工活動），生活亦因此變得更充實及多姿多彩！

運動有助預防復吸

譚先生認為做運動有助建立健康的生活，而健康的生活模式亦有助戒煙。因為當你建立了健康的生活模式後，便不想再復吸；此外，在參加體育活動及訓練的過程中，譚先生結識了一班志同道合的朋友，當中不少也是戒煙者，透過大家互相分享戒煙經驗、互相鼓勵及支持，能提醒譚先生繼續無煙生活，避免復吸。

後記

看著眼前這位「年青人」，從與他的對話中，深深感受到做運動為他帶來的益處及如何協助他防止復吸，譚先生下一個目標是希望再瘦身 8 至 10 磅及備戰來年的渣打馬拉松賽事。祝願他在健康路上更進一步！

Facebook

「東華三院網上互動戒煙平台」專頁，於過去一年間，透過製作帖子及舉行互動比賽，讓公眾獲得戒煙及健康資訊。在活動期間於本中心「like」平台專頁的朋友，更可參加「即Like即獎」，並獲得神秘禮品。本年度各中心已分別派出了數十份精美禮物給戒煙者及其家人或朋友。期盼專頁於來年，繼續傳遞更多有用的資訊予各位關心無煙健康人士！

戒煙 · 自然 · 美

中心於今年的三八婦女節在銅鑼灣百德新街的行人專用區舉辦了「戒煙 · 自然 · 美」的活動，當日出動了戒煙宣傳車及設有3個攤位：皮膚測試、DIY潤唇膏「美麗自家製」、及YMCA Henna手繪工作坊，還派發了近200支由明愛義工教授及中心義工親手製作的潤唇膏。各攤位都吸引了過百人參與，成功宣揚戒煙訊息。為了美麗與健康，有參加者即場登記戒煙服務，希望早日回復美麗自然的體態。



頒獎禮

起步戒煙，為踏出第一步，持續無煙更值得嘉許。持續戒煙半年以上的戒煙人士會獲邀出席無煙頒獎禮，家人亦能到場見證自己的成果，頒獎禮上大家互相分享戒煙後的得著和喜悅。每位成功戒煙的人士都獲得無煙證書以作表揚，鼓勵為無煙生活繼續努力！



跳舞組

跳舞是簡單輕鬆的健康運動，戒煙後，要建立健康的新生活，不妨參與一些簡單的運動。跳舞不但吸引女性，有男戒煙者也感興趣參與，隨著音樂的節拍，參加者的身體隨著導師舞動，樂在其中。跳舞時令人忘卻煩憂，壓力減退，更可令戒煙後的身體變得更輕型，保持優美的體態。

戒煙營

除了到中心接受戒煙輔導外，本中心亦定期舉辦為期3日2夜戒煙營，戒煙人士可以透過戶外活動和體驗遊戲學習放鬆身心，一同交流戒煙的心得和互相支持鼓勵。參加者經過一連串密集式的訓練後，都能將毅力和戒煙技巧帶出營外，繼續無煙生活！

馬拉松小組

馬拉松是鍛鍊體魄和意志的項目，由起點到終點都需要堅毅不屈的鬥志，不管中途遇到任何困難，都要勇往直前，不能半途而廢。中心定期提供馬拉松小組，這提醒了戒煙的朋友在戒煙的馬拉松上，要衝破各種障礙，不可輕言放棄，正如無煙馬拉松的口號：「堅持無煙，跑得更遠」，只要努力堅持，就能走到無煙的終點。

義工活動

成功戒煙的人士深深感受到戒煙後的好處，希望其他吸煙人士都能早日戒煙，享受無煙健康的生活，所以決定身體力行，積極成為中心的義工。他們定期參與義工聚會和行山等的健康活動，一同交流戒煙及維持無煙的心得，更於中心的大型活動、分享會上提供協作，分享自己成功戒煙的經驗，為推廣無煙社區出一分力！

無煙足球隊

無煙足球隊無分年齡，只要成功戒煙而又有興趣的人士便可加入。足球隊建立的目的是幫助戒煙人士於戒煙後建立健康生活，預防復吸，更可認識更多志同道合的朋友。令我們意想不到的，有些戒煙人士為了參加足球隊，增強了戒煙的決心，因為有了更大的動力，令戒煙的路途變得更為順利。

2015 世界無煙日暨沙田撐無煙繽紛嘉年華

為配合世界衛生組織以宣揚「打擊非法煙草產品交易」為題舉辦「世界無煙日」活動，本中心於2015年6月14日假沙田大會堂廣場舉辦上述活動，向沙田區居民宣揚非法煙草產品的禍害及推廣無煙健康訊息。

此活動獲衛生署控煙辦公室及沙田區議會支持，並蒙各界知名人士擔任主禮嘉賓。由50位成功戒煙者組成的義工團隊當日不辭勞苦協助活動宣傳、主持攤位遊戲、參與舞蹈及短劇表演。估計有500位市民參與活動，反應熱烈。





跳出無煙新生活

簡介：
教授排排舞，包括 Cha Cha、Jazz、Tango、Rumba 的基本舞步

活動目的：
增加手腳協調、促進肌肉和關節健康、減壓、防止因無聊和壓力而復吸
互相支持、鼓勵，維持無煙生活

活動時期：每年舉辦一次



—— 無煙友愛足球隊

活動目的：
透過足球活動，建立戒煙後的健康生活習慣，及與一班成功戒煙者互相支持無煙生活

活動內容：
足球練習、友誼賽

活動時間：
每月一至兩次的活動

報名詳情：
可與你的輔導員查詢或致電 2327 5222 與劉先生聯絡



識得戒 (第 6 期)

督印人：陳靜嫻

出版日期：2015 年 9 月

印製數量：2500 份

編輯小組：

劉凱盈

吳佳齡

何淑萍

譚泳梅

彭結開