

解開煙之扣 — 十位長者的戒煙故事

吸煙危害健康已是眾所周知，但要一下子戒除數十年的吸煙習慣並不容易。衛生署編製《解開煙之扣》，敘述十位長者成功戒煙的故事，全面剖析戒煙所遇到的困難、好處及方法，可供尚在吸煙的長者及其家人、醫護人員借鏡。書中並附戒煙知識，可供參考，以協助長者打破煙癮的緊扣。

衛生署長者健康服務

- 書名** 解開煙之扣
- 執筆** 劉莊英（衛生署長者健康服務 退休護士長）
- 出版** 衛生署長者健康服務
- 地址** 香港灣仔皇后大道東183號3502-4室
- 24小時健康資訊熱線** 2121 8080
- 傳真** 2121 8628
- 網址** <http://www.elderly.gov.hk>
- 日期** 2012年8月初版
- 版權** 衛生署擁有本書的所有版權，如要在任何地區，以任何方式，任何文字翻印仿製或轉載本書文字或圖像，必須先獲衛生署批准。
- 聲明** 在編撰本書時，作者已盡量將最新及準確之資料包括在內。然而醫學知識日新月異，本書內的資料未必能夠反映最新情況。對於任何資料遺漏或錯誤而引致的損失，本書作者及出版機構均不會負上任何醫療或法律責任。
- 附註** 本書的電子版本已放置在衛生署長者健康服務網頁 <http://www.elderly.gov.hk>，歡迎有興趣人士瀏覽及下載。
- ISBN** 978-962-8868-48-3

目錄

序言	5
----	---

第一部分

十位長者的戒煙故事

1. 無畏無懼	7
2. 通天曉	12
3. 吸煙活到一百歲？	17
4. 束縛	21
5. 玩意	25
6. 承諾	29
7. 不方便就不再是享受	33
8. 一個也不能少	37
9. 祝福	41
10. 忍不住	45

第二部分

戒煙小百科

1. 為什麼要戒煙？	49
2. 吸煙浪費了多少金錢？	51
3. 我一把年紀還值得戒煙嗎？	53
4. 為什麼很難戒煙？	55
5. 克服心癮的技巧	57
6. 如何在社交場合拒煙？	64
7. 實踐健康生活模式	68
8. 善用十位長者的戒煙故事	70
9. 戒煙輔導服務及有關資源	72
10. 參考資料	74
鳴謝	75

序言

自古以來，人類都渴望擁有健康。世界衛生組織指出：「健康是指生理、心理及社交都處於一種安康寧的狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱現象。」

吸煙人士不容易處於一種安康寧的狀態。他們起立坐臥，都像被牢不可破的煙癮緊扣着，無法自拔，每天都身不由己地惦記着吸煙；同時，煙草的多種有害物質令吸煙者的健康受到嚴重威脅，吸煙者較常有咳嗽、痰多、牙黃、口臭；更重要的是，他們容易患上心臟病、中風、肺癌、口腔癌、胃癌、慢性阻塞性肺病和骨質疏鬆症等疾病，縮短一己的壽命，也影響生活質素。

在眾多煙民中，香港吸煙長者的比例在過去數十年一直穩定下降，從高於平均吸煙率降至低於平均。和其他年齡組別比較，他們的煙齡較長，也往往有較多戒煙的經驗：包括失敗和成功但不持續的嘗試。

由於不少年長吸煙者已開始面對因吸煙而帶來的健康問題，他們戒煙的意欲較強，但數十年的習慣，一旦要改變，實在並不容易；再加上部分人或會對吸煙與健康的關係有所誤解，令不少年長吸煙者仍未能擺脫煙癮。

有見及此，衛生署長者健康服務集合了十位長者成功戒煙的故

事，細細說出他們染上煙癮、繼續吸煙，到終於戒煙的經歷。透過他們的故事，吸煙長者或許可以有所啟發；而協助長者戒煙的醫護人員、家人、朋友，也可從中領悟到吸煙長者的心境，從而更有效地幫助他們戒煙。

《解開煙之扣》一書分為兩部分：第一部分，是根據這十位長者口述而編寫成的真實故事。他們的經歷有很多共通之處：例如當年對吸煙的禍害沒有認識；有親友是煙民；深受煙癮所困；對成功戒煙感到自豪；更重要的是，他們都希望自己的故事對別人有參考作用。

第二部分敘述有關吸煙及戒煙的知識，包括吸煙對吸煙者及社會所付出的健康及經濟代價，拒煙、戒煙的方法，和戒煙輔導服務的社區資源。針對各種有關謬誤，本部分特別澄青年老絕對不是繼續吸煙的藉口，無論煙齡有多長，戒煙的好處是立竿見影。

