



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合服務中心

一戒得及時

健康晚年



識得戒

免費索取

第4期



目錄

1. 戒煙新知

P.3-10

2. 專業透視

P.11-15

3. 輔導之聲

P.16-19

4. 成功路上

P.20-22

5. 中心絮語

P.23-26

6. 中心宣傳

P.27-29

編者的話

本中心六十歲或以上的戒煙者，他們的煙齡往往超過三、四十年。七十年代或以前的香港，甚少人知道煙草對健康的影響，而有關煙草的禍害，在近二、三十年才在政府推動下宣傳。吸煙引致的健康問題並不是即時性的，許多問題隨著年齡及煙齡增長才顯現。惟這類煙齡長的吸煙者往往因為戒煙迷思、錯誤認知及不想轉變的心態，而不願正視吸煙帶來的健康問題。許多時候，吸煙的長者在醫護人員指出吸煙對他們的健康以至生命構成威脅，並在家人多番鼓勵下，他們才在無可奈何的情況下嘗試戒煙。

在二零一零年至二零一一年，中心共為三百九十三名六十歲或以上的人士提供戒煙服務。按國際標準，戒煙者要在停煙後的五十二週繼續保持沒有吸煙，才能被視為成功個案。而這三百多名六十歲或以上人士，當中超過百分之三十六成功戒煙。其實，年紀大及煙齡長，不等於不能成功戒煙；相反，正因為經歷了人生許多風浪，更能拿得起放得低，戒煙更有決心和恆心。同時，吸煙者經常擔心戒煙會「死快啲」，但這群成功戒煙的長者仍身體健康，心肺功能亦有所改善，變得精神爽利，戒煙影響健康及提早死亡的迷思便不攻自破了。



吸煙 認 誤

逐 個 提

根據政府統計處在二零一零年的調查數字，本港約有百分之十的長者為吸煙人士，他們每日平均吸食十三支煙。¹不少吸煙的長者曾被醫護人員或親友勸喻戒煙，自己也可能意識到吸煙帶來的健康問題，心裏也可能產生過戒煙的念頭。不過，數十年的吸煙習慣，長者未必有信心能一時三刻改變；同時，他們對戒煙存有一些誤解，所以無法下定決心戒煙。以下我們將道出長者常見的戒煙迷思，並逐一討論。

「我已經幾十歲，都啲頭近啦，點解仲要戒煙啫？」

認
誤
一

減少受疾病折磨的機會。二零零四年善寧會對公眾人士進行了問卷調查，了解他們對「好死」的想法。結果發現「無肉體痛苦」是最重要的，其次是「留者善別」，指臨終前是否能妥善照顧親人的需要；第三是「去者善終」，即是否能安祥地離逝。²死亡對部分長者來說，或許只是瞌上雙眼，並不覺得可怕！但是，死前是否痛苦，死時是否安祥，卻可能是許多長者擔心或關注的事情。

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院於二零一一年發表一項研究，發現六十五至八十四歲吸煙長者中，每三個便有一個死於與吸煙有關的疾病。吸煙者死於肺癌與冠心病的風險，相比非吸煙的長者大大增加，當中吸煙者患上肺癌的機會更是非吸煙者的二十倍。四十五歲或以上煙癮大的吸煙者因心臟病發作而死亡的機會比不吸煙者大十至十五倍。³無論肺癌或心臟病都會為患者帶來痛楚；當病情漸趨嚴重時，身體變得衰弱之餘，疾病及治療隨之而來的痛楚也會加劇。

與其將來辛苦，為何不趁健康狀況仍然良好時戒除煙癮？戒煙一年後，患心臟病的機會較吸煙者少一半。戒煙五年後，患心臟病的機會與不吸煙者相同。戒煙十年後，患肺癌的風險比持續吸煙人士減少一半。就算已患有心臟病，吸煙者停煙一天已可減低心臟病發的機會。再者，在心臟病發作後戒煙，亦可令復發機會減半。^{4,5}

參考資料：

1. 香港特別行政區政府統計處 (2011) . 《主題性住戶統計調查第四十八號報告書》 . 香港 : 香港特別行政區政府統計處 .
2. 善寧會 (2004) . 《什麼叫好死？死亡觀念的大型民意調查》 . 香港 : 善寧會 .
3. Lam, T. H., Lin, X. (2011). 10-year Follow-up Study: Smoking Largely Increase Mortality in Older People. The University of Hong Kong Li Ka Shing Faculty of Medicine. Website: <http://www.med.hku.hk/v1/press-releases/hku-10-year-follow-up-study-smoking-largely-increases-mortality-in-older-people-one-out-of-three-older-smokers-will-be-killed-by-smoking/>
4. Frieden, Thomas R., Blakeman, Drew E. (2005). The Dirty Dozen: 12 Myths That Undermine Tobacco Control. American Journal of Public Health, 2005, Vol. 95 (9), p. 1500 -1505.
5. American Cancer Society Centers for Disease Control and Prevention

戒煙新知

「我隔離屋陳伯戒咗煙無幾耐就生癌，朋友叫我唔好戒啦，話我食咗幾十年，戒咗煙就會有陳伯一樣嘅下場。」

有部分戒煙者在戒煙前已病入膏肓。眾多醫學研究中，從來沒有一個研究顯示戒煙會患癌症；相反，吸煙引致癌症的研究卻多如繁星。可是，為何這些「戒煙會死」的說法卻從來沒有停止流傳呢？

