

衛生署綜合戒煙熱線 **1833183**

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓及25樓

查詢熱線：2961 8823 網址：www.tco.gov.hk

主題篇 P2
控煙執法實錄 P5
本地控煙情報 P6
戒煙園地 P7
遊戲天地 P8



衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health



煙草依賴治療專家證書課程 首次在港舉行

研究顯示結合輔導及藥物治療的戒煙服務是最為有效的。大多數的戒煙者都經過多番嘗試才能成功戒煙，過程可能會漫長和反覆，故此煙草依賴的本質與慢性疾病十分相似，而現代的煙草依賴治療亦採取了醫治慢性疾病的相同態度，為戒煙者提供有效的治療及持久的協助。

為建立及培養有素質和能力提供煙草依賴治療服務的專業人才，衛生署聯同美國Mayo Clinic及東華三院在本年二月一日至五日在香港合辦了一個煙草依賴治療專家培訓課程。課程培訓工作主要由Mayo Clinic Nicotine Dependence Center的專家擔任。課程旨在加強各醫護人員的專業知識，讓修讀的學員具備適當的技能、知識和訓練，掌握以實證為基礎的有效方法，及正式認可他們為煙草依賴者提供治療的能力。

煙草依賴治療專家可以有不同的專業背景，或來自不同的工作環境，當中包括醫院、社區健康中心、醫務或牙科執業、教育機構、社會服務機構、煙草治療中心、戒煙熱線、濫用藥物治療計劃及精神科健康中心等。煙草依賴治療專家不僅可以提供治療，亦可以教導別人有關煙草依賴的治療方法。

參與課程的學員來自本地及海外多個不同專業及機構，他們透過是次課程學習更多有關治療煙草依賴的知識和技能，為市民提供高質素的戒煙服務。學員期望衛生署將來可以繼續開辦同類課程，培訓更多有志於控煙事業的戒煙專家。





主題篇

你想戒煙嗎？衛生署幫到你

眾所周知，吸煙可引起很多不同的疾病，損害自己及家人的健康。無論你或你的親友煙齡有多久，年紀有多大，選擇戒煙是絕對有好處的。

吸煙百害而無一利！戒煙能立即帶給你多方面的好處。戒煙之後，你可以：

- 減少因吸煙而患上各種致命疾病的機會
- 省下買煙的金錢
- 保障家人免受二手煙的毒害
- 不再滿身煙味，重新建立一個健康的形象
- 不需再到處尋找地方吸煙

戒煙後，戒煙者的味覺嗅覺感應力很快便會回復，肺功能及循環系統亦會漸漸改善；長遠而言，患上心臟病、中風及各種癌症的機會相繼降低。

時間長度	改善情況
二十分鐘後	血壓、心跳及脈搏恢復至吸最後一支煙前的水平
八小時後	血液中一氧化碳含量下調至正常
四十八小時後	味覺嗅覺感應力回復
兩星期至十二星期後	循環系統改善，肺功能提升
一至九個月後	咳嗽、呼吸短促的情況大大改善
一年後	患上冠心病的機率比吸煙者低50%
五年後	肺癌死亡率比普通吸煙者少50%
十年後	肺癌死亡率大約等同一個非吸煙者
十五年後	患上冠心病機率等同非吸煙者

現代科技揭示尼古丁令人上癮，斷癮會令人不適，戒煙過程可能不易。我們以實證經驗，使用最新及有效的方法，幫你戒除煙癮，舒緩不適。為配合香港的無煙大趨勢及增加煙草稅後吸煙人士對戒煙服務的需求，衛生署於二零一零年會加強戒煙服務，以提升服務質素及保障公眾健康。

衛生署綜合戒煙熱線 1833 183

市民現時致電衛生署綜合戒煙熱線1833 183，可選擇使用衛生署、東華三院、醫院管理局提供的戒煙服務，也可選擇博愛醫院的中醫戒煙服務。衛生署綜合戒煙熱線設有三種語言，包括廣東話、普通話及英語，由受過訓練的註冊護士及輔導人員在辦公時間提供專業輔導及意見；在辦公時間外，則會由電腦化的電話系統作出處理，除可取得戒煙資訊外，市民亦可透過熱線得到有關戒煙的方法及意見、戒煙藥物簡介、戒煙服務資料、戒煙輔導及接受尼古丁依賴程度測試等。來電者更可於收聽期間，透過傳真索取所需的資料，以作參考。

