



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH



+852 2185 6388 enq@cosh.org.hk

[@smokefreefamily](https://www.facebook.com/smokefreefamily) [@wisemike_hk](https://www.instagram.com/wisemike_hk)

香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心
44 樓 4402-03 室

無煙女性宣傳計劃網址:
www.smokefree.hk/women

無煙
Smoke-free Women 女性

登記戒煙服務

立即下定決心戒煙，填妥以下資料，
並傳真 (2575 3966) 或電郵 (project@cosh.org.hk) 至
香港吸煙與健康委員會秘書處，以作轉介及跟進。

我承諾於 _____ 年 _____ 月 _____ 日起，決心戒煙，
並同意獲轉介至下列戒煙服務以作跟進。(請選擇一項)

- ☐ 香港大學女性戒煙計劃
- ☐ 東華三院戒煙綜合服務中心
- ☐ 博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務
- ☐ 博愛醫院中醫戒煙服務
- ☐ 青少年戒煙熱線 (由香港理工大學營運)
- ☐ 基督教聯合那打素社康服務
- ☐ 基督教家庭服務中心
- ☐ 香港大學青少年戒煙熱線



姓名：_____

性別：☐男 ☐女 年齡：_____

每日吸煙數目：_____ 煙齡：_____

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

參加者聲明

- 本人是吸煙人士並願意接受戒煙跟進服務。
- 本人明白資料將由香港吸煙與健康委員會轉交至已揀選的戒煙服務作跟進之用。

簽名：_____ 日期：_____

收集個人資料聲明

參加者提供之個人資料，只會作為香港吸煙與健康委員會轉介戒煙個案跟進及統計分析之用；參加者有權要求查詢及更正由香港吸煙與健康委員會持有之個人資料。有關要求，可以書面郵寄至「香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室」，向香港吸煙與健康委員會提出。

吸煙與妳的健康

現代女性對美麗的追求不單指對儀表容貌的外在美，更包含讓自己活得獨立、健康、自信的內在美。然而，吸煙會嚴重危害女士的身心健康，與妳的理想生活背道而馳。



吸煙可令身體髮膚受損

- ▶ 焦油可黏附在牙齒及指甲，令其變得又黃又黑。
- ▶ 使牙齦腫脹和口臭，並增加患牙周炎的風險。
- ▶ 頭髮變得枯黃和引致早年白髮。
- ▶ 皮膚血管收縮及抑制骨膠原增生，使皮膚失去彈性和出現皺紋。
- ▶ 令骨質密度下降，導致骨折和骨質疏鬆症發病率大增。
女吸煙者患上骨質疏鬆症的風險比非吸煙者高50%。



吸煙可影響情緒

- ▶ 吸煙令大腦對尼古丁上癮，當吸煙者體內的尼古丁不足時，便會受到煩躁、焦慮、不安，以及喜怒無常等退癮症狀影響。
為了消除不適而反復吸煙會加劇惡性循環。

吸煙幾乎會對身體所有器官造成損害，
引致超過二十種癌症。
兩個吸煙人士當中，便有一個會提早死亡。

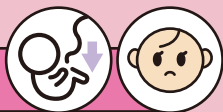




吸煙可引致生殖系統問題

- ▶ 吸煙會令子宮頸細胞的基因受到破壞，同時令人類乳頭狀瘤病毒 (HPV) 加速生長，使女性感染HPV病毒的風險及罹患子宮頸癌的機率更高。
- ▶ 荷爾蒙分泌受到影響，導致月經失調或經痛，更會提早更年期平均2至3年。
- ▶ 吸煙者的生育能力比非吸煙者低28%，成功受孕的機會亦會減少三分之一。

吸煙影響胎兒發展及嬰幼兒成長



- ▶ 懷孕期間吸煙有機會引發異位妊娠(宮外孕)、前置胎盤、胎盤早期剝離、早產、流產、嬰兒猝死綜合症(SIDS)等併發症。
- ▶ 影響母乳分泌，有害物質會隨著母乳輸送至新生嬰兒，增加心血管系統、骨骼肌肉系統和消化系統等的先天缺陷風險。
- ▶ 影響幼兒的生理成長和智力發展，如身高較矮、閱讀和數學能力較弱。

