東華三院戒煙熱線

2332 8977

5507 5506

中心地址:

灣仔總服務處
香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓

觀塘服務處
九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室

將軍澳服務處
新界將軍澳坑口培成里10號明德邨明德商場地下14A

荃灣服務處
新界荃灣眾安街68號荃灣千色匯1期16樓1601室

沙田服務處
新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場第2座17樓1705室

屯門服務處
新界屯門屯喜路2號屯門柏麗廣場22樓2216室

icsc.tungwahcsd.org

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

icsc@tungwah.org.hk

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

識得戒

有火無火 煙就是禍

免費取閱

2019年5月 第9期

編者的話

煙禍害人，控煙寸步不能讓！

行政長官在 2018 年施政報告中提出法例修訂建議，禁止入口、製造、銷售、分發及宣傳電子煙及其他新型吸煙產品。控煙團體、學術界、醫護界、教育界、青少年服務團體及病人組織均對政府的建議表示歡迎。比起 2018 年 6 月政府提出的「只管不禁」立法建議，控煙工作的形勢可謂峰迴路轉。暫時，我們與煙草的戰爭只算小勝一仗，離全面勝利，還有漫長的道路要走。

雖然政府已表明禁止電子煙及其他新型吸煙產品的意向，但立法及執行細節仍有待落實。參考其他國家及地區的控煙經驗，煙草商會以任何方法挑戰政府的決定，故此相信由研究立法、展開立法程序，至正式落實禁止相關產品期間，將會遇到各種的挑戰和反對。

在這段空窗期間，教育市民大眾認識這類產品的禍害，及早教導青少年識破變種煙禍的真相及手法，實在刻不容緩。由於電子煙及其他新型吸煙產品採用的包裝設計及銷售策略等均有針對年輕人和新晉吸煙人士的特性，如果不及時阻止其銷售，香港或會步美國後塵，讓產品入侵年輕人的圈子，造成一發不可收拾的局面。

施政報告顯示了政府在控煙工作上的決心，計劃將吸煙率於 2025 年下調至 7.8%。為達成此目標，需要透過多管齊下的控煙策略、禁止新型吸煙產品流入市面，教育年輕一代遠離煙禍。

今期《識得戒》將深入淺出地剖析電子煙及其他新型吸煙產品，讓讀者正確認識其特點及禍害，並認清煙草商及零售業界誇張失實的市場營銷手法。我們亦為大家分析鄰近地區對電子煙及其他新型吸煙產品所作出的管制及成效，讓各位讀者對新興煙草問題有更透徹的掌握。

目錄

戒煙新知

最新煙害知多 D - 加熱煙、電子煙 P.2
一級戒備：使用尼古丁鹽的 JUUL P.5
變種煙禍禍延下一代 P.7

專業透視

淺談「緩害」– 揭開新型吸煙產品的健康風險 P.9
禁與不禁？各地規管電子煙及新型吸煙產品的效果 P.13
電子煙未能有助戒煙的原因 P.16

成功路上

加熱煙害處多　過來人忠告勿嘗 P.18
電子煙無助戒煙　煙癮不減反增 P.21
醫生的話 P.23

輔導之聲

加熱煙 - 換湯不換藥的把戲 P.24
吸煙：一種作繭自縛的「自由」 P.25

中心絮語

全城無煙跑 P.26
「立即戒 Quit Now」外展計劃 P.27
劇名 - 人定勝煙龍舟隊 P.28

督印人：陳靜嫻　**編輯小組：**方富健　孔慶參　鄺莉儀　王麗媚　蔡凉凉　**校對：**彭裕雅

最新煙害知多D

戒煙新知

Q1 這是加熱煙，還是電子煙？

Q2 這是加熱煙，還是電子煙？

Q3 在煙仔、加熱煙及電子煙中，哪些產品必定含有尼古丁？

Q4 使用加熱煙會上癮嗎？

Q5 能用加熱煙戒煙嗎？

就以上 5 題問題，大家答對幾題呢？全中？ 4 題？還是 1 題？不要失望，原來就以上 5 題問題，只答對 2 題或以下的朋友大有人在。這某程度上反映普羅大眾對加熱煙及電子煙這些新型吸煙產品認識不足。

在以下的篇幅中，我們將會從外觀和構造、產品有害成分及隱藏禍害方面入手，分別介紹加熱煙及電子煙兩種新型吸煙產品，讓大家對此類產品有正確的認識。

答案

Q1. 加熱煙

Q2. 電子煙

Q3. 在煙仔、加熱煙必定含有尼古丁，而電子煙則視乎所用的煙油是否含有尼古丁

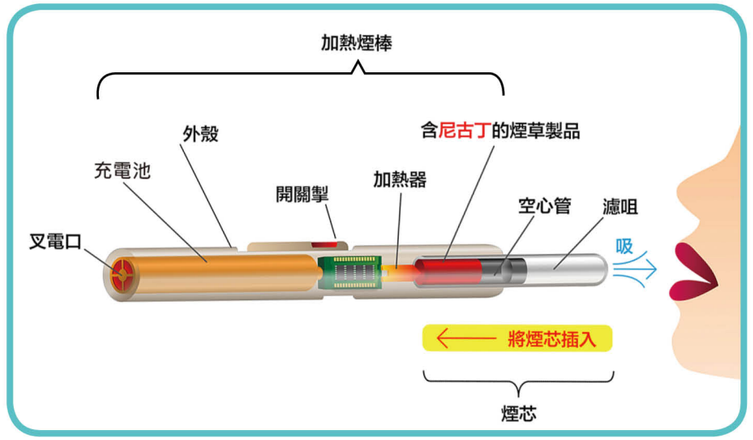
Q4. 會，因其含有尼古丁

Q5. 不能，沒有足夠的科學證據支持

加熱煙

外觀和構造

加熱煙是加熱非燃燒 (Heat Not Burn, HNB) 煙草產品的簡稱，產品利用電熱系統將煙草製品加熱至約 350° C (溫度低於傳統香煙燃燒時約 600° C)，產生含有尼古丁和其他化學物的氣霧，供使用者吸食。



