

你  左未?

上水

*上水中心將會在2012年1月投入服務



東華三院戒煙綜合服務中心
現有五間中心投入服務

戒煙熱線： 1 8 3 3 1 8 3 (按2字)

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



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

識得戒

Magazine

免費索取
第2期
2011年11月



戒煙 = 慳錢

1. 戒煙新知

3 | 戒煙 = 慳錢

2. 專業透視

9 | 「亞健康」與防復吸

11 | 心癮

13 | 3. 輔導之聲

4. 成功路上

15 | 阿英的故事

17 | 王先生的故事

5. 中心絮語

18 | 中心宣傳

25 | 中心資料

編者的話



根據世界衛生組織資料顯示，在意識到煙草危害的吸煙者中，四分之三人想過戒煙。然而，世界只有 5 % 人口能夠獲得治療煙草成癮的全面服務。香港雖然是彈丸之地，但政府在推動控煙工作方面卻下了不少苦功，從實施禁煙條例、增加煙草稅項至提供全面的免費綜合戒煙服務，香港的控煙工作一直都在亞洲的城市中走到最前。東華三院戒煙綜合服務中心成立至今，已為本港數千名吸煙者提供結合醫療及輔導服務的全面戒煙治療。

透過香港政府的大力宣傳及推廣，大部分吸煙的市民都認識到煙草的禍害，也了解吸煙所帶來的經濟負擔，但他們很多都想過戒煙卻不知道從何入手。根據本中心資料顯示，本年度首半年已收到二千五百多宗電話戒煙輔導求助個案，較去年同期大幅攀升三倍半。在云云的吸煙者當中，是甚麼因素推動他們下定決心，戒除多年來的煙癮呢？本中心委託香港大學進行的服務成效評估研究當中，發現四成三求助者為了「慳錢」而戒煙。隨着社會通脹問題日益嚴重，會否有更多的吸煙者為了經濟原因而戒煙呢？

還記得當年哥哥(張國榮)所拍攝的無煙草電影，影片的主題曲第一句歌詞寫道：「遊戲再好玩不過燒時間，拒絕有多難，繼續更加為難」。今時今日，吸煙不但是燒時間，也許就連辛苦賺回來的血汗錢亦會因此而「消費」了。一包煙的價錢足以讓你享受一頓豐富的午餐；一個月的買煙錢可以讓孩子參加補習班；一年所存下來的能夠讓你遨遊歐洲七國一趟。若有吸煙的朋友要成為一位明智的理財專家，或許可從戒煙開始。

戒煙新知

戒煙 = 慳錢??

一個每天抽一包煙的人，戒除煙癮後，
 每月能夠節省多少金錢？
 戒煙是否只能省掉一筆購買煙草產品的金錢？
 還是可進一步地減省一些「隱而未見」的支出呢？



戒煙真的可以致富嗎？

2011 年初財政預算案增加煙草稅，本中心接獲的戒煙求助數字大幅上升，2月及3月份分別較去年同期錄得6.2倍及3.75倍升幅，並發現有44% 戒煙者表示為「節省金錢」而決心戒煙。

計算方法一：

假若每一日一包煙，

一日	節省	\$50	
一星期	節省	= \$50x7	= \$350
一個月	節省	= \$50x30	= \$1,500
一年	節省	= \$50x365	= \$18,250
五年	節省	= \$50x365x5	= \$91,250

戒煙20年加上有正確的儲蓄和投資，
 你就可以變成百萬富翁了。

計算方法二：

如果成功戒煙一年，
 將每個月不買煙的\$1,500用作投資儲蓄。
 若以利息5%計算，戒煙5年可獲得\$102,009的回報，
 可以足夠參加歐洲五國10天超值抵玩旅行團**5次**。
 若以利息10%計算，
 戒煙20年可獲得\$1,148,545的回報。



戒煙真的可以慳保費嗎??



不少市民為了保障自己和家人的健康及減少醫療開支，都會購買人壽、危疾和住院保險。保險公司主要參考國際認可的死亡預算表、賠償機率及競爭對手訂定的價格來釐定及調整各種保險產品的價錢，而個別的保費則受申請人的年齡、性別、是否吸煙和其他健康風險因素所影響。近日，有中小型保險公司合作推出定期的壽險產品，首次將吸煙界定為受保人健康等級的第一級風險指標。

戒

保險公司根據受保人在保單上填寫的資料，包括是否吸煙、每天抽煙支數、體重、血壓、膽固醇和家族病歷等，將受保人細分為6個健康等級，並賦予不同保費。由於吸煙人士的患病風險較高，保費難免會較高。

