



# 互 動 校 園

使命宣言：「創造有利條件，  
以協助青少年建立自我、貢獻社群。」

## 目錄

編者的話	1
香港青少年吸煙概況	2
學生訪問	3
學生訪問及個案實錄....	4
戒煙小貼士	5-6
活動花絮....	7
社區資源+讀者回應欄	8

# 煙草少年

## 編者的話

有關公眾食肆全面禁止吸煙的條例法案將會落實推行，早前政府亦表示有意將公眾場所禁止吸煙的範圍擴展至巴士站及公眾海灘，政府或非政府組織所成立的反吸煙團體及每年五月三十一日的「世界無煙日」均從健康或環保的角度提倡反吸煙，在在都說明了吸煙行為弊多於利。可是我們不難發現身邊的青少年朋友都有吸煙的行為，在校園內外冒著違規受罰的風險，都敵不過煙草的吸引。

究竟青少年吸煙的情況是否有增無減？煙草對他們的吸引何在？今期刊會與大家探視青少年吸煙的概況，我們分別訪問了吸煙少年、向煙草說不的青年朋友並舉出成功戒煙例子，以了解他們的心態。此外，我們還介紹戒煙小貼士，可讓青少年工作者、老師和家長在處理青少年吸煙問題時作一點參考，一起為青少年健康和環境健康盡一點力。





# 香港青少年吸煙概況

吸煙危害健康，相信很多青少年皆知曉。其中如增加女性患乳癌機會達80%，減低女性生育能力為30%，令精子量減少20%，增加患癌病、心臟病、腦血管病的機會及令皮膚產生皺紋等。(註一)但為何青少年仍繼續吸煙？青少年的吸煙現況是怎樣？我們試從一些統計及調查闡述。

跟據防止青少年吸煙委員會的數據顯示，青少年慣性吸煙比例由1998年的2.8%上升至2003年的3.8%，而女性慣性吸煙問題更為惡化，由1.3%勁升近一倍至2.3%。超過六成慣性吸煙者之吸煙習慣始於20歲以下。青少年平均每日吸食12支煙，六成半青少年受朋友影響而吸煙。(註二)

中文大學於2003年有關青少年吸煙態度及行為的調查顯示近一成三青少年曾經吸煙。其中4.9%目前仍有吸煙，首次吸煙平均年齡為12歲。朋輩吸煙對青少年吸煙有顯著的統計關係。高達95.3%的受訪青少年覺得買煙是容易的。(註三)

而2004年進行之調查更揭示有19.4%中學生曾經吸煙，當中超過七成被訪者吸食第一支煙的年齡為10-14歲間。第一支煙多源自朋輩(66.5%)。96%受訪者認知「吸煙會危害健康」。超過六成被訪者在買煙時完全沒有被查詢年齡。(註四)

2005年香港大學的調查更顯示抑鬱症狀可令青少年開始吸煙和減低青少年戒煙的成功率，吸煙者亦會有更多抑鬱症狀。(註五)

從以上調查資料，我們歸納青少年吸煙概況如下：

1. 青少年慣性吸煙(尤其女性慣性吸煙)比例上升。
2. 慣性吸煙者的吸煙年齡始於青少年。
3. 青少年每天吸煙數量頗多，需花頗多支出於煙草上。
4. 青少年吸煙行為受朋輩影響，初期吸煙時煙支多源自朋輩。
5. 青少年多容易得到煙草。跟據香港吸煙(公眾衛生)條例第371章提到，禁止將煙草產品售賣或給予未成年人。但條例明顯實施不嚴。
6. 青少年並非不知曉吸煙的害處，但其他因素，如朋輩影響，容易得到香煙等問題令青少年開始或繼續吸煙。
7. 部份青少年吸煙行為跟情緒問題有互為影響，前線青少年工作者及父母應加強敏感度，協助吸煙青少年處理情緒問題，以打破兩者的惡性循環。