加熱煙的有害成分

香港政府化驗所話你知
1 有焦油
2 有尼古丁
3 有致癌物 (例如多環芳香族碳氫化合物 (PAHs))，微量致癌物已足以令人患上癌症

煙草商話你知
1 健康風險較低
2 有害物質較少

隱藏禍害

現時大部分支持加熱煙的實驗或化驗結果均受煙草商贊助，因此其報告的獨立性及可靠性備受質疑。事實上，使用加熱煙對健康風險不容忽視。

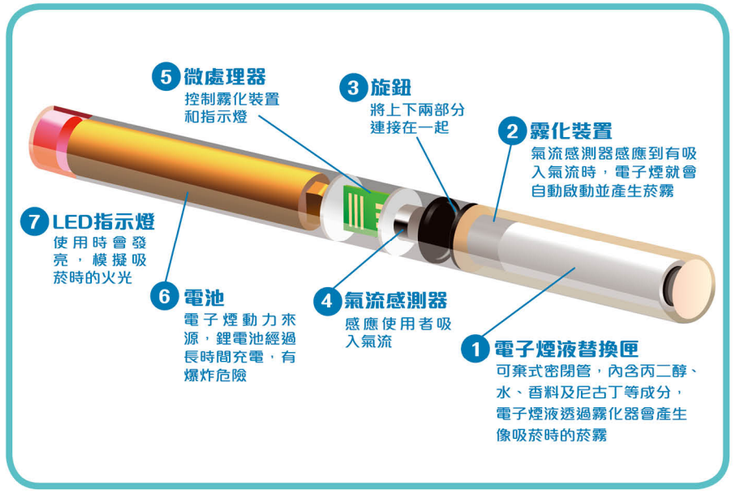
為何加熱煙會有害？

加熱煙會釋出尼古丁，使人上癮。同時，加熱煙會釋出致癌物，有損健康。

加熱煙釋出的煙味比傳統煙淡，容易令人放下戒心，或會因此而吸得更多更密；而它產生的二手煙氣味亦相對較淡，同樣易令人在警覺性較低的情況下吸入更大量的有害物質。

電子煙

圖片來源：華文戒菸網



外觀和構造

電子煙（Electronic cigarette, E-Cig），亦稱為電子霧化器（VAPE），是一種以電力驅動的霧化裝置，透過加熱俗稱煙油的電子煙溶液，以產生氣霧供使用者吸食，並不會燃燒或使用煙草。而溶液一般含有丙二醇、甘油、調味香料等，至於是否含有尼古丁則是決定其屬於「電子尼古丁傳送系統」或「電子非尼古丁傳送系統」的關鍵。

電子煙的有害成分

物質	特性 / 害處	一般存在於
多環芳香族碳氫化合物（PAHs）	致癌	屬環境污染物，在燃料及有機物質未充分燃燒的情況下形成（如汽車廢氣），已被世衛列為已知或潛在的致癌物質。
多溴聯苯醚（PBDEs）	干擾甲狀腺分泌，影響生殖能力和胎兒發展	原本用於電子產品作為「阻燃劑」，可減慢燃燒速度，存在於電路板等電子產物
甲醛	致癌	存在於油漆、汽車組件、炸藥等
甘油	加熱後可產生致癌物	作為溶劑用於油漆、樹脂、樹膠等塗料
尼古丁	令人上癮	存在於煙仔、雪茄等煙草產品

隱藏禍害

電子煙的煙彈加入了不同香味的添加劑，不但予人一種休閒產品的錯覺，亦使其煙霧更易入口，藉此吸引更多非吸煙人士及青少年使用。使用者往往被電子煙的休閒形象吸引，忽視了其害處。

為何電子煙會有害？

電子煙將以甘油為載體的煙油加熱，使煙油霧化，讓使用者吸入。甘油在被加熱時必定會釋出有害物質，所以當吸食電子煙時，自然地會將多種有害物質一併吸進體內，有損健康。

參考資料：

Auer, R., Concha-Lozano, N., Jacot-Sadowski, I., Cornuz, J., & Berthet, A. (2017). Heat-Not-Burn Tobacco Cigarettes: Smoke by Any Other Name. JAMA Internal Medicine, 177(7), 1050-1052.

Grana, R. A., Benowitz, N., & Glantz, S. (2014). E-Cigarettes: A Scientific Review. Circulation, 129(19), 1972-1986.

Jenssen, B., Walley, S., & Mcgrath-Morrow, S. (2017). Heat-not-Burn Tobacco Products: Tobacco Industry Claims No Substitute for Science. Pediatrics, 141(1), .

一級戒備：使用尼古丁鹽的 JUUL

根據美國食物及藥物管理局（FDA）和疾病控制與預防管制局（Centers for Disease Control and Prevention）於 2018 年 11 月中公布的數據顯示，高中學生使用電子煙的人數比 2017 年上升了 78%，反映越來越多青少年吸食電子煙。調查也指出，美國 20% 的高中生，即逾 300 萬人使用電子煙；同時，另有 57 萬初中生使用電子煙。

於 2015 年中，美國有一款有別於一般電子煙和加熱煙的新型吸煙產品推出，它的名字叫 JUUL。JUUL 透過電池將專利註冊配方的尼古丁鹽轉化為煙霧，其尼古丁含量不下於傳統煙。JUUL 還有混合果味、糖果味和焦糖布甸味等可供選擇。它的外形時尚，酷似 USB 隨身碟，被譽為「電子煙界的 iPhone」，除了成年煙民喜歡，在年輕人和非煙民圈子也廣受歡迎。

除實體店外，JUUL 更積極利用社交媒體進行營銷，以避開禁止煙草產品廣告的法令，導致其產品在青少年間迅速流行，其零售額在 2017 年達到 2.24 億美元，市場佔有率超過七成，成為增長最快的新型吸煙產品。

JUUL 在短短三年間迅速攻佔年輕人的市場，主要原因有：

1. 攜帶方便、輕巧，外型如 USB 般具高隱藏性；
2. 操作簡易、快速，按下開關掣即可使用；
3. 有多款口味的煙彈；
4. 通過年青人最常使用的社交媒體進行銷售推廣，製造潮流；吸食 JUUL 成為了近來美國及歐洲年青人圈子中的「新潮」玩意，在校園吸食風氣漸盛。

值得注意的是，這個看來輕巧的電子煙，每個淨 0.7 毫升的煙彈，包含 5% 尼古丁，卻已相等於一包傳統煙，可見其尼古丁含量相當高，令吸食者快速上癮。

美國及歐洲國家擔心 JUUL 的禍害深遠而呼籲市民大眾停止吸食，亦提醒家長及教師要多加留意及教育青少年有關的禍害。

透過網上營銷，JUUL 電子煙或有機會以不同渠道流入本港市面，大家宜多加留意及提醒身邊人切勿因好奇而嘗試。

參考資料：

Belluz, J. (2018, August 22). Juul, the vape device teens are getting hooked on, explained. Retrieved from https://www.vox.com/science-and-health/2018/5/1/17286638/juul-vaping-e-cigarette

US Food and Drug Administration (FDA). (November 15, 2018) Results from 2018 National Youth Tobacco Survey show dramatic increase in e-cigarette use among youth over past year. Retrieved from https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm625917.htm

電子菸更好賺？ Juul 完成 1.5 億美元首輪融資大展身手 | 鉅亨網 - 傳統 . (2017, December 20). Retrieved from https://news.cnyes.com/news/id/3994675

電子煙界的 iPhone ：在美國年輕人之間迅速流行的 Juul. (2018, July 26). Retrieved from https://hk.thenewslens.com/article/100617

變種煙禍禍延下一代

過去 30 年，本港於控煙工作上取得最顯著的成果，莫過於成功教育下一代吸煙的害處，使兒童及青少年從小就懂得拒絕煙仔。可是，現在加熱煙及電子煙的興起，正衝擊著兒童及青少年對吸煙的觀感，吸引他們使用這些新型吸煙產品，甚至進一步吸食煙仔。