根據保險業人士的資料，吸煙和非吸煙人士的保費相差最多的是人壽保險。再者，不同的醫學研究已証實吸煙與致命疾病的關係，如吸煙容易導致肺癌、冠心病、中風、血管栓塞、肺病、肺氣腫、支氣管炎和高血壓等病症。此外，吸煙人士心臟病發作的次數比不吸煙人士頻密，男女吸煙比不吸煙人士病發率分別高出3倍及6倍。



此外，保險公司假設吸煙人士的壽命會較短，可繳交保費的年期亦相對較短；再者，越年長的吸煙人士的煙齡理應越高，引起各種需要賠償的機會亦會越大，故此需要提升吸煙人士的保費來減低保險公司虧蝕的風險。因此不難明白，為何50歲或以上的組群，吸煙與非吸煙人士的人壽保費相差可高達50%以上。

除了人壽保險外，吸煙人士與非吸煙人士在危疾保險的保費上亦有較大的分歧，50歲以上人士的保費可相差30-40%。俗語有云：「小數怕長計。」假設一個30歲男士購買10萬美元保額的人壽保險，首25年非吸煙人士只需繳交2,841美元，而吸煙人士則需繳交3,612美元，可見兩者存在著一定的差距。

人壽及基本住院保險(以美元計算的每月保費參考表)

年齡	保額 100,000美元			
	男		女	
	非吸煙	吸煙	非吸煙	吸煙
20	35	38	36.6	37.3
30	40.8	44.8	43.4	45.4
40	53.9	68.9	56.7	62.7
50	90.9	145.9	85.4	108.4
60	179.2	308.2	156.1	211.1

(資料由香港人壽保險從業員協會提供)

人壽保險(以美元計算的每月保費參考表)

年齡	保額100,000美元			
	男		女	
	非吸煙	吸煙	非吸煙	吸煙
20	18.59	22.04	18.14	21.51
30	18.94	24.07	18.85	21.86
40	24.78	34.96	23.10	30.09

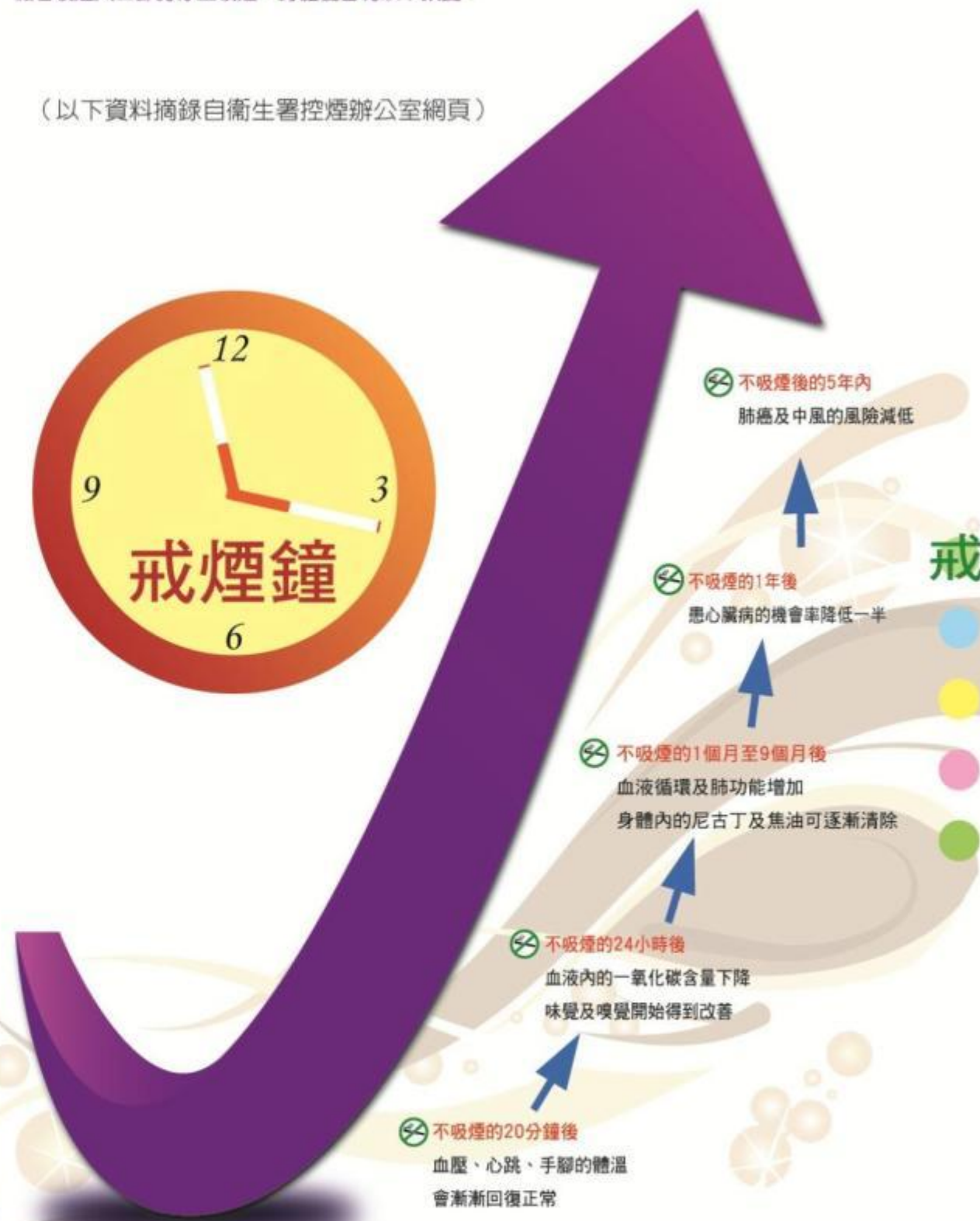
(資料摘錄自東亞銀行網頁)