以上統計及調查結果顯示香港青少年吸煙的現況，  
接着我們訪問及整理一些青少年之吸煙情況，  
令讀者對青少年吸煙問題有更深入瞭解。

註一：吸煙與健康委員會編：控煙辦公室

註二：政府統計處(2001)：《主動性住戶統計報告書：第五號報告書》，香港：政府統計處。  
政府統計處(2003)：《主動性住戶統計報告書：第十六號報告書》，香港：政府統計處。

註三：香港中文大學香港亞太研究所(2003)：《香港青少年吸煙態度及行為調查》。

註四：防止青少年吸煙委員會(2004)：《中學生無煙文化問卷調查》。

註五：林大慶教授(2005)：《香港青少年抑鬱症狀與吸煙》，香港大學。



# 不成功戒煙個案訪問

被訪者：男、15歲、中三

社 工：你何時開始吸煙？

被訪者：12歲，已有3年吸煙經驗。

社 工：第一次吸煙是怎樣的？

被訪者：在小六暑假時，生活較之前無聊，常與朋友在球場踢足球的時候，有朋友取出一支煙，他問我試不試，於是就吸了第一口煙。

社 工：你當時心情如何？

被訪者：當決定吸第一口煙時，內心也有些不安，始終吸煙是不好的，但「人一世物一世」，嘗試也無妨，加上朋友當中也有不少人吸煙，於是本着人試我也試的心態吸煙。坦白說，吸第一口煙時感覺怪怪的，不太享受。

社 工：之後又怎樣，吸煙數量越來越多嗎？

被訪者：是的！所謂「一不離二，二不離三」，我覺得吸煙可以使我與朋友們有共同感，一班人在街上一同吸煙，感覺威風的！同時吸煙給我超然感，與其他不同，現在每日約吸10支煙。