在歐美一些合法銷售電子煙的地區，生產商都會將電子煙包裝成時尚產品，甚至是包裝成為年輕人的象徵。美國就有電子煙的生產商以「Take Back Your Freedom（重奪你的自由）」為宣傳口號，以反叛、追求自由的特質去包裝電子煙。年青人在尋找自我及朋輩認同的過程中，很容易會被這些宣傳所吸引，開始使用電子煙。以美國為例，在 2011 年只有 1.5% 的高中學生曾於一個月內使用電子煙，該數字於 2016 年卻上升至 11.3%。

開始使用電子煙意味著年輕人更易踏上吸煙之路。美國有研究發現，有使用電子煙習慣的年輕人，較大機會吸食煙仔。新型吸煙產品輕易地變成年輕人吸食煙仔的跳板。

年輕人對新型吸煙產品缺乏認識，加上好奇心的驅使，令他們開始接觸及使用該類產品。本港有關年青人使用電子煙的研究發現，1.1% 的中學生曾於一個月內使用電子煙。曾使用電子煙的年青人多缺乏對煙害的知識，所以應該教育兒童及青少年應對變種煙害。除了要教導他們傳統煙仔的害處，亦應涵蓋電子煙及加熱煙等新型吸煙產品，及早教育他們向變種煙害說「不」。

美國亦開始意識到電子煙對青少年的負面影響，考慮立法禁止銷售有添加味道的電子煙煙油，並且加強對商戶的執法，特別是向未成年人士銷售電子煙的商戶。美國食物及藥物管理局（FDA）局長戈特利布（Scott Gottlieb）早前表示，不能容忍為了讓成人自由使用電子煙，而令一整代年青人對尼古丁上癮。

美國現在面對的困境在於自從開放電子煙銷售後，無可避免會有更多年輕人使用此類產品，構成一發不可收拾的局面。前車可鑑，香港正好以美國的經驗為戒，全面禁止任何形式的新型吸煙產品流入市面，防止禍及年輕的下一代。

參考資料：

Drope, J., Cahn, Z., Kennedy, R., Liber, A. C., Stoklosa, M., Henson, R.,et al. (2017). Key issues surrounding the health impacts of electronic nicotine delivery systems (ENDS) and other sources of nicotine. CA: A Cancer Journal for Clinicians,67(6), 449-471. doi:10.3322/caac.21413

Jiang, N., Wang, M. P., Ho, S. Y., Leung, L. T., & Lam, T. H. (2016). Electronic cigarette use among adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. BMC Public Health,16(1). doi:10.1186/s12889-016-2719-4

Niaura, R. S., Glynn, T. J., & Abrams, D. B. (2014). Youth Experimentation With e-Cigarettes. Jama,312(6), 641. doi:10.1001/jama.2014.6894

Q&A: Johns Hopkins' Joanna Cohen Discusses the FDA Putting the Brake on E-Cigarettes. (2018). Retrieved April 3, 2019, from https://www.usnews.com/news/healthiest-communities/articles/2018-09-17/putting-the-brake-on-e-cigarettes-q-a-with-joanna-cohen-of-the-institute-for-global-tobacco-control

淺談「緩害」- 揭開新型吸煙產品的健康風險

什麼是「緩害」？

「緩害」亦被稱作「減害」，是緩減傷害的意思。「緩害」是一套應用策略，以公眾健康利益為前題，目的是緩減毒品對個人及社會帶來的損害，過去主要應用在毒品使用者與愛滋病病毒感染問題上。「緩害」策略已在世界各地應用，當中包括美沙酮戒毒計劃，此計劃旨在提供一種合法、醫療上安全且有效的藥物，以取代服用違禁毒品，並減少針筒使用，從而有效地控制愛滋病的蔓延。雖然「緩害」適用於禁毒工作，但用於控煙工作又是否可行呢？

控煙工作不需要「緩害」

借鑑禁毒工作的經驗用於控煙上，未必完全適切，因兩者有很多地方不盡相同。煙草製品早已被證實含有多種有害物質，吸收和接觸該類有害物質是增加死亡率和誘發多種致命疾病發病率的主要原因，而戒煙是唯一有效的處理方法，可達到「無害」的理想效果。

「傳統煙」在香港控煙法例成立之前已經存在，有各種歷史因素和障礙令本港政府無法在短期內完全取締它，但透過多重控煙策略，本港的吸煙率已降至有紀錄以來的新低 (10%)，足證過往控煙工作及策略之成效。隨著更多年青一代明白吸煙的禍害，加上年長煙民因疾病或高齡等因素自然流失，距離煙草商離場亦指日可待。我們是否有需要在這個時候才高舉「緩害」作為目標？此時若以「緩害」為由而引入新型吸煙產品實如「開倒車」，讓煙禍有機會持續蔓延，令本港控煙工作陷入進退兩難之境，最終「緩害」反而變成「加害」！若最後造成這個局面，當中最大的得益者將會是誰，大家應該想像得到吧！

變種產品萌芽滋長的機會

可惜，部分人士視戒煙的呼籲為一種恐嚇，覺得侵犯了他們吸煙的「自由」。而且戒煙對吸煙者來說確實有不同程度的困難，阻礙了他們的戒煙行動。此外，吸煙對健康的危害未必能在短期內顯著被察覺，因此亦減低了吸煙者實行戒煙行動的迫切性，變相讓變種產品有萌芽滋長的機會。

其實政府早於 2015 年已在立法會提出擬禁止所有電子煙相關產品的討論，但礙於當時並未有成熟的立法條件而未能正式訂立全面禁止電子煙的法例。煙草商卻趁這段空窗期間，將新型吸煙產品推陳出新，並經不同的途徑（包括合法及非法途徑）將產品引入本港銷售，時至今日，產品款式繁多，市民基於不同的原因而轉用，使產品於煙民之間逐漸普及。

在煙草商及零售業界誇張失實的營銷手法下，吸煙者被產品宣傳誤導，確有煙民誤信「無咁毒」、「有助戒煙」等失實說法。他們將會因此而繼續吸食新型吸煙產品並加重對它的依賴，完全忽視了健康風險和失去戒煙動機，甚至部分從未吸煙的人士和青少年朋友亦加入使用這些新型吸煙產品的行列。如此一來，煙草商一方面能開拓新市場以創造收入，另一方面又能解決因吸煙率持續下降而帶來的傳統煙草產品銷售量下跌的問題，以延續企業命脈，可謂一舉兩得。

以「緩害」作包裝

一向用危害健康來換取暴利的煙草商以「緩害」作商品包裝，大力推出電子煙及新型吸煙產品來大造商機。煙草商在若干年前也曾以「緩害」為名推出「淡煙」，此類產品也曾風靡一時，迄今仍在誤導煙民。事實上，有害物質和致癌物從來沒有任何安全吸收標準，即使濃度再低，對身體仍然有害。「緩害」產品尤如糖衣毒藥，令本想戒煙的廣大煙民，以為「淡煙」能「緩害」而嘗試轉用，戒煙計劃亦或多或少被拖延或甚至無法落實。