戒煙新知

戒煙新知

故此，保險公司十分鼓勵吸煙人士戒煙，因為停止吸煙能有效地減低受保人的健康風險。假若吸煙人士即時停止吸煙，身體便會有以下改變：

(以下資料摘錄自衛生署控煙辦公室網頁)



若吸煙人士戒煙滿1-2年，便可填寫申請表格通知保險公司調整保費，申請人只要通保險公司的尿液或血液測試，人壽及危疾保費便可獲寬減，而調整後的保費與同齡的非吸煙人士一樣，一般可減少20-50%保費，申請的成功率更高達100%。(詳情請向有關保險公司查詢)

戒煙真的可以慳保費!

戒煙者心聲



Don't Smoke \$ 戒煙熱線: 1833 183 (按2字)

東華三院 戒煙綜合服務中心

動態消息 人氣動態 · 最新動態

在想什麼?

東華三院 戒煙綜合服務中心
本中心的服務對象亦關注到吸煙與保險金額的問題，為了節省更多的金錢而下決心戒煙。以下是兩個真實的例子分享：
讚 · 留言 · 分享

阿Yan
阿Yan，現年24歲，任職文員，月薪8,000元。由於阿Yan父親從事保安，母親是家庭主婦，她與父親是家庭經濟支柱。她自覺有責任要保障家人，故考慮購買涵蓋人壽、住院、危疾、意外和婦女保障的保險。經保險經紀評估後，建議她每月付800多元的保費。可是，她家中尚有弟妹正在求學，除每月需給予父母3,600元家用外，為自我增值，她繼續於晚間進修；再加上她自中五畢業後便開始吸煙，她每月平均需花費700多元來購買煙仔。她每月的工資扣除日常生活所需，已所剩不多。事實上，上述保費金額對她來說實在超出預算。不過，她後來得知只要成功戒煙，她每月的保費便可減100元，而且她還可以將每月省下的買煙錢用來繳交保費，真的是一舉兩得，因此她正積極戒煙。
讚 · 留言 · 分享

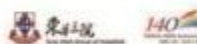
陳先生
陳先生，現年50歲，任職公司副行政總裁，他與太太育有一對子女。他吸煙30多年，擔心繼續吸煙會罹患嚴重疾病，因此於去年4月開始戒煙，至今已成功戒煙1年零3個月。為了保障自己和家人，他一直有購買人壽和危疾保險。他將戒煙的消息告知保險經紀，後者表示若他戒煙期滿兩年，便可安排他驗尿和驗血，通過檢查後便可每月扣減保費接近600元。
讚 · 留言 · 分享