煙草煙霧中含有七千多種化學物質，當中幾百種是有毒的，約七十種含致癌物質。而廣為大眾認識的尼古丁，雖然不是致癌物質，卻對血管構成嚴重的影響。⁶這些物質不會令吸煙者即時死亡，但卻慢慢蠶食吸煙者的健康。許多吸煙者從來沒有戒煙的念頭，當他們決心戒煙，有時未必是出於自願，而是因為身體出現了毛病，才在醫護人員和家人勸喻下戒煙，又或是自己決定戒煙以緩和病況。不過，若吸煙者在患上癌症這類致命疾病後才開始，戒煙時病情往往已非常嚴重，就算戒煙也無法即時令致命的癌細胞停止擴散。因此，往往令旁人誤會他們是因為戒煙而死亡的。

謬誤一

「食咗幾十年，戒唔甩架啦！」

六十歲或以上人士成功戒煙的機會比其他群組高。許多人以為年紀越大，煙齡越長，便越難戒煙。不過，本中心數據卻反映吸煙者年紀越大，成功戒煙的機會便越高。同時，亦有外國研究顯示，⁷男性吸煙者的年齡與戒煙成功率成正比，即是年紀越大，越能成功戒煙。其實，六十歲或以上人士因為經歷過人生裏無數高低起跌，在面對挫折和困難時，情緒相對比較平穩，面對逆境和處理壓力的能力也較強。再者，年長的吸煙者往往曾多次自行戒煙，從經驗中累積了不少心得。再加上家人和親友的鼓勵和支持，這些有著人生睿智及豐富閱歷的長者，在戒煙路上反而比其他組群容易成功。

參考資料：

6. 衛生署控煙辦公室：http://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_sh.html

7. Monso, E, Campbell, J, Tonnesen, P, Gustavsson, G, Morera, J. (2001). Sociodemographic predictors of success in smoking intervention. *Tobacco Control*, 2001, Vol. 10, p. 165-169.

謬誤二

謬誤四

「食咗煙咁耐，個身體已經適應咗尼古丁，如果突然戒咗，暗病就會發出嚟！」

退癮徵狀不是暗病。戒煙初期，戒煙人士會因身體缺乏尼古丁而出現不適，如咳嗽、疲倦、便秘、注意力不集中、煩躁、失眠等，很多長者誤以為這些是戒煙後出現的暗病，或擔心這些不適會引發其他病症，於是再次吸煙。其實，這些不適是退癮徵狀，代表你的身體正逐漸擺脫尼古丁的控制，並將在兩至三星期逐漸消失，而正確使用戒煙藥物亦可有效地紓緩這些不適。⁸

「唔駛戒啦，食少啲咪得囉！」

就算減少吸煙支數，對身體仍然有害。有些長者覺得無需戒煙，只要減少吸煙支數便能減低對身體的損害。不過，就算減量一半，煙草中的有害物質仍然會影響吸煙者的健康。有專家更指出，減少煙量後，每支煙仔對吸煙者來說便彌足珍貴，因此他們每口煙便可能吸得更深，以補充身體欠缺的尼古丁。⁴而英國一項研究亦發現，若吸煙不超過二十一支，即使吸煙者將煙量減一半或以上，長遠死亡風險與不減者相若。而完全戒煙，反而能讓吸煙者延長壽命，就算六十歲或以後戒煙，仍然能延長三年壽命。^{9, 10}

謬誤五

希望為長者拆解了這些戒煙迷思後，長者能及早戒煙，以減少患病的機會，讓自己生活得健康愉快。

參考資料：

8. Conklin C. A., Perkins K. A., Levine M. D. (2008). Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation: A Practical Guidebook to the Most Effective Treatments (Practical Clinical Guidebooks). New York: Routledge.
9. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors
<http://www.bmj.com/content/328/7455/1519>
10. American Public Health Association
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC324461/>
<http://medicalxpress.com/news/2013-02-cessation-age-heart-years.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC437139/>

戒煙新知

姓名：阿雄
年齡：65
性別：男
煙齡：40
戒煙期（截至2013年8月）：9個月



姓名：阿松 年齡：65
性別：男 煙齡：45
戒煙期（截至2013年8月）：1年7個月



姓名：阿基 年齡：80
性別：男 煙齡：61
戒煙期（截至2013年8月）：2年7個月



個案訪問

問： 幾多歲開始吸煙？在甚麼的情況下開始吸煙？

- 雄：** 十多歲時與朋友一起吸煙，當時「貪新鮮」，覺得吸煙很有型。最初每日只吸數支煙，漸漸地越吸越多，之後每日一包煙。如果沒有煙，就會「心思思」，要立刻去買煙。
- 松：** 年輕時做學徒，師傅吸煙，做學徒須跟着吸；否則，師傅不會把手藝傳授給你。漸漸地，早上起來、飯後和壓力大時，便會很自然地吸煙。
- 基：** 從小在國內，叔父輩和朋友都吸煙絲，是一種文化，之後來港後轉吸煙仔。