新型吸煙產品之所以受歡迎，是因為煙草商巧妙地利用了「取易不取難」的人性選擇，回應了大部分吸煙者想脫離煙仔的禍害，卻又不想改變吸煙習慣的想法。

完全沒有減少「健康風險」

新型吸煙產品是嶄新的東西，對健康的影響需要以長時間來驗證。由煙草商主導的研究，往往是以偏蓋全和誤導，例如只將焦點集中在較易觀察的項目上，以博取認同和營造出較健康的形象，至於肉眼看不見和不易察覺到的多種有害物質和致癌物的相關數據則絕口不提。

煙草商們推出「緩害」的說法只是轉移視線，為新產品作護航、開路。要知道電子煙及新型吸煙產品肯定含有害物質及致癌物。任何煙草產品根本沒有所謂「較健康」的說法，而盡早戒煙才是最佳的出路。

認清真相　免被誤導

由於電子煙及新型吸煙產品包含的產品款式及種類繁多，而且日新月異，要全面認識它們相信要花上若干功夫。但大家只要謹記電子煙及新型吸煙產品絕對不能減少任何「吸煙引起的健康風險」，知道它跟傳統煙一樣會禍延下一代時，便不會輕易再被這隻「披著羊皮的狼」所誤導了。

參考資料：

Azim, T., Hussein, N., & Kelly, R. (2005). Effectiveness of harm reduction programmes for injecting drug users in Dhaka city. Harm reduction journal, 2(22). doi:10.1186/1477-7517-2-22

Census and Statistics Department. (2018, March 22). Retrieved from https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/sp140.jsp?productCode=B1130201

Harm Reduction Website, Department of Health, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. (April 9, 2019.) Retrived from https://www.harmreduction.gov.hk/english/index.htm

International Harm Reduction Association. What is harm reduction? (April 9, 2019.). Retrived from https://www.hri.global/what-is-harm-reduction

World Health Organization. (2012). WHO Global Report on Mortality Attributable to Tobacco. World Health Organization.

Zarkin, G. A., Dunlap, L. J., Hicks, K. A., & Mamo, D. (2005). Benefits and costs of methadone treatment: Results from a lifetime simulation model. Health Economics,14(11), 1133-1150. doi:10.1002/hec.999

禁與不禁？各地規管電子煙及新型吸煙產品的效果

電子煙及加熱煙是近年新興的產品，由於面世時間尚短，還未能確定這些產品的長遠禍害，但有不少研究發現這些產品含有令人上癮的尼古丁與致癌物質，並指出若使用這些產品，完全不能避免煙害。本文將介紹香港及外國政府對於這些新型吸煙產品的立場及管制方法，以及有限度銷售這些產品所帶來的影響。

香港：政府建議立法全面禁止電子煙

行政長官林鄭月娥在 2018 年 10 月在施政報告中提出法例修訂建議，禁止入口、製造、銷售、分發及宣傳電子煙及其他新型吸煙產品。香港多個醫學及教育組織齊發聲明支持政府決定，包括香港吸煙與健康委員會、香港醫學專科學院、香港醫學會、香港醫學組織聯會、香港西醫工會及香港牙醫學會。香港教育工作者聯會指出，按衞生署控煙酒辦公室推算，全港已有超過 3 萬名中小學生曾吸食電子煙，相信全面禁止電子煙及新型吸煙產品能夠遏止有關問題。然而，香港醫學會副會長林哲玄則指全面禁止電子煙及新型吸煙產品的「前路仍然崎嶇」，不是康莊大道，因為政府將修例法案提交立法會時，議員仍然可以提出其他修訂，或會帶來變數。

澳門、新加坡已全面禁售電子煙

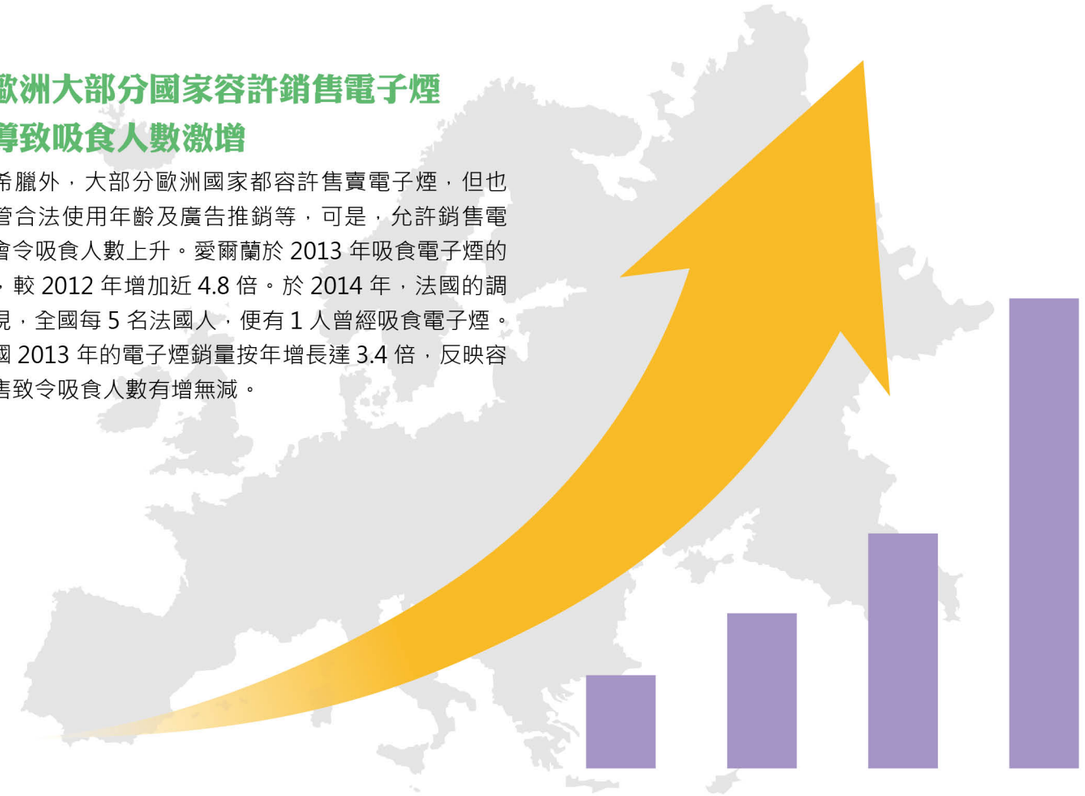
澳門參考香港有關電子煙的研究後，已於 2018 年落實全面禁售電子煙。新加坡亦於 2018 年落實全面禁止購買、使用及管有電子煙產品，並將合法吸煙年齡由 18 歲升至 21 歲。