戒

最愛

無煙環境
空氣清新
身體健康

應用程式



戒

「原來只要戒了煙，皮膚就自然變得通透白淨，根本無需要用咁多貴價護膚品來美白，連粉都搽少d！」

慳!
護膚品 每年\$2000

美容師 30歲

「依家痰少左，朝早起身又唔會係咁咳，依家唔駛定時定候排街症睇醫生啦，慳番唔少醫藥費呀！」

慳!
醫藥費每年\$600

退休人仕 68歲

「以前食煙口氣好大，牙又黃又有漬，成日要食香口膠辟味，每隔三幾個月就洗一次牙，俾數都幾樽計ga！」

慳!
洗牙+香口膠 每年\$1300

銷售員 45歲

* 上述個案只作參考，由於不同保險公司對受保人減收保險費的政策不一，建議戒煙者自行聯絡有關公司查詢詳情。

醫生的話

「亞健康」與防復吸

程錦榮醫生



何謂「亞健康」？

許多人都有經歷過以下的狀況：容易疲倦，周身疼痛和多個身體部位不適等，就算進行各種化驗測試，總不能查出病原以對症下藥。即使醫生處方的藥物能短暫舒緩身體不適，卻沒法根治問題，這種令人困惑的身體狀況，可能與「亞健康」有關。「亞健康」是介於「健康」和「疾病」之間的階段。處於亞健康狀態的病人既可以有良好的轉化，恢復到健康狀態，也可以有壞的轉化，發展成各種疾病。由於現代醫學的限制，化驗測試是針對「疾病」，主要功能是找出特定的生病器官。可是這類「亞健康」狀況卻不屬於「疾病」類，因此沒有針對它的治療方法。社會上約有10%的人口是處於「健康狀態」，約有20%的人口是處於「疾病」狀態，其餘約70%是處於「亞健康狀態」。

亞健康最常見的狀態

- 睡眠質素欠佳（難於入睡和易醒）
- 容易疲倦、身體多個部位疼痛
- 心慌氣促
- 食慾不振
- 心情差及情緒不穩

最容易處於亞健康的人

1. 精神負擔過重的人；
2. 腦力勞動繁重者；
3. 體力勞動負擔比較重的人；
4. 人際關係緊張的人；
5. 長期從事簡單和機械化工作的人（缺少與外界接觸溝通）；
6. 生活無規律的人；
7. 飲食不平衡和吸煙酗酒的人。

「亞健康」與復吸

生活在繁忙緊張的城市裏，各類壓力以及長時間工作令都市人神經緊張，精神不振，身體狀況長期維持在「亞健康狀態」。部份煙民習慣藉「吸煙」來提神及減輕身體不適，他們對這「三吋釘」有種「既愛且恨」的感覺。尼古丁在煙民感到疲勞、緊張、情緒不穩定時，能迅速令他們感覺暢快；但當體內的尼古丁水平下降時，疲勞加上「退癮徵狀」，把他們折磨得透不過氣來。



縱然現代的科技已研製出各種有效的戒煙藥物，能幫助戒煙者克服退癮徵狀，煙民只要願意對煙仔說「Goodbye」，戒煙不再是難事。可是脫癮階段過後，戒煙者在沒有尼古丁的刺激下，要面對「亞健康狀態」卻並不容易。他們往往認為戒煙後身體精神狀況反而轉差（尤其戒煙期首6個月內），最終回復吸煙。復吸後，他們以為身體不適不藥而癒，其實尼古丁根本無法「治標或治本」，只是它能令腦部產生多巴胺，使人迅速提神和心情舒暢，復吸者在感官麻木下，誤以為身體不適已不存在。

預防「亞健康」狀態

雖然沒有針對性的藥物，但面對「亞健康」的問題可從預防開始，而傳統中國養生的概念可能有助我們處理「亞健康」的問題。

以下是一些養生秘訣：

1. 順應自然
 - 俗語說：「春生夏長秋收冬藏」。季節時令此消彼長的陰陽變化，是促使萬物表現出生態過程的根本原因。宇宙萬物、生活起居、精神情緒及養生活動都不能違背這自然規律，這就是所謂「天人相應」的原則。
 - 要順應自然最基本的原則，戒煙者宜早睡早起，定時進食。
2. 均衡飲食
 - 《內經》又謂「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」戒煙期間注意均衡飲食，吸收各類營養是維持健康的不二法門。
3. 適量運動
 - 古人早就認識到「流水不腐，戶樞不蠹」的道理。西方醫學亦確認適量運動能夠減輕壓力，改善睡眠質素。戒煙者可以根據自己的體質，選擇適當的運動方式和運動量。
 - 同時，從事體能粗重工作的戒煙者在工作崗位裡經常重複某個動作，容易勞損。輔助性運動能幫助提升筋節柔韌度，減少損傷。
4. 知足常樂
 - 傳統中國醫學中提出「靜神養生法」，這是很有效的心理健康保健法。人總有情緒起伏，但若超越了人的生理限度就會發生變化，容易衍生病症。
 - 《內經》：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」戒煙者若能知足常樂，調適情緒，以平常心看待事物，這樣患上各種疾病的機會自然會減少。