問： 甚麼原因令你們決心戒煙？

- 雄：** 為了健康及家庭和睦，決心戒煙。
- 松：** 為了省錢而戒煙。自從二零零九年加煙草稅後，每包煙要五十元或以上，實在難以負擔。退休之後，收入減少，更要省錢。
- 基：** 健康原因，我十分容易喘氣，需要隨身攜帶藥物，希望戒煙之後，呼吸氣道會較順暢。

問： 未接受東華三院戒煙服務之前，曾用甚麼方法戒煙？

雄： 退休之後，曾靠意志戒煙，試過一個月不吸煙，但有時覺得悶，「心思思」就再吸煙。

松： 十多年前，我試過衛生署的戒煙門診服務，有護士派戒煙貼，但使用後排尿，之後她只是叫我停止使用，沒有再跟進，令我有點擔心，於是便繼續吸煙。

基： 兩次戒煙都是靠意志。我決定戒煙，就坐言起行，別人邀請我，都不會吸。

問： 有人說：「戒煙不能一次過，千萬不要即時停止吸煙，不然會容易引發病痛，很快死。」你們有甚麼看法？

基： 我之所以戒煙兩次，是擔心戒煙期間，身體會感到不適。曾聽說戒煙後會特別多病痛，如腳腫，甚至會死。第一次戒煙，戒了兩個星期，沒有甚麼不適。雖然如此，但都擔心長期戒煙會引起疾病，於是又再吸煙。第二次再戒煙，都沒有明顯不適，只是首數天有少許「心思思」。幾十年前，曾試過戒鴉片，當時更加辛苦，反而戒煙沒有難以忍受的不適感。到第三次，原本我打算到藥房買戒煙貼，但卻十分昂貴。之後街坊介紹東華三院於沙田有免費戒煙服務，於是便致電預約。經歷過幾次即時停煙，都沒有甚麼不適，因此「即時戒煙會多病痛或快死」這個說法不成立。

雄： 我相信戒煙要一次過，慢慢減煙量是沒有意義的，始終焦油那些化合物對心血管及肺部影響很大。

問： 有人說：「戒煙會令身體不舒服」，你們試過嗎？

雄： 自己只是「心思思」，常常有衝動吸煙，沒有其他不適。

松： 初時會有點躁，會覺得身邊人特別囉唆，常常想吸煙，有時會感到有點恍惚。

基： 容易肚餓和口淡淡，經常吃東西。

戒煙新知



阿松與太太

問：除了身體不適外，還有沒有其他因素阻礙你戒煙？

雄：未退休前，很容易受同事、朋友影響而吸煙。退休後，生活無聊，便以吸煙打發時間。

松：有時工作壓力大，都會吸煙，其實解決不了問題，但可以舒一口悶氣，感覺較輕鬆。

基：戒煙前幾年都有回鄉，鄉里都會請我吸煙，人家給我面子，總要吸幾口，禮尚往來嘛。

問：東華三院戒煙服務如何幫助你們？

雄：有輔導員解釋尼古丁與成癮的關係，醫生因應我吸煙的習慣而給予戒煙香口珠，之後輔導員以面談和電話形式定期跟進。

松：我把十多年前在衛生署用戒煙藥物及懷疑引致血尿的情況告知輔導員，他轉介我見東華三院戒煙服務的醫生。醫生了解過後，認為血尿的成因很多，而且是十多年前的事，近年已經沒有這個情況，他認為未必與戒煙藥物有關。於是，他鼓勵我用戒煙貼，並由輔導員跟進我的戒煙進度。

基：醫生給我戒煙貼，建議我每日用一塊。不過，我擔心每日一塊不足以應付煙癮，於是自行多用半塊戒煙貼。輔導員雲姑娘向我解釋醫生建議的藥量已足夠應付我的煙癮，不必再自行增加，至於心癮就需要靠意志及行為方法處理。

雄：其實，每個人對戒煙藥物的反應都不同。最近，我參加了上水戒煙中心預防復吸小組，當中有一位組員分享，他用了戒煙貼後失眠。這表示每個人對戒煙藥物的反應不同，最好還是遵照醫生的指示使用。



問：大家能夠成功戒煙，身邊有哪些人支持你呢？

雄：太太，她送了一隻手錶給我，以示鼓勵。輔導員黃姑娘經常致電關心、鼓勵我，她又擔心我退休後生活空間，有機會復吸，於是介紹我報讀一些課程，又邀請我參加預防復吸小組。

松：戒煙後，兒孫都十分開心，多了親近自己。輔導員鼓勵我，用藥期間定期接受戒煙輔導，完成療程後，他又邀請我參加義工活動。我經常與太太一同參加，十分充實。

基：不用別人支持，戒煙最重要是自己的意志。

阿雄與太太



問：戒煙之後有哪些好處？

雄：吸煙時，每天都有「幾聲咳」。戒煙後，咳嗽漸漸減少，氣道越來越順暢。

松：真的很明顯，不再喘氣，氣道感到清新，而且人也較之前精神。

基：真的不再咳嗽，人也精神了。

問：你們如何鼓勵身邊吸煙的朋友戒煙？

雄：最重要是意志堅定，主動向人提出已戒煙。

松：戒煙之後，身體較之前健康，家人都十分開心。

基：我不用別人鼓勵，最重要是自己決心戒煙！



吸煙

與長者

陳伯今年六十六歲，吸煙已有四十多年。兩年前，他參加旅行團到國內旅遊，期間每去一個要攀山和步行的景點，他都大大落後其他年紀相若的團友，使他覺得非常不好意思。後來他發覺那些年紀相若的團友都不吸煙，他才警覺吸煙已經對他身體造成極大傷害，於是他下定決心到東華三院接受戒煙輔導服務，結果成功擺脫煙癮。