社 工：在你的朋友圈子裏，有沒有一些人不吸煙的？

被訪者：有的！

社 工：你們有否排斥非吸煙者？

被訪者：沒有！但圈中我們會取笑他們，連吸煙都唔敢！亦覺得他們在圈子中地位較低，有點格格不入。

社 工：你家人知道你吸煙嗎？

被訪者：猜到！但我不承認，覺得他們很麻煩，始終他們不想我吸煙！

社 工：吸煙有沒有帶給你壞處嗎？

被訪者：有的！例如花錢吸煙，跑步時中氣不足，不過「食得鹹魚抵得渴」！

社 工：你有嘗試戒煙嗎？

被訪者：有，試過兩次，兩次都因為女朋友，不過都失敗了！當無聊時，內心就會期望想吸煙。其實，也有不少朋友及老師都勸過我戒煙，我也曾經想過，亦試過，不過不容易！

社 工：明白戒煙不容易，決心也要很大，在此衷心祝你重拾戒煙動機，成功離開吸煙一族。

# 成功戒煙個案訪問

被訪者：男、15歲、中三

社 工：你何時開始吸煙？

被訪者：中一、約12歲。

社 工：為何開始吸煙？

被訪者：受朋輩影響，認識了一些有吸煙習慣的朋友，在耳濡目染下，忍不住誘惑而開始吸第一口煙。

社 工：吸第一口煙的感覺是怎樣？

被訪者：很難吃，氣喘但覺得很「型」。

社 工：為何選擇繼續吸煙？

被訪者：朋友吸煙，自己不吸好像「冇胆」、怕沒面子及不被接納。

社 工：你認為吸煙有甚麼好處？

被訪者：「好型」、解悶、提神、「唔食好嘢」、「埋唔到堆」。

社 工：何時覺得自己上癮？

被訪者：開始吸煙後，連續吸食二星期後開始覺得上癮。

社 工：怎樣覺得自己上癮？

被訪者：不吸煙時心思思，全身不自在，很辛苦，所以不吸不可，越吸越多。

社 工：現時吸煙量多少？

被訪者：初吸煙時，每天2-3枝。

社 工：在校上課時不能吸煙，如何處理？

被訪者：吃糖或香口膠，但在非常難忍時，曾經試過偷偷往洗手間吸煙。

社 工：吸煙後，有沒有想過戒煙？

被訪者：曾經有，因不想給父母責罵，但最終不成功。

社 工：為何不成功？

被訪者：因為身邊的朋友都吸煙，自己和他們一起時，很難戒煙。

社 工：你現在有沒有吸煙？

被訪者：沒有，已戒煙半年。

社 工：為何能成功戒煙半年？

被訪者：因於半年前結識女朋友，她不喜歡我吸煙，並要求我戒煙，因此決定戒煙。

社 工：戒煙感覺如何？

被訪者：開始戒煙時十分辛苦，經常要以糖果及零食代替。連續戒煙二星期後，過了「頂癮期」，慢慢可以不倚賴零食戒煙，在精神、健康、脾氣及性情上均有改善，不容易暴躁。

社 工：這段戒煙期間，有沒有放棄戒煙的念頭？

被訪者：有。特別是與從前的朋友一起時，很難獨善其身。因此，最後決定減少聯絡他們。

社 工：你認為這次戒煙最主要的成功因素是甚麼？

被訪者：有女朋友的鼓勵，而且少吸煙後，精神和健康均改善了。

# 拒絕吸煙個案訪問



被訪者：男、14歲、中二

社 工：你有沒有吸煙的行為？  
被訪者：從來都沒有。  
社 工：你身邊的朋友有沒有吸煙？  
被訪者：部份有。  
社 工：當你吸煙的朋友在一起時，有沒有想過吸煙？  
被訪者：他們也善叫我吸煙，但是我拒絕了。  
社 工：甚麼原因令你能堅持不吸煙？  
被訪者：因為我答應過家人不吸煙，爸爸、叔叔及爺爺也是因為長期吸煙患上肺癌及肺癆而死的。  
社 工：當你每次拒絕朋友叫你吸煙時，他們有甚麼反應？

被訪者：有些朋友較熟悉我的，會明白我，不會勉強我。但有些朋友則嘲笑我「老土」，而我亦不會放棄自己的原則。所以最終我也沒有和他們交朋友。  
社 工：怎樣看青少年吸煙行為呢？  
被訪者：很多都是受朋友影響才吸煙。其實，很多朋友都知道吸煙對身體有害，我亦將家人的遭遇告訴他們，但對他們而言，好像太遠的事，現時沒有身體毛病便不理會。因死亡距離他們還遠呢！  
社 工：你認為最影響你不吸煙的因素是甚麼？  
被訪者：親情及健康。

## 由「吸煙少年」變成「無煙先鋒」



徐浩源同學就讀於明愛胡振中中學中七級，他與一般中學生無異，喜歡打羽毛球、唱K。他還是一名積極推動無煙運動的「無煙先鋒」。然而這位「無煙先鋒」在過往也曾是「吸煙少年」……

### 墮入煙網

當徐同學讀中四時，認識了一些吸煙的同學，為了融入他們的圈子，加上好奇心的關係，他就接過了吸煙同學給他的第一支煙。他表示，雖然這樣令他融入了吸煙同學的圈子，但不吸煙的同學就因為他吸煙而疏遠他。

### 受煙草之害

吸煙的日子維持了個多月後，有一天羽毛球老師與他個別談話，問他為何近日狀態變差，反應遲緩，表現大大退步。他才覺醒尼古丁不知不覺地傷害他的身體。由於羽毛球是他深愛的運動，他就下定決心戒煙。