尼古丁 煩頭痛 失眠 睡眠質素差 意志 力使用 戒煙藥物 家人支持 難以忍耐 習慣 便秘 煙癮 焦慮 延遲 煙癮 飲水 接受 戒煙服務

臨床心理學家 鍾慧明先生

許多吸煙者都能夠在長達幾小時的禁煙環境中容忍不吸煙，如工作場所、戲院、演講室或醫院。他們可以堅持完成整項工作、看完整齣電影或參加講座而不吸煙，雖然吸煙念頭偶有出現，但也不強烈至要即時吸煙。可是另一方面，他們卻表示在餐後、上廁所、在巴士站等車時短短的數十分鐘卻不能抗拒煙癮。我們要怎樣理解這種矛盾的情況呢？

心癮

吸煙的衝動及慾望很多都是來自與吸煙有關的心理提示。從心理角度理解煙癮，可以透過了解心理學上著名的古典制約(classical conditioning)理論。簡單來說，這闡明了生物如何透過物件出現的時間產生關聯，從而學習或理解世界。

比方說，最初我們看到美味的食物(如:菠蘿咕嚕肉)放在眼前，口水分泌會自然增加，這是生物看到美食的自然反應。關鍵在於看到食物前發生的事。若果我們看到菠蘿咕嚕肉前，每次都聽到廚房「叮叮噹噹」的聲響，再多幾次同樣的經驗，我們就會把



看見圖片也可能令你口水分泌增加

「叮叮噹噹」的聲響和菠蘿咕嚕肉「聯繫」上，日後每當我們聽到「叮叮噹噹」的聲響，即使食物還沒有送到面前，也會開始垂涎欲滴；因為依照我們的經驗，很快就會有可口的食物送到眼前。承接上例，當中也可能有很多中性物件在美食出現前發生，例如廚師準備食物時

的身影、甚至乎「菠蘿咕嚕肉」這道菜的菜名，當合乎一定要求後(如：重覆出現的次數、場境、時間)，我們會把這些原來的中性物件和這道菜「聯繫」(pair-up/association)。日後再看到這些事物時(如廚師身影、餸菜名)，這些物質已不再是中性物質，而是帶有食物回憶的提示，令我們產生垂涎欲滴的情況。煙癮亦是如此。吸煙者可能習慣在餐後、喝奶茶/咖啡/啤酒時、上廁所、發脾氣……等情況時吸煙，這些原來是中性的物件、情境甚至心情，在上述「制約」的機制下，往往與接續出現的吸煙行為緊緊的聯繫。俗語有云：「觸境生情」，接觸到這些物質、情境甚至心情，往往能令人回憶起吸煙的感覺，燃起吸煙的念頭，這些便是所謂「心癮」。



除了古典制約外，我們亦可從操作制約(operant conditioning)理論，理解吸煙後所發生的事也能夠維持了戒煙者的吸煙行為。一般來說，當行為受到獎勵，它被重覆的可能性便會增加；當行為得不到應有的獎勵，它重演的機會便被消退。當吸煙者相信吸煙後，煙草能帶給他們放鬆、舒緩負面情緒，並視之為獎勵或解決情緒問題的出路；吸煙者的這些想法或信念，往往獎勵/鼓勵了他們的吸煙行為。此外，在社交場合吸煙，也會鞏固吸煙行為，比方說煙民聚集在後巷或在吸煙區圍著吸煙，當中能得到的社交滿足感或接納，如發現自己和其他陌生煙民的關係可以迅速拉近、閒聊的內容天南地北、自己也可以在閒聊中放鬆一下；這類吸煙後出現的社交優勢都和吸煙扯上關係，令吸煙者誤信這些都是吸煙的獎勵。

以上所提的古典制約及操作制約的情況，相互交織形成戒煙者的「心癮」。這些吸煙的心理因素便需要和戒煙輔導員洽詢，透過輔導，利用心理和行為等的方法處理。

參考書籍：

Martin, G., & Pear, J. (2006). Behavior modification: What it is and how to do it (8thed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.F. & Liese, B.S. (2001). Cognitive therapy of substance abuse. Guilford Press.





輔導之聲

輔導員
李良權先生

輔導之聲

吸煙兩面睇

臨「戒」點

探索、追蹤和誘發戒煙者的「臨界點」是自己工作的一部份，所謂臨界點指的是突發轉變前的一刻，而誘發戒煙者轉變正是我的工作重點。

戒煙者面對新轉變前，很多時都會有戰兢或矛盾的心情，吸煙習慣歷時多年，要作出徹底的改變，不論決心有多大，總是思潮起伏，戒煙念頭千迴百轉。臨戒煙前的那些日子，戒煙者究竟經歷過什麼心情變化？

四十多歲任職技術員的阿志是一位典型的戒煙者。「老婆想我戒好多年。」坐在我面前的阿志說話非常清晰，聽不出任何保留，但有點渾身不安，還迴避我的眼神。一句說話，聽來簡潔，但內容卻又異常豐富，當中可會蘊含推動他前行的重要線索？