這個案例說明吸煙的禍害在初期並不一定很明顯，尤其是心腦血管病及早期的慢阻性肺病。以下是一些長者較常見，並且和吸煙有關的疾病。

慢阻性肺病

呼吸系統的結構好像一棵樹，氣管如樹幹般分支，末梢形成仿如氣囊的肺氣泡。慢阻性肺病主要包括慢性支氣管炎和肺氣腫兩種情況。前者主要成因是吸煙引發氣管慢性發炎而致使氣道不暢順，後者主要成因是吸煙引發肺氣泡部分壞死導致吸收能力下降。慢阻性肺病的病徵包括長期咳嗽、多痰及氣促。由於早期病徵並不明顯，診斷時病情往往已經步入中期至晚期。



常見的疾病

何健生醫生

骨質疏鬆症



骨質疏鬆症是一種鈣質從骨骼流失的現象，使骨質變得脆弱。骨質疏鬆症的成因包括抽煙、酗酒、過早停經、身體質量指數過低、活動量不足和具有家族病史。如果患有骨質疏鬆症的長者跌倒，便較容易出現脊柱或股骨折斷，以致引發長期痛症，甚至不良於行。

認知障礙症（老年癡呆症）

認知障礙症是由於大腦功能衰退，無論在記憶、理解、運算、語言、判斷力和方向感等都逐漸受到影響。認知障礙症是由於大腦額葉萎縮而引起智能減退。長期吸煙容易促成動脈硬化，使大腦供血不足，神經細胞脫皮，繼而發生萎縮。有研究顯示吸煙者比非吸煙者多兩倍患認知障礙症，而且吸煙會引發這病症提早出現。



老年性黃斑點病變

老年性黃斑點病變是一種慢性眼疾。黃斑點位於視網膜感光細胞層中央，負責最重要的中央視力。老年性黃斑點病變主要是由於粒狀沉積物存留於黃斑點，及不正常的血管在黃斑區生長，引致黃斑點出血和液體滲漏，因而令中央視力受損，並形成疤痕。黃斑點病變是導致六十歲或以上人士失去中央視力的主要原因，成因包括年齡增加、家族病史及吸煙。值得一提的是，吸煙會增加患老年性黃斑點病變機會三至四倍。



中風

中風是由於腦部供血液受阻而引致腦功能損失，可分為缺血性及出血性（俗稱爆血管）兩類。缺血性中風是由於腦部供血不足，引致腦組織功能障礙及壞死。吸煙、高膽固醇、糖尿病及高血壓均容易導致動脈粥樣硬化。動脈粥樣硬化使血管變細，容易造成血凝塊或釋放許多小栓塞，從而阻礙血液供應。中風徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定。常見的病徵包括局部感覺麻木、肢體無力、身體突然失去平衡能力、言語不清、嘴歪、視力範圍減小或出現重影。

煙草中的焦油與尼古丁會令血液變濃、血管變硬及收窄，引致腦血管栓塞。研究人員警告，約一成中風死亡與兩成半中風個案由吸煙引起。只要今天停止吸煙，五年內，中風的危險就會與從未吸煙的人士相同。



其實，許多疾病的成因與吸煙有莫大關係，所以吸煙人士應及早戒煙。而陳伯的故事，正好說明長者戒煙永遠不會太遲；事實上有研究顯示，長者戒煙後可延長壽命，降低死亡率。

怎樣可以幫助家人戒煙？

臨床心理學家 譚淑賢小姐

若您的家人現在正考慮或準備戒煙，您的支持及鼓勵是十分重要的。研究顯示，家人的支持有助提升戒煙者成功戒煙的機會。¹

1. 若家人開始戒煙，我可以怎樣做呢？

每個人戒煙的過程和需要都不同，最好的方法是直接詢問戒煙者需要什麼協助，和希望您如何配合。同時，戒煙者在剛戒煙的數星期內，身體會因缺乏尼古丁而出現一些短暫的不適，例如易怒、疲倦、坐立不安、注意力不集中，及有吸煙渴望等退癮徵狀。家人應嘗試多體諒、接納和鼓勵他們。

2. 若有家人戒煙，我有什麼需要特別留意呢？

千萬不要用「激將法」，例如：「只是三分鐘熱度吧！」「看你也戒不到的了」等說話。有戒煙者表示這些說話會打擊他們戒煙的信心和動力。此外，研究指出若家人（尤其是配偶）不斷嘮叨、責罵或投訴會影響戒煙者的戒煙進度。^{2,3}

3. 在戒煙的過程中，我可以如何鼓勵家人呢？

有服務使用者表示在戒煙期間，家人口頭上的鼓勵和稱讚，例如：「您已經停煙兩星期了，繼續努力啊！」陪伴他們到戒煙中心覆診，及為他們預備一些小禮物或健康小食等作支持，都對他們有很大的幫助。

參考資料：

1. GULLIVER, S. B., HUGHES, J. R., SOLOMON, L. J. and DEY, A. N. (1995). An investigation of self-efficacy, partner support and daily stresses as predictors of relapse to smoking in self-quitters. *Addiction*, 90: 767-772.
2. Cohen. S. & Lichtenstein, E. (1990). Partner behaviors that support quitting smoking. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 58,304-309.
3. Mermelstein, R., Lichsenstein, E., McIntyre, K. (1983). Partner support and relapse in smoking-cessation programs. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 51, 45-466.