### 成功戒煙

戒煙初期確實很難受，他憶述：「食煙之後好容易倦，其實戒煙初期都好易倦，就算睡得好足夠都會覺得手軟腳軟，要過了一排先至精神番。」這就是醫學界所指戒煙初期出現的「脫癮」現象，原因是吸煙後身體已依賴了尼古丁，戒煙時身體會出現徐同學所遇的反應。幸得他能夠堅持，最終成功脫離煙癮。他表示吸第一支煙時已覺得煙草味道不好，同樣覺得煙味很臭，但純粹是為想得到其他人的認同才吸。吸煙本身對他來說沒有很大吸引力。他補充雖然戒煙後身體狀況可以回復正常，不過要回復最佳狀態卻需要相當長時間，所以吸煙所帶來的禍害真的很大。

### 戒煙方法

至於戒煙的方法對徐同學來說是十分簡單，他說：「放學既時候同另一班「比較讀書」既同學一齊走，咁吸煙的同學自自然然唔會走埋嚟。」

### 推動無煙

談到徐同學為何積極推動無煙運動，他表示自己經歷過吸煙，並知道煙草的禍害的權很深，而他發現身邊吸煙的人卻又很多，包括初中學生，可能因為買煙太容易。自己作為過來人，真的認為吸煙一點好處也沒有，所以想站出來，為學校做一點工作。

### 無煙先鋒

徐同學在校內舉辦很多活動，如T-恤及書籤設計比賽、展覽、講座等等。他亦曾參與九龍青年獅子會的活動，統籌青年人參與無煙活動，當中所獲得的成功感和辛苦後得到老師和其他人的認同令他十分鼓舞。展望未來，徐同學表示即使離開學校後，他亦會繼續推動無煙運動，好讓無煙運動早日發揚光大。

資料來源：無煙健康行動協會(2006)。  
(《無煙新一代第12期》)。

## 總結

青少年開始吸第一口煙，常始於初中階段，他們通常並不享受第一口煙，其實煙支的氣味不佳，他們亦知道吸煙對健康有害。但青少年為取得朋輩的認同，開始嘗試第一口煙。以上受訪的青少年通常在嘗試第一口煙後，煙癮增強，越吸越多，他們的身體開始出現不良反應，但為繼續得到朋友認同，他們只好置之不理。其中一位受訪青少年能堅持不吸煙，雖然受到朋友的排擠，但他堅持自己原則及實現答應家人不吸煙的承諾，並沒吸煙。另一位受訪者過往曾嘗試戒煙但不成功，因愛情而成功戒煙，可見親情及愛情均能令青少年堅拒吸煙。另一位青少年除能成功戒除煙癮外，亦成為「無煙先鋒」，積極推動青少年無煙運動，他能成功戒煙及推動反吸煙，除因得到老師認同外，亦因他深切體會吸煙影響他在羽毛球(喜愛的運動)方面的表現。青少年於成長階段需要認同感，如我們能協助青少年從正面取得認同感及培養健康之興趣，相信有助他們拒絕吸煙。

# 戒煙小貼士 個人方面

## 1. 製造吸煙的障礙

- 每次想吸煙時，延遲五分鐘或十分鐘
- 將煙、打火機及火柴鎖在抽屜內

想多陣先啦!!

## 2. 找健康的替代品

- 每次想吸煙時喝一整杯水
- 每次想吸煙時吃一個水果代替
- 每次想吸煙時用香口膠取代
- 每次想吸煙時打電話給朋友閒聊

不要給我煙仔!!

## 3. 不要接受別人遞給你的煙

找朋友聊下天先!!