「唔食就唔食，實在都要睇下點……有時放工會食支煙，工作唔順利啦，好自然會食。(同太太)講左好耐好！好！好！……戒……戒……戒……。」阿志坦白說明他的矛盾。那些積存的猶疑還有多少？存放於他與太太之間的期望、失望和矛盾滾動了多久？那一句「多年」蘊藏了什麼的心情？當他叼著香煙，無語仰望時，他看到的除了是一個一個的煙圈，他是否祈盼在紛亂的思緒中整理出具體的想法？他會否等待著別人給他明確的指示？

我在他的回憶片段中找到端倪，我對他說戒煙是一個個人的選擇，「我都係咁諗，戒煙係要你自己想戒先得。如果今次戒唔到，唔知又拖到幾時，希望呢次會得！仲有呀，我都有同事戒一次就得，點戒就無問喇，都想知下人地係點戒。其實食咗咁多年我都試過可以唔食既！果次同太太去旅行……」我搜索阿志的記憶，發掘他遺忘已久的成功經驗，回應及著眼於他所關心的地方，並嘗試在他的戒煙掙扎中誘發出一個「臨界點」。

阿志決定戒煙之時不算太遲，沒有超出熱力學中的「臨界點」，熱忱在未被蒸發至灰飛煙滅時，趕及在身體、關係或經濟上等各方面情況轉壞前下定決心戒煙。其實，吸煙者心裏往往潛藏著不同的戒煙念頭，只要我能細心聆聽，留意他們所關注的，然後作出鼓動和推動，便能誘發他們的臨「戒」點。

短暫享受



VS

長遠影響



當你選擇吸食第一口煙時，請等等……想一想，吸煙付出的

代價是終生的!

輔導員

廖瑩瑩姑娘

成功路上

吸煙背後

「聽說吸煙可以舒緩壓力，讓人開心……」阿英是一個35歲才開始接觸第一口煙的人。大約6年前，她以新移民身份來港定居，她期望一家團聚後，與丈夫的婚姻生活可以得到改善，然而卻因為丈夫有外遇而令婚姻告吹。當時的她為了面子、為了孩子、為了家庭，她選擇啞忍，不曾告訴過任何人她的情況，對外又裝著若無其事。但其實由那時候開始，她每晚失眠和情緒低落，抑鬱症症狀亦開始困擾著她，為了舒緩內心的不滿與傷感，她慢慢以吸煙去抒發她鬱結的情緒。「看著煙霧在屋內隨著空氣飄動，讓我感到少許暈眩，而我可以放膽盡情大哭！」

工作壓力

自婚姻破裂後，阿英要獨力照顧當時只有5歲的孩子，沒有穩定工作，三餐溫飽也成問題；在生活最艱難的時候，她曾想過走到窗邊一躍而下，希望藉此解決所有問題。不過，她最終也為了兒子打消了這個念頭；但是她的情緒卻隨著生活壓力增加而漸漸變得更悲觀和內向。後來，阿英經同鄉介紹下到了一間餐廳當侍應，以解經濟上的燃眉之急。儘管她每天工作時間長達14小時，但微薄的薪水根本不能為她解困。

決定戒煙

為了省錢，阿英堅持每晚零晨12時下班後，拖著她那疲憊不堪的身軀，步行2個小時回家。她說：「每月的工資全數用來繳交房租、學費及生活費等等，到月尾時經已通通用光，根本沒有餘錢買其他東西，更莫說買煙。」她明知道吸煙是浪費金錢，早已想戒掉，可是每當她受到情緒困擾或工作壓力時，總是不能自控地吸煙，她更試過將原本留下來買米的錢拿來買煙，這使到其家庭經濟變得更拮据，生活更艱苦。另外，阿英的兒子患有後天性哮喘和鼻敏感，病情一直都很不穩定，她從醫生處得知原來自己吸煙的行為與兒子的病情有著莫大的關係，但她卻沒有因此而下定決心戒煙。

阿英的故事

尋找協助

直至某天，兒子向她說：「媽，很臭呀，周圍都有一陣味！」這句說話猶如當頭棒喝，她立刻回想起醫生所說的二手煙禍害，想到她每晚都強迫正在睡覺的兒子吸食二手煙，她感到羞愧不已。最後，她為了兒子的健康著想，以及為兒子樹立好榜樣，她決心戒掉多年來的煙癮。於是，她致電到東華三院戒煙綜合服務中心，約見輔導員，展開了為期兩個月的戒煙輔導及藥物療程。