美國禁止向青少年售賣電子煙　成效不彰

香港有教師組織支持政府立法全面禁止電子煙，避免中小學生接觸電子煙。反觀美國，當地立法規管電子煙只可售賣給 18 歲或以上人士，但是，青少年接觸電子煙的風險卻有增無減。參考《華爾街日報》於 2018 年 9 月 20 日引用聯邦數據，美國青少年的電子煙用量在過去一年攀升 75%，將吸食電子煙學生人數推高至 300 萬，即全美高中生人數的 20%。關注到青少年吸食電子煙情況日趨嚴重，美國食物及藥物管理局（FDA）推出最新規定，限制傳統煙草零售店如便利店只可出售煙草、薄荷和薄荷醇口味的電子煙，其他水果味或甜味產品則只限於有年齡限制的商店出售，或透過核實年齡於網上商店出售。可惜，限制措施似乎來得太遲，而且缺乏力度，以致未必能收到預期的成效。另一方面，煙草產品成了令人進一步接觸毒品的平台，美國有研究數據發現，有吸食電子煙習慣的中學生當中，有高達 30.6% 吸食大麻，可見立法容許銷售電子煙對青少年及社會深遠的負面影響。

歐洲大部分國家容許銷售電子煙導致吸食人數激增

除了希臘外，大部分歐洲國家都容許售賣電子煙，但也會規管合法使用年齡及廣告推銷等，可是，允許銷售電子煙會令吸食人數上升。愛爾蘭於 2013 年吸食電子煙的人數，較 2012 年增加近 4.8 倍。於 2014 年，法國的調查發現，全國每 5 名法國人，便有 1 人曾經吸食電子煙。而英國 2013 年的電子煙銷量按年增長達 3.4 倍，反映容許銷售致令吸食人數有增無減。



立法之挑戰

放眼全球，現時共有 83 個國家立法管制電子煙。不過，有研究發現，有使用法例管制電子煙的國家中，有三分之一並不是特別針對電子煙而立法，而是應用現有針對傳統煙草產品的法例以進行規管，可是，這有機會抵觸原本法例的立法原意，最終影響規管的效果。

結論

盼望香港社會就全面禁止電子煙及新型吸煙產品的立法工作上，慎重參考其他國家的立法措施及效果，讓立法工作可達致保障廣大市民的安全及利益之目標。

參考資料：

Kennedy, R. D., Awopegba, A., León, E. D., & Cohen, J. E. (2016). Global approaches to regulating electronic cigarettes. Tobacco Control,26(4), 440-445. doi:10.1136/tobaccocontrol-2016-053179

Now.com. (2018, August 26). 歐洲多國吸電子煙人數急增. Retrieved April 4, 2019, from https://news.now.com/home/international/player?newsId=110693&refer

立法會秘書處資料研究組 . (2018, August 3). 電子煙及加熱煙草產品對 健康的影響 [PDF].

朱韻斐 . (2018, October 10). 【施政報告 2018】林鄭全禁賣電子煙　零售商聲言港年失百億生意 . Retrieved April 3, 2019, from https://www.hk01.com/ 社會新聞 /245267/ 施政報告 2018- 林鄭全禁賣電子煙 - 零售商聲言港年失百億生意

香港吸煙與健康委員會 . (2018, September 27). 委員會與醫學界 強烈要求全面禁止電子煙及其他新煙草產品 . Retrieved April 3, 2019, from https://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=news20180927

電子煙未能有助戒煙的原因

電子煙是否可以有助戒煙？眾說紛紜。要釐清箇中道理，我們須著眼於一種傳統而有效的戒煙藥物的成分──尼古丁。合適的尼古丁補充療法 (NRT) 療程 (包括使用戒煙貼、戒煙香口珠及戒煙口含糖) 已被廣泛採用和證實有效。然而，電子煙的情況則截然不同。不含尼古丁的電子煙對戒除煙癮根本毫無作用 ；而含有尼古丁的電子煙從來沒有任何科學實證去證明其戒煙成效。這意味著電子煙只能作為傳統煙的替代品，談不上有助戒煙，更反而會誤導市民，輕視了電子煙的禍害。實在是未見其利，先見其弊。

戒煙藥物的必備條件

以本港情況為例，根據《藥劑業及毒藥規例》，產品若含有藥性成分，或在其標籤、傳單、宣傳冊子、包裝、廣告或其它宣傳物品上帶有「醫療」用途時， 該產品會被列為符合藥劑製品的定義，必須註冊。

若電子煙產品聲稱能用以戒煙，明顯地要註冊成為藥品方能符合法例要求。一般藥劑製品如要獲得註冊，必須符合安全、療效和質量方面的標準。

	市面已註冊的戒煙藥物	未經註冊的電子煙產品
生產符合藥品生產質量管理規範（GMP）標準	✓	✗
由專家撰寫符合註冊標準的安全與療效評估報告	✓	✗
建議劑量	✓	✗
建議用法	✓	✗
符合註冊標準的藥品說明書	✓	✗

沒有煙草商申請電子煙作戒煙藥物

有趣的是，當電子煙試圖以「較健康」或「傳統煙以外的選擇」作為市場定位，塑造「有助戒煙」的形象，煙草商理應將產品申請列為戒煙產品。然而直到 2016 年 5 月，沒有一家電子煙的生產商向美國食物及藥物管理局（FDA）正式申請將電子煙註冊為戒煙藥物。美國 Preventive Services Task Force 在 2015 年亦指出，尚未有證據足以證明「以電子煙戒煙」是一項有效的戒煙方法。時至今日，沒有任何一款在本港打著「戒煙神器」而大賣特賣的電子煙，正式註冊成為戒煙藥物。究竟電子煙是一種「挾戒煙之名」，令煙民持續吸煙的產品，還是一種能助你真正戒煙的產品呢？相信大家不難從煙草商的行徑中辨出真偽。

參考資料：

Backgrounder on WHO report on regulation of e-cigarettes and similar products. (2015, October 05). Retrieved April 3, 2019, from https://www.who.int/nmh/events/2014/backgrounder-e-cigarettes/en/

McRobbie, H., Bullen, C., Hartmann-Boyce, J., & Hajek, P. (2014). Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2014(12), CD010216. doi: 10.1002/14651858.CD010216.pub2

Siu, A. L., & U.S. Preventive Services Task Force. (2015). Behavioral and pharmacotherapy interventions for tobacco smoking cessation in adults, including pregnant women: U.S. preventive services task force recommendation statement. Ann Intern Med, 163(8), 622-634. doi: 10.7326/M15-2023

Yeh, J., Bullen, C., & Glantz, S. (2016). E-Cigarettes and smoking cessation. The New England Journal of Medicine, 374(22), 2172-2174.