#妳知道嗎



2023 年香港吸煙率為 9.1%
(男士：16.4%，女士：2.7%)。
吸煙女性的人口約為 88,800，
當中超過六成吸薄荷或其他口味的捲煙。

資料來源：
《主題性住戶統計調查第79號報告書》



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C102747

尋求戒煙支援

立即戒煙吧！大部分吸煙人士可以單靠意志成功戒煙，
若妳在戒煙過程中感到困難或需要更多支持，
可向戒煙機構尋求專業的戒煙輔導。

香港大學女性戒煙計劃

☎ 3917 6658 / 6752 6266

- 為有意戒煙女士而設
- 資深護士顧問提供度身訂造的電話輔導

衛生署綜合戒煙熱線

☎ 1833 183

- 由註冊護士於辦公時間內提供專業戒煙輔導
- 提供24小時戒煙資訊、轉介至免費戒煙服務

東華三院戒煙綜合服務中心

☎ 2332 8977

- 結合醫療及輔導，針對個人的吸煙情況提供合適的戒煙計劃

醫院管理局戒煙輔導服務

☎ 2300 7272

- 因應戒煙者的情況提供藥物協助戒煙

博愛醫院「無煙新里程」 戒煙輔導服務

☎ 2628 1062

- 由註冊護士提供戒煙輔導、戒煙藥物資訊及舒緩退癮徵狀技巧

博愛醫院中醫戒煙服務

☎ 2607 1222

- 以針灸及耳穴治療配合專業戒煙輔導及電話跟進

青少年戒煙熱線

☎ 3400 3799

- 由香港理工大學營運，為25歲或以下青少年提供戒煙輔導及耳穴按摩服務

基督教聯合那打素社康服務

☎ 3156 9012

- 向少數族裔及新移民人士提供免費戒煙服務

基督教家庭服務中心

☎ 3102 1484

- 提供親身面見、電話評估及藥物郵遞服務

香港大學青少年戒煙熱線

☎ 2855 9557 / ☎ 5111 4333

- 透過朋輩電話戒煙輔導員為25歲或以下的青少年吸煙者提供免費電話戒煙輔導

戒煙小貼士

訂立戒煙日



多運動多飲水



培養新興趣



向他人宣佈戒煙



撥打戒煙熱線



戒掉所有吸煙工具



避開慣常吸煙地方

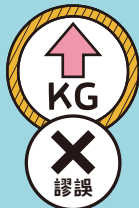


摒除謬誤 拒絕煙草禍害



戒煙會令人增加體重，是真的嗎？

吸煙會令胃口變差，予人吸煙能控制體重的錯覺。然而煙草中的有害物質會損害消化系統，不但令人消瘦、更會嚴重削弱身體機能，所以吸煙絕對不是健康的減肥方法！戒煙後，味覺和嗅覺都會逐漸恢復，食慾因而增加。不過體重上升只是暫時性的，只要保持適量運動和良好的飲食習慣，便可以保持健美體態。



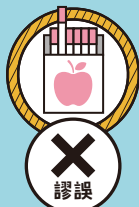
只在廚房吸煙，便不會影響家人？

二、 二手煙可嚴重損害家人健康，對兒童的影響尤甚。二手煙的有害物可殘留在物件表面長達數月，即使開風扇和開窗都無法消除。



薄荷煙、果味煙對身體的傷害較少？

這只是自欺欺人的想法。事實上，因為薄荷煙／果味煙的味道較易接受，反而令人吸得更深，增加有害物質停留肺部的時間。煙草商在煙草加入各種口味或推出不同包裝，都是宣傳及混淆視聽的手法，企圖掩飾和淡化煙草產品的禍害，世界上根本沒有安全的捲煙。



我不是吸煙者，平時也只是在朋友聚會時才使用水煙，應該沒有問題吧？

水煙同屬煙草產品，使用時會釋放出大量有害物質，如焦油、一氧化碳、重金屬及致癌物質！而煙草中的部分有害物質是沒有安全水平的，有研究指吸水煙一小時涉及的煙霧吸入量相當於吸食一支煙的 100 至 200 倍，吸食後身體的一氧化碳水平是一支煙所導致的至少四至五倍。於食肆室內範圍使用水煙者更有機會違反法例。