4. 我認識一些不需任何協助，也可以輕易地戒煙的親友，可否與戒煙的家人分享他們的故事呢？

研究顯示，在沒有任何輔助下，只有少於5%的戒煙人士能夠憑意志成功戒煙，⁴戒煙絕非容易的事，這類分享可能令戒煙的家人變得沮喪。鼓勵吸煙的家人接受戒煙輔導，並正確使用戒煙藥物，戒煙便能事半功倍。

5. 當家人想吸煙時，我可以怎樣幫助他呢？

吸煙的渴望一般只會維持數分鐘，很快便會消失。您可事先與他們計劃一些活動，例如一起做深呼吸練習、看影碟，或外出散步。您亦可告訴他，當他獨處想吸煙時，可打電話給您，以分散注意力。

6. 我的家人擔心戒煙後體重會上升？我可以怎樣幫忙呢？

您可以鼓勵他們一起定期做運動；同時，可嘗試為他們預備一些健康的小吃，例如青瓜條、栗子及粟米等蔬果，讓他們在「吊煙癮」時進食，以取代吸煙或其他不健康的零食，減少體重上升的機會。

7. 假如在戒煙的過程中，家人偶爾「再吸煙」，我可以怎樣做呢？

要明白「偶吸」（在戒煙後，偶爾一兩次吸煙）是十分常見的現象，最重要是及時協助家人處理偶吸。您可以建議他們重溫戒煙的原因、提醒他們再吸煙的後果，及直接鼓勵他們停止吸煙，避免問題惡化下去。如有需要，可建議家人與戒煙輔導員聯絡，商討是否需要延續戒煙輔導。

參考資料：

4. Hughes, J.R., Keely, J., & Niraura, R.S. (2004). Shape of relapse cure and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*, 99, 29-38.

我們的足球場

輔導員 劉子健先生 Clement

在足球世界裡，只要有堅定的信念，沒有不可能的任務！我從小夢想成立一支足球隊；在機緣巧合下，在工作上有一個成立足球隊的機會，我二話不說就「去馬！」

「你的提場，我的鼓勵。」

我在球隊裏認識到多位前輩和師傅，很感激他們願意與我同行。事實上，他們的球齡差不多是我的歲數，我常想每位獨當一面的前輩，怎會付託於一位三十出頭的領隊呢？或許是足球的吸引力吧！

在我們的球隊裡，沒有費格遜，沒有美斯，只有歡笑！平日工餘相約練習和友誼比賽，假日有些隊友也會抽空參與賽事。我們在球場上追求的，是大家互相鼓勵和提醒，目標就是成功戒煙。

無煙足球隊的參加者都來自不同區的戒煙中心，隊員大多未有正規和規律的足球訓練。回想起，我們足球隊成立之初，除了「陌生」二字外，其實沒有太多感覺。破冰解凍，靠的就是一個足球。簡單的自我介紹和戒煙歷程分享後，便熱身進場比賽，然後在球場上逐步建立大家的默契和歸屬感。在球隊中，大家一邊踢波，一邊互相提場，就像戒煙的過程，大家一邊戒煙，一邊彼此打氣。

「我踢了幾十年波，吸了幾十年煙。我希望可以再踢多十幾年波；煙，沒法吸多十幾年！」

還記得我們第一次參與比賽，招募了約十位戒煙者一同參與。在比賽前個多月，我們保持每一至兩星期練習一次，雖然大家都十分期待比賽的來臨，但在比賽前，大家都曾經懷疑自己能否完成整場賽事。縱然大家心存「疑問」，仍然埋頭苦幹練習，期望盡力加強彼此之間的默契，鍛鍊不同的戰術策略。

比賽當日，在最後一場「季軍爭奪戰」中，我們在兩度領先的情況下，被對手迫和二比二。最終，無煙足球隊雖然以一和二負的成績敬陪末席，但隊員能完成所有比賽，已贏得大家的尊重，以及自我的肯定。那一天，我們清晰知道只要有明確的目標和鍥而不捨的精神，沒有不可能的任務。足球如是，戒煙亦如是！

「我做得到！」

在那次比賽完結後，我曾經邀約隊友T先生作戒煙過來人分享。作為一個足球愛好者，想必T先生會分享他在球場上的雄姿。然而，在整個過來人分享中，他重點分享的卻是他從未想過自己能完成一日三場的足球比賽。他以往都有同朋友一起「操波」，但隨著年紀漸長，加上吸煙影響了他的心肺功能，因此慢慢「甩咗隊波」。在機緣巧合下，他認識到東華三院戒煙服務，在完成戒煙後，參與了無煙足球隊。T先生得悉將參與足球比賽後，他不但出席球隊練習，亦自行「加操」，讓自己進入最好的體能狀態，以應付比賽。「我做得到！」T先生充滿自信的股份不但感動其他的戒煙朋友，亦深深感動我！