戒煙期間

在開始的時候，阿英表示雖然使用了戒煙藥物明顯幫助她減少了身體不適，但每當受到委屈時，吸煙的想法仍不時浮現在她的腦海。在她戒煙的第三天，她再次為工作上受到的委屈而感到沮喪；期間，她的同事更為她送上了一支煙作安慰。她想也沒想便接過那支煙，直衝洗手間燃點它，希望藉此舒緩一下情緒。巧合地，她的電話在那時候響起，她拿起電話：「喂……」誰知電話另一端開口說話的人竟然問道：「阿英，你好，我是東華三院戒煙綜合服務中心的廖姑娘，這幾天的戒煙情況如何？辛苦嗎？」當時的她頗覺羞愧，心想自己一隻手拿著煙，一隻手拿著電話，應如何是好。最後她只好詐說正在忙碌，然後趕緊掛掉電話。掛線後，她想自己正在使用免費的戒煙貼，而戒煙中心的姑娘及醫生又如此關心自己，如果再這樣吸煙下去，真的覺得很對不起人家，亦很對不起自己。於是，她立即弄熄手上的香煙並棄掉，決心自此不再吸煙。事實上，在接著的兩個多月戒煙過程中，阿英的情況並不是一帆風順的。她工作時往往成為老闆、同事或客人的出氣袋，經常會被罵。生活上種種的困難均可以成為阿英放棄戒煙的藉口，可是她卻選擇咬緊牙關，憑著堅定不移的意志撐下去。她說：「每當我遇到心情不佳、情緒不穩或煙癮來襲時，我總會提醒自己不能再吸煙了，然後會深深吸上一口氣，喝一口冰水，讓自己冷靜下來，繼續去面對眼前的事。」

活出新自我

在戒煙療程的最後，阿英容光煥發、笑容滿面地走進輔導室，她興奮又雀躍地向輔導員表示自己真的成功戒煙。她覺得在戒煙後，自己有著一種『重生』的感覺。她從沒想到戒煙帶來的好處是如此多，錢省了、煙味沒有了；兒子哮喘改善了、自己的痰少了、胸口不適減少了，面色也好了；緊張與憂心的感覺少了、情緒及壓力竟然隨之而減輕了、人慢慢變得樂觀和開朗。連一起上班的同事亦覺得她改變了很多，大家都想不通為甚麼她可以在短短兩個月間有如此改變。阿英認為這可能是她給了自己一個機會去想通，她明白到自己控制不了別人說甚麼做甚麼，與其為不能控制的事情而不快、不憤，倒不如不理會，當作沒看見、沒聽見一樣，反而更覺暢快。



成

前言：

一次下班，王先生在過海巴士上巧遇長毛，後者之身體散發出濃濃的煙味，嗆得他透不過氣來。這次經歷令吸煙的他初次體會煙味是如何難以容忍，更令他明白不吸煙者為何如此討厭煙味，這個認知誘發他戒煙的念頭。

王先生的故事

訪問員：你當初為何戒煙？

王先生：我經常吐出很多濃稠的痰，醫生表示戒煙才能改善情況！同時，自從政府擴大了禁煙範圍，許多地方都不能抽煙。我又自覺「神憎鬼厭」，而太太和女兒都勸我戒煙！

訪問員：你何時開始戒煙？

王先生：我的戒煙日期是2010年4月20日，至今整整一年有多了。

訪問員：你用甚麼方法戒煙？

王先生：以往我幾乎是早上一睜開眼便吸煙，在家無聊時又煙不離手，因此戒煙中心的醫生建議我運用混合療法（戒煙貼和戒煙香口珠）。使用戒煙藥物兩星期後，我自覺有信心憑意志繼續戒煙便停用了戒煙藥物，不過仍維持定期面見輔導員。

訪問員：有沒有遇到甚麼困難？如何克服？

王先生：哈，困難就是要不吸煙啊！當我想吸煙時，我便吃薄荷糖和零食，吃零食的後果當然是會導致體重上升。煙癮減少了，我便少吃零食以控制體重。戒煙一年，直至現在，我仍會想念它，譬如當我下不了決定；或是希望與別人分享想法卻苦無對象；又或是與太太意見不合時，便想抽一支煙。不過，我會提醒自己別走回頭路。這些吸煙的念頭多數只維持兩、三分鐘，你不理會它繼續專注做其他事，一下子便會消失。

訪問員：你認為戒煙前後身體有甚麼分別？

王先生：以往我不能側睡，側臥時不知是否壓著肺部，兩、三分鐘後我會呼吸困難，所以必須要仰臥；戒煙後，我完全沒有這問題。我記得停止吸煙後不久，我吐出深灰色的痰，痰裏有一粒粒黑色的微小東西。一個月後，我沒有再吐出這種分泌物，纏繞我很久的濃痰問題亦消失了。戒煙後，食物變得可口，食慾亦增加了。