衛生署綜合戒煙熱線
Department of Health
Integrated Smoking Cessation Hotline
1833 183

- 專業電話輔導
Professional Counselling
- 尼古丁依賴程度測試
Nicotine Dependency Assessment
- 戒煙資訊傳真
Information on Smoking Cessation by Fax

步驟 1 選擇機構
Step 1 Select Organization

- 衛生署
Department of Health
- 東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
- 醫院管理局
Hospital Authority
- 博愛醫院
Pok Oi Hospital

步驟 2 選擇語言
Step 2 Select Language

- 廣東話 Cantonese
- 普通話 Putonghua
- 英文 English

步驟 3 選擇內容
Step 3 Select Content

- 最新資訊 What's New
- 留言服務 Leave Voice Message
- 尼古丁依賴程度測試
Nicotine Dependency Assessment
- 戒煙藥物 Drugs for Smoking Cessation
 - 透過傳真索取藥物資料
Obtain Information on Drugs by Fax
 - 戒煙香口膠
Nicotine Gum
 - 戒煙貼
Nicotine Patch
 - 戒煙吸劑
Nicotine Inhaler
 - 戒煙糖
Nicotine Lozenge
 - 丁胺苯丙酮
Bupropion
 - 瓦倫尼克林
Varenicline

4 戒煙資訊及貼士 Information & Tips on Smoking Cessation

- 戒煙小貼士
Tips on Smoking Cessation
- 退癮癮狀 Withdrawal Symptoms
- 吸煙與你 Smoking & You
- 二手煙與你
Secondhand Smoke & You

5 戒煙服務 Smoking Cessation Services

- 戒煙診所 Smoking Cessation Clinics
 - 衛生署 Department of Health
 - 東華三院 TWGHs
 - 醫院管理局 Hospital Authority
 - 博愛醫院 Pok Oi Hospital
- 其他機構 Other Organizations

預約衛生署戒煙服務
Make Appointment for Department of Health Smoking Cessation Service

6 查詢控煙法例 Inquire about Tobacco Control Legislation

8 與輔導員聯絡 Contact Counsellors

收聽資料期間，可按 While listening to the information, you may press

9 透過傳真索取資料 obtain information by fax * 返回上一個目錄 back to previous menu # 返回主目錄 back to main directory

網上互動戒煙中心

(網址：<http://www.tco.gov.hk/iocc/index.html>)

衛生署控煙辦公室自2009年2月起設立「網上互動戒煙中心」，為吸煙人士提供一個既可靠又方便的虛擬戒煙網上平台。「網上互動戒煙中心」主要由四部分組成，包括「戒煙資訊」、「戒煙小貼士」、「網上戒煙計劃」和「遊戲天地」。

想戒煙？想協助家人、朋友戒煙？你可以在「戒煙資訊」裏找到各種實用的資料。「戒煙資訊」包含以下五部分：

1. 「為何要戒煙」
2. 「戒煙的方法」
3. 「什麼是退癮徵狀」
4. 「戒煙輔助藥物」
5. 「過來人心得」

希望戒煙過程更輕鬆和順利？你可以參考「戒煙小貼士」提供的十大戒煙竅門，為戒煙作好準備。小貼士提供有效對抗煙癮的建議，加上日常生活中作出一些適當的調節，例如作息有序、均衡飲食及恆常運動等。如能按部就班，定能令你成功戒煙的機會大大提升！

「網上戒煙計劃」可為已登記的戒煙者提供一個網上個人化、結構化的戒煙服務。戒煙人士經電腦評估後，系統便會因應戒煙者的戒煙進度，適時發送電郵提示訊息，以協助戒煙者作出妥善的準備和周詳的計劃，同時亦增強他們戒煙的決心和信心。此外，戒煙人士亦可自行列印戒煙月曆，以作提示。

為增加青少年對無煙文化的支持，「網上互動戒煙中心」內設有網上「遊戲天地」。透過各種遊戲，可加深青少年對煙草禍害的認識。此外，「煙草花費計算器」能為使用者快速地計算吸煙的開支，有助增強戒煙的動機。各款遊戲各適其適，設計簡易而輕鬆，非常適合年青的使用者。