戒煙者在戒煙路上經歷許多難關，他們需要的不是一個督工，而是一班同行者。許多戒煙者復吸，是因為在戒煙路上沒有支持。「我身邊好多人吸煙，我唔食，佢哋唔會為咗我而唔食！」「我戒咗煙好幾次，屋企人知道我戒煙，開頭都好開心，但我偶一失手，佢哋就質疑我，唔再信我會繼續戒煙！」以上兩個情境，相信對戒煙者來說並不陌生，那種戒煙時的孤獨和無助，往往令人洩氣，因而放棄整個戒煙計劃。

成立無煙足球隊，我最希望的就是有一天所有隊員能自豪地高呼「我們做得到！」

戒煙新「營」象

輔導員 劉子健先生 Alex

- 戒煙者：「我一天不吸煙都辦不到，怎樣戒？」
輔導員：「如果在一個非吸煙營地住上三天，你覺得怎樣？」
戒煙者：「成功戒煙機會大得多了，但我怕好辛苦！」
輔導員：「如果有醫生與輔導員的協助呢？」
戒煙者：「那放心好多，但我怕出營後會再次食煙，因為身邊太多煙民！」
輔導員：「如果你認識一班志同道合的人又如何？」
戒煙者：「當然好啦，但怎會那麼容易認識到！」

在過去一年多，本中心舉辦了四次戒煙營，合共有二十位戒煙者參加，當中有十五人已成功戒煙，成功率達百份之七十五。戒煙營的特點可以用三個英文字母“S.H.E.”來總結，“S”代表支持（Support），“H”代表健康（Health），“E”代表體驗（Experience）。

支持（Support）

曾經有位戒煙者這樣說：「寂寞才吸煙，誰知戒煙更寂寞！」

在三天的戒煙營中，戒煙者（下文簡稱「營友」）透過活動一同經歷及面對戒煙期間出現的退癮徵狀及心理掙扎，為離營後遇到的引誘及挑戰作好準備，並在當中得到其他營友的互相支持及鼓勵，令營友感到**戒煙並不孤單！**

不少營友均指出：「離營才是真正戒煙的開始。」

出營後首兩個月內，營友需到戒煙中心持續地參與小組聚會，分享在日常生活中曾遇到的高危情境，並交流應對方法及心得，藉此建立同路人互助網絡。隨後，營友會被邀請成為下一屆戒煙營的義工，把他們的心得傳承下去，延續互相支持的精神。



健康 (Health)

針對戒煙初期的身體不適，在三天的戒煙營中，醫生會每天早上為營友評估身體狀況，按需要調節戒煙藥物的處方，給予專業意見。醫生並會以輕鬆手法引領大家探討一些與戒煙相關的健康訊息。此外，為了讓營友不再以吸煙來抒發情緒或減壓，輔導員會在營內介紹不同的情緒處理及自我鬆弛方法，包括呼吸鬆弛練習、伸展運動、八段錦、美術創作及茗茶等等，讓營友學習新行為來處理情緒及壓力。

體驗 (Experience)

營友透過遊戲、美術創作、小組分享、團體合作及戶外活動等，親身體驗戒煙歷程，同時觀察和反思以往吸煙與生活習慣及情緒壓力的關係，在營中嘗試體驗及實踐無煙生活的新方法，並將營內的心得及體驗於生活中應用及實踐。



第一屆戒煙營營友——阿政

一晃眼，我成功戒煙已超過一年多了，期間沒有想過復吸，我實在感到萬分自豪。戒煙後，身體健康指數和生活質素均提高了許多，心情變得更愉悅，有很多喜樂和成就感，對未來有着盼望。另外，在這一年時間，我積極參與東華三院戒煙中心義工活動，感覺十分良好，幫助他人之餘，同時可以時刻警醒自己遠離煙仔。我再次感謝東華戒煙中心全寅給予我的幫助，以及來自家人的鼓勵和支持。

我自己希望成為**戒煙終身義工**。你呢？

一首「信心」的歌

輔導員 雲字小姐

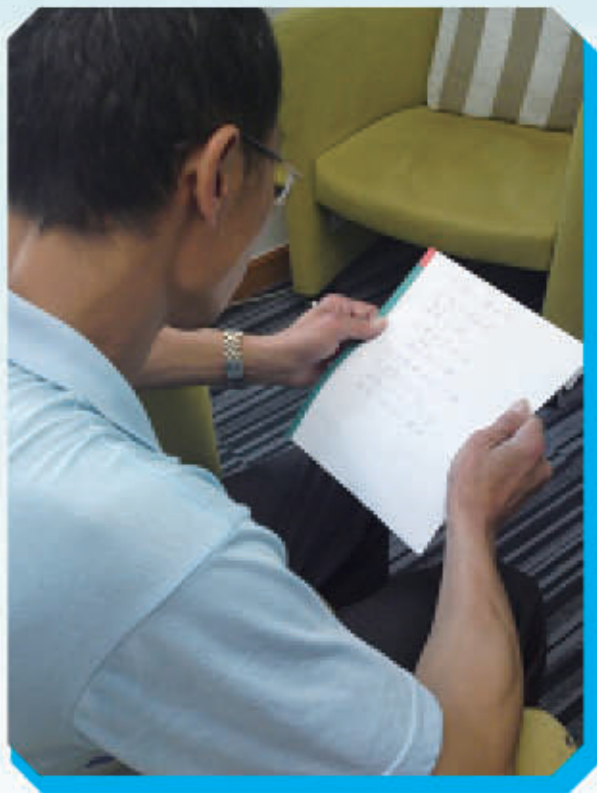
「♫ 我決心，要戒煙，要靠着信心，戒去香煙。食煙會患肺癌，並得到肺氣腫……♫」已經成功戒煙的文安在見面時總喜歡問：「雲姑娘，你仲記唔記得我首戒煙歌呀？」