成功路上

加熱煙害處多 過來人忠告勿嘗

基本資料

姓名：徐先生

年齡：28 歲

煙齡：10 年

吸食加熱煙的經驗：

1 年（2017 年 6 月至 2018 年 6 月）

選用加熱煙的原因

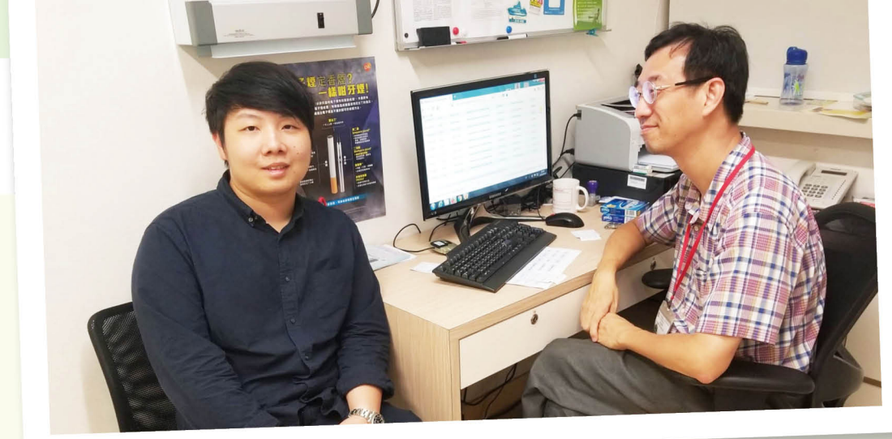
徐先生當初在網上看到加熱煙的宣傳，聲稱對身體的傷害較少，而且臭味大減，當時他以為較「健康」，所以在半信半疑之下購買作嘗試。初時他感覺吸食加熱煙的臭味較少，好像可以隱藏吸煙者的身分，有利工作和個人形象。初時妻子也感覺到加熱煙表面的「好處」，並鼓勵他轉食加熱煙。

「食加熱煙乾淨D，唔影響其他人？」

2017 年底，日本有研究訪問一些從不吸煙的人士曝露於加熱煙的二手煙霧下的身體反應，當中有接近一半受訪者對那些二手煙有急性反應，包括頭痛、眼乾等等。

轉食加熱煙　不知不覺間越吸越多

轉食加熱煙前，徐先生每天吸食一包煙仔，轉食加熱煙後，煙量變得不穩定，特別是賦閒在家時，不知不覺會越吸越多。他猜想因為加熱煙的臭味較少，所以令他警覺性降低了，變相吸食更多煙，使煙癮增加。



加熱煙麻煩又易壞

他形容吸食加熱煙「超級麻煩」，每次吸食後也需要充電，每次充電後，只能吸食一次，未能「煙駁煙」。而且，每天也要清潔，因為吸食時所產生的煙油會弄濕加熱煙內周邊的電子零件和電池，令加熱煙容易損壞。如果加熱煙壞了，就要忍受煙癮之苦。縱使徐先生在吸食加熱煙的一年中，每天如常清潔器材，也曾無故壞掉兩次。徐先生指出加熱煙既麻煩，又花費不菲，維修費用需要數百元，購買新器材，又動輒千元。

購買煙彈　以身試法

現時煙民只能以非法的途徑購買走私煙彈，徐先生發現每月花費在購買加熱煙煙彈的費用比他預算貴得多。當初他在日本旅遊時購買加熱煙，誤以為吸食加熱煙較便宜，後來因為他依賴了加熱煙，只好無奈地繼續以高價購入煙彈。如此一來，既不能節省金錢，亦無法免卻因購買煙彈而被逮捕的風險和憂慮，特別是當看到有關因購買加熱煙煙彈而被逮捕的新聞報導時，心裡頓感不安。

吸食加熱煙害處多　萌生戒煙念頭

其後，徐先生的工作環境轉換，因在寫字樓上班，不便出外吸食加熱煙，加上開支昂貴，又觸犯法律，妻子也曾向他投訴吸食加熱煙有臭味，以致夫婦關係緊張，從而令他萌生戒煙念頭。此外，他計算過一年花費在吸食加熱煙的金錢，「燒吓燒吓都幾萬元」，所以寧願將此筆開支用在購買自己心儀的手錶上。徐先生回顧自己吸煙多年，已浪費了許多金錢又損害身體，唯有盡早戒煙才可停止煙害。

識破加熱煙「緩減傷害」的市場策略

徐先生上網翻查加熱煙的資訊，明白加熱煙有關「健康」、「清新」的聲稱，只是市場的宣傳策略，誤導市民去購買。他更覺自己成為加熱煙的「白老鼠」，因此感到疑惑與憂慮。從吸食加熱煙的經驗，徐先生相信加熱煙對身體有一定的傷害，因轉食加熱煙後，仍然有痰和咳嗽，所以他稱未能體會加熱煙推廣中所謂「較健康」的說法。

解除加熱煙的束縛　戒煙後回復身體健康

徐先生接受中心服務後成功戒煙，現時不用再被加熱煙控制，感覺很自由和舒適。戒煙後，他的咳嗽明顯減少，呼吸變得順暢，而且睡眠質素亦有顯著好轉，他感到精神爽利，體力回復，更養成定期做運動的習慣。戒煙後身體的明顯好轉，使他後悔當初轉食加熱煙的錯誤決定。

忠告勿嘗試加熱煙

徐先生指出加熱煙以「戒煙神器」的宣傳口號作招徠，他認為這個訊息非常誤導大眾。其實加熱煙都是「煙」，也含有尼古丁，轉用只能帶來「依賴」，怎能幫助人戒煙呢？而且，加熱煙也同樣對身體有害。所以，徐先生忠告有意戒煙的人士，若希望藉著加熱煙以助戒煙，反而會墮入加熱煙的煙癮控制，會更難以戒煙。他回想當初不該嘗試加熱煙，應及早使用戒煙中心的服務，正確使用戒煙輔助藥物及接受輔導服務，才能成功戒煙，真正回復健康的身體。

有研究表示，存在於其中一種加熱煙（IQOS）所產生的煙霧中，尼古丁含量為煙仔的 84%，絕對會令吸食者上癮。

2017 年，日本的一項研究發現，亞硝胺仍存在於加熱煙的煙霧及濾咀中，換言之，吸煙者使用加熱煙的時候，仍與吸食煙仔一樣，吸收到致癌物質。

2016 年，日本一位每天吸食 20 至 40 支加熱煙的 20 歲男子因急性呼吸衰竭入院，最後被確診為患有慢性嗜伊紅性白血球肺炎，此病一般被認為與吸食煙仔有關，日本這病例，警示了煙民轉用加熱煙後的風險仍然存在。

電子煙無助戒煙 煙癮不減反增

基本資料

姓名：魏先生
年齡：40 歲
煙齡：20 年
吸食電子煙的經驗：2 個多月（2016 年 5 月至 8 月）

當初選用電子煙的原因

當初魏先生為了家人和個人健康一直想戒煙，於是在網上尋找戒煙的方法，看到電子煙的介紹，以為可藉此戒煙。店舖職員向他介紹一款以煙油加熱的電子煙，強調是專門用來戒煙的，令他以為可藉電子煙舒緩煙癮，以減少煙量，有助戒煙。加上有關宣傳更聲稱電子煙不含焦油，較少有害物質，對身體傷害少，又沒有煙仔的臭味。魏先生誤信以上的「好處」，亦顧及家中育有幼女，不想二手煙影響家人，所以轉食電子煙。