自設立以來，「網上互動戒煙中心」已錄得超過40,000人次瀏覽及400多人參與個人戒煙計劃。



戒煙一年
已可省回
萬多元呢！

小計

從你開始吸煙計起，你大概花費了HK\$36135 於購買煙草產品上。

每年你平均花費了HK\$12045 於購買煙草產品上。

根據以上的數據，戒煙能幫你在未來的1年間節省HK\$12045



恭喜你

如果你未來的一年不吸煙，你可以將省下的金錢到歐洲旅行。



真好，你戒了煙，我們可以用省來的金錢來旅行啊！



重新開始

衛生署戒煙診所

衛生署戒煙診所提供的戒煙服務包括療程前的評估、療程中的研討輔導、藥物評估及完成療程後的跟進輔導。醫生和護士會在療程開始前，先為戒煙者作詳細評估，以便能夠清楚了解戒煙者的身體狀況、吸煙習慣、對尼古丁的依賴程度、戒煙意向及原因、是否適合和需要使用戒煙藥物，以及藥物的種類及分量等。

通過評估後，戒煙者會參加一個為期八至十二星期的戒煙輔導療程，期間戒煙者需定時到診所接受合共四次的輔導跟進。輔導會以個別或小組形式進行，主要就戒煙者的生理、心理、生活模式、行為及環境等多方面作出指導及分享。

完成療程後，診所的無煙大使會於往後一年內定時聯絡戒煙者跟進其戒煙情況，並會作出鼓勵、支持及提供協助。

為加強預防吸煙和戒煙的工作，衛生署與東華三院已訂立津貼及服務協議，由2009年起，推出一項以社區為本的戒煙先導計劃。該計劃涵蓋多元化的活動和服務，包括戒煙服務、公眾教育、為醫護專業人員提供培訓，以及研究項目。該計劃在全港共開設了4間戒煙中心，免費提供戒煙服務。該計劃亦會與中、小學校長及家長合作，推行無煙教育計劃，向青少年及年輕吸煙人士，灌輸無煙文化。此外亦會推出專為年輕吸煙人士而設的戒煙計劃。

以下為戒煙診所的資料：

衛生署家庭醫學深造培訓中心

牛頭角定安街60號牛頭角賽馬會診所2樓

查詢或預約請電衛生署綜合戒煙熱線：1833 183 (按1字)

東華三院綜合戒煙服務中心

旺角總服務處：旺角廣華街42號廣發商業中心26/F

灣仔服務處：灣仔駱克道194-200號東新商業中心11/F東華三院平和坊

沙田服務處：沙田瀝源街9號瀝源健康院3/F

屯門服務處：屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4/F

查詢或預約請電衛生署綜合戒煙熱線：1833 183 (按2字)

新展望

二零零九年在控煙進程來說是屬於豐盛的一年。多項控煙法例的實施及各項戒煙服務的加強使香港向無煙城市這目標邁出重要的一步。

展望將來，衛生署會繼續致力推展戒煙服務，包括透過東華三院增設一間戒煙中心；與博愛醫院合作推出中醫針灸戒煙服務先導計劃，令市民有更多及更適切的選擇；及聯同社區伙伴，為香港的特殊社群提供戒煙服務，讓他們有更多機會戒除煙癮，保障他們及家人的健康。

為將無煙文化推廣到不同層面及讓更多市民明白吸煙的害處，我們將會透過不同的資訊媒體把訊息發放到不同年齡及階層的市民，為戒煙者提供適時提示，使他們的戒煙旅途可以更加輕鬆。

若你或你的親友想馬上戒煙，請立即致電1833 183與我們的專業人員聯絡。



控煙執法實錄

自2009年9月1日起實施違例吸煙定額罰款制度後，截至12月31日，衛生署控煙辦公室共發出一千四百多張定額罰款通知書，大部分的違例者都合作提供資料，而《定額罰款(吸煙罪行)條例》(下稱條例)亦提供機制處理不合作的違例者。

不合作出示身份證明文件以供查閱

根據條例第4條，任何獲條例賦權的公職人員如有理由相信某人正犯或已犯違例吸煙罪行，可要求該人提供其姓名、地址及聯絡電話號碼(如有的話)及出示身份證明文件以供查閱。任何人如無合理辯解而不遵從以上提出的要求，即屬犯罪，一經定罪，可處第3級罰款(最高罰款\$10,000)。

對公職人員的妨礙

而根據條例第15條，當任何公職人員正行使他在條例下的權力，而某人抗拒或故意妨礙該人員行使該權力，該人即屬犯罪，一經定罪，可處第4級罰款(最高罰款\$25,000)及監禁6個月。