煙癮的由來

文安，是一位精神病康復者，由二十歲吸食第一支煙開始，文安吸煙已經有三十三年了。十六歲的文安得悉小學同學不幸遇溺而死亡，情緒受到嚴重的困擾而引發精神分裂，最後被送進了聯合醫院的精神科病房接受治療。十個月後，文安康復出院，再次回到校園，但因承受不了一邊學習，一邊舉辦活動的壓力，他再次病發而被送入院。

「成日困喺間醫院度，你有咩好做？食吓煙仔傾吓偈，無無聊咁又過一日。」住院期間，因為同房所有院友都吸煙，文安最終也加入了「煙友」的行列。後來，文安吸煙的情況日益嚴重，他認為這與當時青山醫院的環境、文化及其精神病有着很大的關係。

由於昔日醫院仍未完全實施禁煙政策，病人家人仍可在醫院範圍內吸煙。在以往的青山醫院裡，要得到煙仔，是一件輕而易舉的事。院友的煙仔主要有幾處來源：大部分煙仔都是由親屬於探訪時帶來；如沒有親友到訪的，也可向有貨源的院友購買；若然兩者皆行不通，還有最後一種方法——努力工作。文安說只要在住院期間表現良好，且完成院內職員所分配的工作，院友便可以獲取煙仔作為獎勵及報酬。文安笑着說：「煙仔想要就有，想食就食，唔上癮都幾難！」



戒煙的念頭

作為速遞員的文安，每天揹着一大袋沉重的信件到處跑，與時間競賽；加上工時長休息時間少，吸煙似乎成為了文安最快捷方便的減壓良方。「做我地呢行一分一秒都唔遲得，遲咗少少都會俾人鬧死，你話咁大壓力點紓緩吖？」「你覺得食煙可以幫你紓緩壓力，你大可以繼續食，點解你會想戒煙呢？」文安想也不想便堅定地回答：「我唔想再講大話！我唔想做一個食住煙講大話嘅基督徒，咁樣去傳福音邊有人信服？而且我都想自己身體健康啲，每日都要揹住咁大袋嘢通街走，少啲體力都唔掂，有時食得太多煙食到我氣都喘！」

說不出的歉疚

有宗教信仰的文安於十五年前曾經試過參與教會的戒煙班，藉着禱告的力量和教友的支持戒掉煙癮一年，但後來因為無聊而重拾煙仔。文安一直不敢告訴教會的弟兄姊妹，深怕令大家失望，而且他更小心翼翼地不讓身邊的人發現他是吸煙的，尤其是他太太。

文安他從來不會在家中吸煙，放假時也會盡量控制自己吸煙的慾望，他只會於工作空閒時吸煙，並每天下班返家前必定會以可樂漱口及咀嚼香口珠去掩飾口腔的煙味，偽裝的生活一直持續多年也風雨不改，而文安內心總是惶恐不安。

轉捩點

文安在本中心接受戒煙輔導初期，情況並不理想，而文安在每次輔導時都會要求盡快結束。原來文安一直欺騙他太太說他參加了口才訓練班，所以每個星期六下班後會晚一點回家，以便他騰出時間接受戒煙輔導。為了不讓太太懷疑，我們必須準時結束面談。於是，我建議文安向太太坦承一切，這樣做不但能幫助文安減輕說謊的歉疚感，又能讓他得到親人的支持和鼓勵，有助他成功戒煙。



經過一輪的掙扎，文安終向太太坦白一切，而太太的反應更出乎文安意料之外。原來文安太太早知道他一直吸煙的習慣，只不過她明白到文安的工作壓力逼人，同時她相信文安終有一天會醒覺吸煙的害處，並自願戒煙。一直忐忑不安的文安終於放下了心頭大石，

得到另一半的體諒，他的壓力也隨之得到釋放。隨後的每一次輔導，太太均會陪伴在旁，給予文安最真摯的鼓勵及支持。

隨着不同的探索與嘗試，文安亦慢慢掌握到處理煙癮的方法。「隨身袋住一樽水同啲戒煙香口膠，想食嗰時盡快飲啖水，嚼返粒香口膠先；盡量唔好望地下同垃圾筒，留意多啲身邊嘅環境，可以嘅話會特登經過啲多花草樹木嘅路，吸吓啲新鮮空氣！」

神的祝福

戒煙後的文安體力改善了不少，現在的他閒時會與太太通處走，香港、九龍和新界都能找到他們的足跡。文安說他現時最大的願望就是把買煙的錢儲起來，希望有一天能與太太衝出香港，往外國同遊。