吸食電子煙致喉嚨疼痛

吸食電子煙之初，魏先生感覺它得意又方便，不用點火，隨時可吸食。不久，他卻發覺吸食電子煙得不到滿足的感覺。每當有煙癮時，他會吸食電子煙，卻發現沒有什麼效用，要不斷吸食電子煙才能舒緩一點煙癮。電子煙在吸食時處於十分高溫的狀態，釋放出許多煙霧和蒸氣，有灼熱的感覺，弄至喉嚨非常不適。魏先生只吸食了一個多星期，便引致喉嚨痛，突然有很多濃痰。當時他停止使用電子煙，並隨即就醫，服藥幾天後才康復。

戒煙不成　反令煙癮增加

隨後，他發現原來在香港購買的電子煙煙油不含尼古丁成分，未能舒緩煙癮，所以他特意去外地購買含有尼古丁的煙油，此後斷斷續續使用電子煙兩個多月。可是，魏先生始終有感吸食電子煙未能滿足煙癮，所以在吸食電子煙期間，也夾雜吸食少量的煙仔。但是，此舉反令他的煙癮增加，由以前每天吸食 20 支煙仔，變成在放棄電子煙後增至每天吸食 30 支。煙量增加後，他感到更難以控制煙癮，花了一段長時間才能減回以前的煙量。

電子煙有害　安全性成疑

魏先生認為電子煙對舒緩煙癮無效，也無助戒煙。他知道電子煙的不同味道由化學物質製成，並想起煙油加熱後留下的污垢，就明白到電子煙充斥著有害的化學成分。後來他看到電子煙爆炸的新聞，感到十分驚怕，最終決定完全放棄吸食電子煙。

戒除煙害　踏出真正戒煙之路

當初魏先生以為電子煙有助戒煙才嘗試使用，但吸食電子煙的經歷，讓他體會到電子煙有害而無益，不但無助戒煙，反令煙癮大增，又浪費金錢。所以，早前他從朋友中接觸到加熱煙，也不感興趣。他明白到無論是電子煙或加熱煙，也無助戒煙，同樣對身體有害。為了家人，為了照顧年幼的女兒，為了自己身體的健康著想，魏先生踏出真正戒煙之路。

接受戒煙中心的服務後，在戒煙藥物和輔導的協助下，他終能完全停煙，體會到戒煙後身體的良好變化，呼吸暢順，精神抖擻，而且現在沒有煙味，方便親親女兒。魏先生經歷過吸食電子煙的負面經驗後，終於成功戒煙，重拾健康，能實踐對家人的戒煙承諾，他表示會更加珍惜這難得的成果，更有決心維持無煙的生活。

參考資料

Kamada, T., Yamashita, Y., & Tomioka, H. (2016). Acute eosinophilic pneumonia following heat-not-burn cigarette smoking. Respirology Case Reports, 4(6), N/A.

Ruprecht, A. A., Marco, C. D., Saffari, A., Pozzi, P., Mazza, R., Veronese, C., et al. (2017). Environmental pollution and emission factors of electronic cigarettes, heat-not-burn tobacco products, and conventional cigarettes. Aerosol Science and Technology,51(6), 674-684. doi:10.1080/02786826.2017.1300231

Tabuchi, T., Gallus, S., Shinozaki, T., Nakaya, T., Kunugita, N., & Colwell, B. (2017). Heat-not-burn tobacco product use in Japan: Its prevalence, predictors and perceived symptoms from exposure to secondhand heat-not-burn tobacco aerosol. Tobacco Control,Tobacco Control, 15 December 2017.

醫生的話

程錦榮醫生

新型吸煙產品的零售商宣傳攻勢強勁，加熱煙和電子煙隨著網絡宣傳，不僅吸引更多人士嘗試吸煙，亦令吸煙人士更難成功戒煙。

有曾成功戒煙的服務使用者因為好奇而嘗試這些新產品，煙癮迅速死灰復燃，需要再次接受戒煙服務。遺憾地，之前他吸食煙仔時，用較低劑量的戒煙貼已順利成功戒煙，但用了加熱煙或電子煙之後，反而要用高劑量的戒煙貼才能夠成功戒煙。很多新型的吸煙產品標榜氣味清新，令吸食者警覺性降低，不知不覺間越吸越多，煙癮增加，更難戒煙。

加熱煙 - 換湯不換藥的把戲

輔導之聲

當你的摯愛送你一支加熱煙，你的心裡會想甚麼呢？轉用？兼用？還是戒煙？

「爸爸，祝你生日快樂，早日戒煙。」一向討厭爸爸吸煙的女兒思慧，在阿成四十五歲生日時，用零用錢買了一支加熱煙給父親作生日禮物，希望透過加熱煙幫助爸爸戒除煙癮。收到禮物後，阿成由每天吸食 10 支煙仔，變成吸食 10 枚加熱煙。吸煙的次數一樣，時段一樣，地點一樣，只是由煙仔換成了加熱煙。無奈轉用後，阿成經常有「唔夠喉」的感覺，慢慢地還是要額外多食 2 至 3 支煙仔「頂癮」。

由只吸食傳統煙，到轉食加熱煙，再變成同時吸食兩種煙，阿成不斷問自己：「我真的正在戒煙嗎？」直到有一天，他下定決心停食煙仔，只食加熱煙，以為已經是成功戒煙了，便向女兒宣佈：「我成功戒煙了！」，令女兒歡喜萬分。

從此，阿成需要吸食更多加熱煙「頂癮」。最高峰的時候，他曾經携帶兩支加熱煙以交替使用，好讓他可以連續地吸食。如此一來，花在吸食加熱煙的時間比本來吸食煙仔時更多了。有一天，阿成一家與親友到郊外旅行。燒烤期間，思慧突然發覺爸爸離群了。到找到他時，只看見那位宣稱成功戒煙的父親正在吸食加熱煙。思慧只拋下一句：「你呃我！」就悻悻然走開。阿成望著女兒漸漸遠去的背影，不禁再一次問自己：「我正在戒煙嗎？」。

在輔導室中細說著使用加熱煙的經歷。阿成的故事，正正反映出加熱煙使用者的困境：「我正在戒煙嗎？」

作為輔導員，我可以肯定地告訴你：「不是！」

當我們視吸煙為一個成癮問題時，由煙仔成癮轉成加熱煙成癮只是由一種物質依賴轉到另一種依賴上，問題只會延續下去，生命並不會有任何正面改變。轉食加熱煙後的阿成，依然繼續被女兒厭棄，即使加熱煙原是女兒送給自己的生日禮物。想到這裡，徹底戒煙才是阿成改變的最佳出路！