在2009年9月1日至2009年12月31日期間，共有25名違例者因未按控煙督察要求出示身份證明文件被加控有關罪名，當中14個案件已審結，最高被判罰\$2,000，另外亦須就違例吸煙繳付\$1,500定額罰款。另外，有6人被控妨礙控煙督察執行職務，當中2個案件已審結，最高被判罰100小時社會服務。



編者的話

新一期的控煙專訊又面世了！今期首先會為大家介紹首次在港舉行的『煙草依賴治療專家證書課程』。另外，衛生署於年初加強了戒煙服務，今期的《主題篇》會向大家詳細地介紹有關的服務。有養寵物的您，想知多些二手煙對您的寵物所帶來健康上的影響，就一定不能錯過今期的《戒煙園地》了！

《定額罰款(吸煙罪行)條例》已於2009年9月1日實施，今期的《控煙執法實錄》會向各位介紹執法人員執行條例時對不合作違例者的處理方法。《本地控煙情報》則會為大家回顧於本年2月舉行的的重要本地控煙事項—『煙草成癮國際諮詢小組會議』及香港法例對煙草廣告的管制。最後，當然少不了最受讀者喜愛的《遊戲天地》，今期將會考考大家對本港控煙措施及戒煙方面的認識。

香港全面禁止煙草廣告

香港自1982年開始立法規管煙草廣告，當時法例要求所有於出版刊物刊登的煙草廣告必須附有健康忠告，並列明廣告中煙草產品的焦油含量。於1987年，法例把電視台及電影院也納入規管範圍內，要求所有播放的煙草廣告均須附有文字健康忠告及不少於3秒的聲音健康忠告。

其後，政府逐步加強對煙草廣告在各媒體上的規管，分別於1988年及1989年限制電視台及電台均不得於下午4時至晚上10時30分播放煙草廣告及贊助，並於1990年開始全日均禁止播放。另外，所有電影院亦於1992年起禁止播放煙草廣告。因應互聯網的廣泛

使用，政府於1998年起禁止任何人將煙草廣告載於互聯網上，並不准以附送獎品、禮物、贈品或以抽獎形式來促銷煙草產品。

在1999年，法例規定除聘用不超過兩名僱員的零售商及領有牌照的小販攤檔獲得豁免外，所有展示式的煙草廣告均被禁止。同年12月31日起，所有刊物亦不能再刊登任何煙草廣告。最後，上述對小型零售商及持牌小販攤檔展示煙草廣告的豁免，亦分別於2007年及2009年撤銷，為香港全面禁止煙草廣告揭開了全新一頁。

第二次煙草成癮國際諮詢小組會議順利舉行

為了進一步提升香港的控煙工作及戒煙服務質素，衛生署於2008年8月成立了煙草成癮國際諮詢小組，成員包括三位來自英國、芬蘭及美國的國際控煙及

戒煙專家，就香港於控煙服務的發展策略上提供建議。第一屆煙草成癮國際諮詢小組會議於同年10月召開，三位專家在會議上提供了寶貴的建議，當中包括公共健康政策、建立社區伙伴、為市民提供適切的戒煙服務、健康推廣、培訓與教育、開展本地研究項目等課題。在衛生署的努力下，大部分的建議都得以落實。

第二屆煙草成癮國際諮詢小組會議於2010年2月3日至5日於本港順利舉行。三位專家就香港政府為減低吸煙帶來的禍害而推行的多方策略及成效深表讚賞，並特別就本港如何能提供適切及有效的煙草成癮治療服務給不同群組提供了實質而又寶貴的建議。衛生署會繼續聽取專家及各方的意見，為達成無煙香港努力。





你關心你的寵物嗎？

煙草產品所釋放出來的煙霧裡含有4,000多種有害的化學物質，及超過50多種致癌物質。至於二手煙（或稱為“環境煙草煙霧”），其禍害等同於一手煙，亦同樣會引致癌症、多種呼吸道及心血管疾病。但原來，這些禍害不但影響人的健康，當中一些禍害也會對你愛錫的寵物造成身體上的傷害。