今天的文安同樣面對着與昨天相同的工作壓力，但與昨日不同的，是他多了一份堅定的信念和健康的身、心、靈。他，堅持他的信仰；他，相信明天會更好！文安對未來的憧憬，就在戒煙歌最後的一句娓娓道來：「♪……現得戒掉煙癮，我要一生堅守信念，我會一生歡喜快樂，我會一生常常健康……♪」

2013 戒煙服務嘉許禮



這是本中心首次舉辦的大型無煙頒獎禮，是次活動主題為「薪火相傳」，戒煙者須成功戒煙超過一年或以上，經輔導員提名後才能獲頒「穩定堅毅」、「再接再厲」、「助人自助」三個嘉許狀。當日有 25 名得獎者及家人出席活動，其中 1 名 92 歲女長者分享戒煙經驗時，大家十分讚嘆，並加強了繼續無煙的信心。

職員退修營

2013 年 1 月 30 日本中心假金鐘添馬公園添馬茶座愛烘焙餐廳 (iBakery) 舉行退修營，聚集了灣仔、旺角、觀塘、沙田、上水、荃灣及屯門七間分區服務處的職員。平時除非參與工作小組和大型職員會，否則不同中心同事很少機會碰面，多數透過電話聯絡。藉着遊戲和分享，我們終於一睹大家的廬山真面目，將聲線與臉孔聯繫呢！



長沙灣服務處啓用

東華三院戒煙綜合服務中心——長沙灣服務處於 2013 年 4 月正式啓用，冀盼為九龍西的市民提供戒煙輔導服務。



世界無煙日

為響應 5 月 31 日世界無煙日，中心在 5 月份以「決心加方法，戒煙有辦法」作為主題，全力向職業司機宣傳無煙的訊息。活動包括於電台連續播放宣傳廣告，於隧道出口的巴士站刊登平面廣告，於油站及加氣站附近派發戒煙宣傳品及單張，並於全港十八區懸掛宣傳橫額及張貼海報，在 5 月 20 至 31 日期間更密集式於香港、九龍及新界多個不同地區設置街站，主動接觸職業司機，向他們傳遞無煙訊息。



宣揚無煙訊息的母親節和父親節活動

中心十分關注二、三手煙對兒童的影響，因此在母親節及父親節期間，設置攤位及向兒童派發汽球，向公眾推廣「父母無煙，健康倍添」的訊息。



戒煙流動車

為了向公眾推廣戒煙的意識，本中心設有戒煙流動車，定期在不同地區展覽。當中除了影片播放及互動遊戲外，也提供即場諮詢和免費一氧化碳呼氣測試，讓社區人士認識戒煙的健康資訊。



龍舟比賽

2013年的7月14日可能與端午節拉不上甚麼關係，但卻是戒煙中心一群參加了「將軍澳龍舟比賽」朋友們的大日子。他們有男有女，有老（退休人士）有幼（90後），而他們聚在一起只為一個目標，就是挑戰自己，齊心完成比賽。雖然他們來自不同地區，不同背景，但他們都是透過中心的戒煙服務而走在一起。經過6次的專業訓練，在烈日與風雨洗禮過後，他們互相支持、鼓勵，閒時分享戒煙的歷程與心得，汗水和汗水之間交織出堅持的信念，促使他們與別的龍舟隊伍不一樣，他們的名字是「戒煙一條龍」。



無煙義工隊

戒煙朋友，同行相伴，互相鼓勵，
分享經驗，讓戒煙的火炬薪火相傳。

歡迎各戒煙朋友參與！
如有興趣，請向各輔導員聯絡。



義工聯誼活動



戒煙聚會



戒煙資訊攤位



推廣戒煙訊息



接受傳媒訪問



戒煙八段錦

戒煙新「營」象



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：2013年11月1、2、3日（星期五、六、日）

地點：西貢戶外訓練營

日期：2013年11月8、9、10日（星期五、六、日）

地點：西貢麥理浩夫人度假村

日期：2014年2月（確實日期和地點待定）

收費：300元（完成三天宿營可退回）

查詢熱線：詳情可致電 2332 8977



無煙友愛足球隊

**招募新隊員
費用全免**



活動目的：透過參加足球運動，協助戒煙者建立戒煙後的健康生活習慣，預防復吸

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

報名詳情：可與輔導員劉子健先生聯絡及查詢（電話：2327 5222）

《均衡飲食助戒煙》

本中心編製了《均衡飲食助戒煙》小冊子，讓戒煙人士認識九大基本原則，設計適合自己的戒煙餐單，令戒煙過程更順利。另外，小冊子亦有介紹較為健康的零食選擇及一些針對性的飲食建議，有助不同人士在戒煙期間按個別情況調節飲食。戒煙加上均衡飲食，將得到更健康的生活。



識得戒

周淑娟小姐

黃瑋恒小姐

吳嘉寶小姐

鄺莉儀小姐

督印人：陳靜嫻小姐

出版日期：2013年10月

印製數量：2,000份

© 版權所有，翻印必究



東華三院戒煙綜合服務中心

現有八間中心投入服務



你  咗未?

戒煙熱線：2332 8977

facebook 識得戒

網址：<http://icsc.tungwahcsd.org>

電郵：icsc@tungwah.org.hk