對很多煙民來說，吸煙具有一些「特定」的功能，譬如用作社交工具、舒緩壓力、提神等等。說到要利用吸煙去達致上述效果，即意味著吸煙者在生活上充斥著大大小小的困擾或問題。待意識到吸煙只是一個純粹逃避的工具、吸煙行為只會帶來逃避問題的惡性循環時，便無須再討論從煙仔轉食加熱煙這個「偽命題」了！我們期待與案主一同正視導致他們吸煙的原因，鼓勵他們正面地處理問題而非逃避，徹底脫離吸煙的禍害，打破被煙禍困擾的惡性循環。

吸煙：一種作繭自縛的「自由」

我在一個街頭戒煙宣傳活動中碰到 Edmond。Edmond 年輕、斯文、知性，說話有條理，他告訴我正在食加熱煙。好奇心令他對加熱煙產生興趣，想了解更多。我一五一十地將加熱煙的害處及健康風險告訴他。從他的反應、提問，我知道他聽後已經明白加熱煙「唔掂得」。至於邀請 Edmond 戒煙，他帶著微笑回答：「遲些再算吧！」我追問原因，Edmond 吸一口加熱煙說道：「吸煙很自由呢！我會食少一點。唔該晒！」輕輕轉身便離開了。

我弄不清 Edmond 是認為「吸煙使人感到自由」，還是指「人有自由去吸煙」，但很多時候支持吸煙的論者，都會搬出「自由」一詞為他們護航。背後的理據大抵就是：「人有選擇的自由，所以人可以選擇吸煙。」這論據看似無懈可擊，神聖不可侵犯，但現實中正在吸食加熱煙的 Edmond，真的自由嗎？

在輔導室經常聽到的一句莫過於：「其實我都唔想食煙，但 D 煙癮來到，唔食真係頂唔順！」他們的意思，大概是指煙癮的強度超過吸煙者可容忍的程度，吸煙者「被強迫」去吸煙。

煙草及尼古丁的可怕之處，是在於令人對其產生的依賴超越人可以自主控制的程度，當人習慣依賴煙草，就會去吸煙，「自由」就在不自覺中被蠶食。「自由地」選擇吸煙，轉眼頓成了作繭自縛，放棄自由的行徑。由煙仔轉食加熱煙，「依賴」及「煙癮」仍然存在，無疑只是由一個繭，鑽進另一個繭。

回想 Edmond 走時的背影，他一邊走著，一邊手執加熱煙。令人困惑的是，Edmond 需要的是破繭後的真正自由，還是留在繭裡，「享受」那些所謂的自由呢？

我之後再沒有遇過 Edmond，他還在吸煙嗎？他真的自由嗎？

中心絮語

全城無煙跑

為了建立健康的生活習慣，並對抗煙癮，一班以戒煙為目標的朋友一起參加為期兩個月的跑步訓練。在練習的過程中互相鼓勵和支持，跨過每一次出現的煙癮及每一次艱苦的訓練。除了學習到正確跑步的知識，亦培養出堅毅不屈的精神。每逢面對煙癮出現時，大家都會想起練習時堅持不放棄的精神，拒絕復吸，保持無煙健康的新生活。

經過兩個月的堅持，大家的努力亦有回報。有戒煙朋友由從未運動到完成整整十公里的賽程；亦有朋友在全城無煙跑的隊際賽中，勇奪季軍。由開始操練，到踏上頒獎台，當中付出了不少血與汗；獲獎過後，他們將繼續挑戰自己，維持無煙健康的新生活。

戒煙及運動是相輔相成，運動有助減低煙癮及舒緩退癮徵狀，而戒煙後運動表現亦能提升。中心組織了一眾戒煙者參加了於 2019 年 1 月 13 日 (星期日) 舉行的「全城無煙跑」比賽，成效可見一斑。

「立即戒 Quit Now」外展計劃

為鼓勵吸煙者加快作出戒煙行動，本中心推行「立即戒 Quit Now」外展計劃，流動戒煙車將停駐在各區人流繁多的位置及設置宣傳攤位，向市民介紹本中心的戒煙服務，在車上由註冊護士提供簡短諮詢及評估 (5 至 10 分鐘)，為通過評估的合適人士即場派發一星期的免費戒煙藥物 (尼古丁補充劑)，讓他們能盡早體會藥物療效與停煙的好處。中心並提供戒煙跟進服務，鼓勵戒煙者踏出戒煙的第一步，下定決心，及早戒煙。

流動戒煙車最新的詳情及最新的服務時間表，請瀏覽本中心的社交網站 Facebook 專頁「東華三院網上互動戒煙平台」：
https://www.facebook.com/smokefreehk

戒煙車

劇名：
人定勝煙龍舟隊

支持無煙，不分男女

劇情大綱：

14 名戒煙者戒煙後喚起了運動本能
抱住唔試唔知身體好的心態
加入了以為有余香凝帶領的男子龍舟隊
2 個月訓練當中，受傷磨損無數次，全為上場比賽的一刻

手握力測驗，你夠膽接受挑戰嗎？

雖然是在清涼的晚上練水，
但辛苦度確實 10 級「甘」！

7-14 年隊員大師兄清哥繼續無煙，今年於友隊捧金杯喇

龍舟運動作為本中心其中一項預防復吸活動，可謂悠久而極具代表性。運動有助建立健康無煙的生活模式。龍舟運動講求之團隊合作性，更將堅持健康無煙帶上另一層次。

主角心底話：

Chris

首先，要感謝東華三院提供機會讓我去認識龍舟運動。
最初參與這項運動時只是貪玩，抱住一試無妨的心態，並無什麼期望。
訓練了兩個月後，我充分體會到團體合作精神。
跟十一位隊員抱著共同目標合作達成一件事，感覺很好，富有意義。

海叔

最初只是嘗試，玩玩吓，認識新朋友的心態作嘗試。
之後發覺到扒龍舟對團體合作有很高要求，不斷有挑戰，
當然大家有辛苦的時候，但是一種開心的辛苦。
由第 1 堂扒幾十槳，完全唔齊，到現在大家開始合拍，條船齊心識向前行，
成 team 人完成比賽的目標真係達成到，這個成功感好大。
回望自己亦有所轉變，除了感覺自己瘦了，亦發現自己現在越來越喜愛運動，
在戒煙方面來說，沒什麼理由會再復吸了！

阿凱

最初其實沒什麼期望， 但玩吓玩吓之下越來越有鬥心。
當日兩場比賽都有各自失準的地方，亦因此有過不開心，
不過回想起同場的其他隊全部訓練有素，就明白自己隊伍的落敗實屬正常的
（2 個月 vs. 以年計的訓練）。
我同隊員亦想繼續訓練，希望日後能再有突破！
我相信如果我們有多一倍訓練時間應該有機會入到決賽！

咦.....咁講法難道.....有下集？

隊員由第 1 堂每人爆 30 槳
（詐死 mode）
去到第 10 堂每人扒 150 槳
（搏命 mode）

成功男人背後有個成功魔鬼教練 Andy Sir

3 個月後戒煙率達 100%，10 名隊員賽後繼續扒龍舟養成新運動習慣，
導演表示「收貨！」