若你的寵物：

- ◆ 誤吞含有害物質的煙支或煙蒂
- ◆ 飲用受煙支或煙蒂污染的食水
- ◆ 吸入你或你家人的二手煙

或會對其健康構成無法估計的損害！

綜合近年一些有關二手煙對寵物構成的危害的研究報告：

二手煙帶給寵物的健康問題包括：

- ◆ 增加狗隻患肺癌及鼻咽癌的機會
- ◆ 令貓兒容易患上口腔癌
- ◆ 令貓兒容易患上惡性淋巴瘤



戒煙的好處：

- ◆ 身上和衣物上再無煙味
- ◆ 建立一個健康、清新的形象
- ◆ 遠離疾病，改善運動表現
- ◆ 節省買煙的金錢
- ◆ 家人朋友會因你戒煙而感到高興



如何保障你的寵物的健康：

- ◆ 不要在家裡吸煙
- ◆ 不要讓寵物暴露於煙霧之中
- ◆ 不讓他人你的寵物附近吸煙
- ◆ 保持煙灰缸清潔－不讓你的寵物接觸到煙灰
- ◆ 最徹底的方法－戒煙

戒煙小貼士：

- ◆ 訂下戒煙日期
- ◆ 評估可能遇到的障礙，並預備對策
- ◆ 爭取家人、朋友及戒煙伙伴的支持
- ◆ 棄掉所有煙草產品、煙灰缸和打火機
- ◆ 盡量遠離有人吸煙的地方
- ◆ 保持堅定的意志和決心
- ◆ 向醫護人員索取戒煙資訊，或致電1833 183與我們聯絡



為你的至愛寵物著想，立即戒煙！

衛生署綜合戒煙熱線：1833 183

控煙辦公室網址：www.tco.gov.hk

參考資料：

1. Second-Hand Smoke Affects Pets, Too
<http://vetmed.illinois.edu/petcolumns/showarticle.cfm?id=473>
2. Nicotine (Cigarette) Poisoning in Pets
<http://www.veterinarypartner.com/Content.plx?P=A&S=0&C=0&A=1704>

衛生署綜合戒煙熱線 **1833183**

遊戲天地

今期控煙專訊為讀者設計了一個「縱橫字謎」遊戲，下圖隱藏着以下問題的答案，考考讀者能否把他們逐一找出來。讀者只需把答案圈出，連同姓名、地址及聯絡電話傳真至2575 8944，或郵寄至灣仔皇后大道東213號胡忠大廈25樓控煙辦公室收，答案全對的讀者將會獲贈紀念品一份。歡迎踴躍參加，截止日期為2010年11月1日。

*紀念品數量有限，送完即止。

草	藥	四	千	九	月	一	日	期	署
品	煙	十	萬	千	八	速	慢	性	生
控	煙	八	十	三	礙	阻	康	樂	衛
章	六	十	三	生	肺	樂	意	園	境
一	零	一	疾	病	及	觀	察	繞	環
七	八	吸	煙	文	劑	吸	煙	戒	物
三	入	商	化	網	頁	二	尼	印	食
空	辦	事	處	用	善	零	燃	古	及
氣	務	二	手	煙	火	零	服	務	丁
署	屋	房	碳	化	氧	一	千	五	百

備註：

- 此“縱橫字謎”遊戲共有12個答案
- 答案可循正向、橫向、斜向、以及反向發展
- 所有答案可在本期控煙專訊及衛生署控煙辦公室網頁www.tco.gov.hk內找到

1. 由2009年11月1日起，小販攤檔不得再展示甚麼廣告？
2. 違例吸煙定額罰款制度於二零零九年何月何日開始生效？
3. 除衛生署控煙督察及警務人員外，請圈出另外3個有權向違例吸煙人士發出定額罰款通知書的政府部門？
4. 煙草中的甚麼成分是導致吸煙上癮的主要成因？
5. 吸煙罪行的定額罰款是港幣多少元？
6. 衛生署的戒煙熱線號碼是甚麼？
7. 吸煙(公眾衛生)條例屬於香港法例第幾章？
8. 控煙辦公室於哪一年成立？
9. 煙草燃燒時釋出的甚麼物質會影響血液的帶氧能力？
10. 請圈出一種可由吸煙引致的疾病。

姓名: _____ 聯絡電話: _____

地址: _____

上期答案:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. 支持室內禁煙 <input type="checkbox"/> 無煙香港 多謝你 | 2. 無煙食肆 <input type="checkbox"/> 個個讚好 |
| 3. 無煙環境 <input type="checkbox"/> 有你支持 | 4. 無煙清爽 <input type="checkbox"/> 人人健康 |