# 學校方面

參考資料：無煙健康行動協會(2006)。  
《無煙新一代第86期期刊》。

## 1. 學校宜積極推行反吸煙健康活動如：

- 反吸煙標語創作比賽
- 反吸煙舊曲新詞比賽
- 反吸煙辯論比賽
- 反吸煙文章創作/話劇/海報設計比賽

## 2. 師長應積極支持及鼓勵學生持續戒煙並設立獎勵計劃。



# 戒煙小貼士

## 家庭方面



1. 身教重於言教，父母做個好榜樣，不要吸煙。
2. 父母不要在子女面前吸煙。
3. 父母每天抽空與子女溝通，留意子女的言行舉止有否改變及有否吸煙特徵。
4. 父母多與學校合作，了解子女在校情況，合力消除煙害。

## 社會方面

1. 加強富吸引力的宣傳及教育，讓青少年及早認識吸煙及二手煙的禍害。
2. 及早實施室內全面禁煙。
3. 加強負責檢控違反禁煙法例人員的權力及數目，並派出便衣人員定期執勤，以協助食肆有效推行全面禁煙的政策。
4. 請警察協助控煙執勤人員應付違例者的反抗。
5. 提高煙草稅，並將某百分比煙稅用於防止青少年吸煙工作。
6. 加強實施禁止將煙草產品售賣或給予未成年人的法例，如向賣煙者發牌，及立法禁止向穿著校服人士售賣煙草產品。



# 活動花絮



## 「明愛義人」義工訓練計劃之協康會服務

明愛元朗陳震夏中學 學校社工 陳潔瑩姑娘

本校「明愛義人」義工隊於06年5月為協康會40位3-8歲患有智障及自閉症的兒童及家長，提供攤位遊戲、唱遊、小手工製作及茶點等活動。這些活動為他們帶來歡樂，並且增進了親子關係。此外，每位參與遊戲的兒童都獲得豐富的禮物。從籌備活動的過程中，義工同學學習召開會議、撰寫會議議程和分工協作的技巧，從而提升義工同學之能力感及自信心。



## 穗港青年義工廣州交流團06

可道中學 學校社工 馮惠賢姑娘

學校社工與公民教育組及義工服務委員會合辦之「穗港青年義工廣州交流團」今年已踏入第三個年頭，本年七月九日至十一日，二十位中二至中五同學到廣州與華南農業大學社會工作學系同學進行一連三日的義工交流活動。內容包括：教授從化希望小學同學做手工、學手語歌，然後一起探訪「五保戶」——保吃、保穿、保住、保醫及保教（年幼者）/保葬（年長者），為廣州殘疾人安養院的兒童舉辦活動以及兩地義工交流服務經驗等。雖然只是短短三日兩夜的行程，但卻十分充實和豐富，同學們不但在義工服務的理念和實踐上擴闊了思考領域，亦可從探訪「五保戶」當中體驗當地的生活民情。

穗港兩地同學在服務他人之餘，自己亦能開展眼界，令他們對這次活動留下深刻印象，彼此期望將來有更多合作機會。

科技推动人來进步，未来从这里开创。

無色國王辦可道中學

穗港青年義工廣州交流團2006





香港有不少部門及志願機構為吸煙人士提供戒煙支援，並為吸煙人士提供戒煙技巧及方法，有需要時更會安排面談跟進，期望以下資源能協助大家，加入無煙一族！

(一) 衛生處戒煙診所  
戒煙熱線：29618883

(二) 香港大學及香港吸煙與健康委員會  
戒煙熱線：28559557

(三) 香港戒煙健康中心  
地址：香港皇后大道東266號律敦治醫院  
電話：28550787

(四) 醫院管理局「無煙新天地」  
無煙熱線：23007272

(五) 家庭醫學深造培訓中心  
地址：牛頭角定安街60號牛頭角賽馬會診所2樓  
電話：27538115

編輯小組

督印人：蔡宗輝先生

編輯：陳潔瑩姑娘 馮潔賢姑娘 林潔玉姑娘 王麗賢姑娘

印量：7,000本 設計及承印：彩意設計27636712 www.cdpchk.com

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

職業：教職人員/社工/家長/其他：\_\_\_\_\_

你對本期《互動校園》通訊的意見及回應：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



請填妥以上各項後，傳真至 2443 2522 或郵寄至新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室，請註明學校社會工作服務《互動校園》編輯收。亦可將你的寶貴意見直接電郵至 fosswu@netvigator.com。