訪問員：戒煙為你帶來甚麼其他好處？

王先生：除了較以前健康外，就是身上再沒有煙臭味。

訪問員：有沒有戒煙心得可以向準備戒煙的朋友分享？

王先生：對煙民來說，抽煙是一種享受，是一種消遣，所以戒煙時千萬不要認為有戒煙藥物輔助，實踐時便會毫無困難！藥物只是輔助品，我認為心理和藥物結合才能成功戒煙。不過，個人意志和堅持始終是最重要的！

後記：

王先生接受戒煙服務時，剛巧退休一年，他仍處於退休生活的適應階段。他沒有特別嗜好，閒來只好找朋友聊天，但朋友亦是吸煙人士，兩人碰頭只會吸更多的煙。輔導員得知他對學習電腦感興趣，便為他提供社區上相關服務的資料。他自學習電腦後，不再無所事事，日常喜歡透過互聯網學習各類知識，這對他戒除煙癮很有幫助。

無煙友愛足球隊

足球隊招募



仲等?! 開波啦!



- 主要賽事:** 友誼賽/正規比賽 (比賽以七人賽為主)
- 日期/時間:** 按實際比賽時間而定, 每月約1-2次活動
- 比賽對象:** 戒煙輔導參加者
- 活動目的:** 透過參加健康的足球活動, 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:** 可與個案輔導員聯絡及查詢, 或直接向劉先生查詢(電話: 2328 7044)

達人



戒煙型人!! 必備app

衛生署控煙辦公室已推出戒煙達人iPhone應用程式幫助吸煙者戒煙。此應用程式包含豐富的戒煙資訊, 並透過「明星話你知」和「抗煙癮」等功能為你打氣。同時程式亦會根據你的吸煙習慣建議適合的療程, 跟進你的戒煙進度及定時發出提示訊息, 助你成為戒煙達人。

關鍵字: 戒煙達人

戒煙營

日期：2012年3月9日至11日(兩日三夜)
地點：西貢(宿營)
人數：10人
費用：HK\$300 (成功完成戒煙營後可全數退回)
性別：男女均可
年齡：35歲-55歲
內容：戒煙資訊、戶外活動、小組分享、團體遊戲、鬆弛運動
合適人士：自願戒煙；願意參與團體活動及小組分享
評估：申請人需經過中心面談評估
報名：2012年1月開始接受報名，詳情可致電 2332 8977 查詢

中心絮語

無煙寶寶 故事劇場

活動宗旨：

透過布偶故事和遊戲，幫助幼兒認識吸煙及二手煙的禍害，建立健康的生活方式，遠離不良的誘惑，培養出正面的價值觀和人生態度，藉此宣揚無煙的訊息。



齊齊尋找健康生活的寶藏!



布偶寶寶跟小朋友分享他的故事!



認識五官感覺



健康生活 你我都可有

2011年5月31日 戒煙綜合服務評估研究發佈會



研究顯示，在東華三院醫生、護士、臨床心理學家及社工組成的跨專業團隊提供給合藥物及輔導的綜合治療下，接受26周戒煙輔導的成功率達41.9%，較本地及國際同類服務為高，成績斐然。

世界無煙日頒獎典禮



本院董事局主席張佐華先生接受食物及衛生局邀請，於2011年5月29日出席世界無煙日頒獎典禮。頒獎禮當日，張佐華主席代表東華三院，接受由周一嶽局長頒發的紀念品，表揚東華三院在推動本地控煙工作的努力。

中心資料

中心背景

本服務由衛生署資助
二零零九年一月一日成立
為本港市民提供社區為本的戒煙服務
服務地區包括旺角、灣仔、觀塘、沙田及屯門



綜合戒煙服務

- 心理輔導及藥物治療
- 度身設計合適的一站式戒煙計劃
- 可選擇以小組或個人方式進行戒煙計劃

* 如有需要，戒煙者將會被轉介接受臨床心理評估及治療。

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

灣仔總服務處
香港灣仔駱克道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至2605室



觀塘服務處
九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室



沙田服務處
新界瀝源街9號瀝源健康中心3樓



屯門服務處
新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4樓



上水服務處(快將投入服務)
新界上水龍琛路39號上水廣場21樓01室

東華三院綜合戒煙熱線: 1833 183(按2字)

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

編輯小組成員: 周淑娟、雲宇、
廖瑩瑩、李卓然

督印人: 陳靜嫻
出版日期: 2011年11月
印製數量: 1000份