香港政府一直努力保障市民的健康，希望所有吸煙人士，為己為人，在吸煙與戒煙之間，作出明智的抉擇。

衛生署長者健康服務

二零一二年

1. 無畏無懼

第一部分

李東漢先生出生於1930年代，祖籍廣東四會肇慶。在出生後，不知何故，整整一年，母親動彈不得，不能餵哺母乳，鄉人說她是患了「風癱」—身體麻痺。為此，祖母給李先生餵食煉奶，故家人都叫他做「牛奶仔」。雖然是戰亂，幸好家有田地可耕種，一家不愁溫飽，比不少人幸運。李先生的父親還有閒錢吸食鴉片呢！李先生有機會唸了四年卜卜齋，每天背誦三字經、千字文等古籍，使他信心十足。雖說中國舊社會保守，但當時課室裡也有不少女同學，只是男女生分開坐而已。

才十一歲已開始吸煙的李先生形容自己是一個「大癲大廢」的人，自小的性格是天不怕，地不怕，更不怕死。可能是這個緣故，他的父親恐怕他與別人爭執時不能自衛，早便讓他拜師學洪拳。李先生的一手拳腳功夫，像是旁身工具，使他在品流複雜的鮮魚市場環境內能屹立多年不倒。他經常在胸前掛一塊用作辟邪及招財的道教神判鍾馗雕刻。他喜歡對人說：「我們這一行免不了與人爭執。我常常與人打架。」

戰後，李先生從廣州來到香港找舅父，找了兩天，才在通菜街找到他。透過舅父的介紹，他在市場當小販，買賣蔬菜，工資每月二十元。他的「事頭」（老闆）僱用了十多名夥計在市場工作，日間大家在事頭家中的騎樓一起站着吃午飯，晚間則各自在攤檔的長檯上露宿。

後來，李先生去了西環替人販賣魚蝦海鮮。原來不少海鮮都是從香港仔的艇家取貨。他掌握了行情的來龍去脈後，便自己取貨，把魚蝦運到中環碼頭販賣，方便來往中環下班一族買海鮮回家做飯。當時是地下鐵路還沒有建成的年代，生意非常興旺，收入可觀。所以他每天吸食三十多支煙也沒有經濟困難。

時光荏苒，「牛奶仔」已在西街住了五十多年，現在鄰居經常見到他牽着妻子的手，形影不離。因為當李先生不在身邊時，李太太會有困難：她曾有兩次走失，幸好街坊把她帶回來——李太太患病已十多年了。

李先生記得當初妻子並沒有什麼異樣，只是說頭痛呀！像有什麼壓着的！於是李先生帶她到處尋找好醫生看病。醫生替她診病、檢查腦部、檢驗血液等等，都找不出病因。直到有一天，妻子對他說：「今晚你不要睡覺，會有賊入屋。」李先生聽了，心覺不妙，再帶妻子往腦內科檢查。醫生對他說：她的病情不會好轉，只會惡化。那是老年

癡呆症（腦退化症）！

這一陣子，他每天陪同妻子到長者日間中心接受物理治療和職業治療。妻子已忘記最基本的需要，不知道要飲食，不知道要上廁所，大小二便均失禁。

當年，在流動鮮魚小販市場打滾的李先生，天天如在戰場上，雄赳赳地耍弄洪拳，爭奪生意、爭奪地盤，又與「老鼠王」（衛生督察、小販管理隊）拚命，例如取回被沒收的貨物。父親讓他學洪拳，間接幫助了他在「搵食」謀生艱難、汰弱留強的市場上，得以生存。

如今，他是一個對妻子無微不至的好丈夫，學會每兩小時帶妻子上廁，打點一切家務。從沒有怨天尤人的他，每天從沒有升降機的六樓住所，氣吁吁地跑上跑下，為妻子奔馳。

畢竟李先生已是七十多歲了，心有餘而力不足，再加上他是煙民……。

那天他痰多、氣喘、疲倦，於是去找醫生。醫生知道他是煙民，要他接受肺部X光檢查。結果發現肺部像有點可疑，必須覆照弄個清楚。於是放射技師為他再拍X光照片，每拍一張片，他心裡便數着，一張、兩張、三張……原來總共多拍了六張。他被嚇壞了，為什麼要拍這麼多張？他一向不怕病、不怕死，但一旦死去，誰來照顧妻子？那天晚上，他思前想後，肺部有問題，是否因為他吸煙？

他曾經每天吸食三十多支，後來減到每天十支。很多人曾經勸告他戒煙，說戒煙可以節省金錢。他駁斥說：「我愛賭博，省下來買煙的金錢只會輸掉。戒什麼？不吸煙的人也有患上癌的，怕什麼？」另外，也有朋友唱反調，叫他不要戒煙，戒煙會導致早死呀！

李先生十一歲開始吸煙。年少時他在武館習武，他的洪拳師傅、師兄都吸食鴉片煙，有師兄用人參炮製鴉片孝敬師傅，也勸誘李先生吸食。怎知道他吸了之後，頭暈、心跳，像酒醉似的。那個晚上，他非常擔心，輾轉反側、心驚膽跳，祈求上天不要令他上了鴉片煙癮。過了兩天，那師兄又勸他吸食鴉片，他拒絕了。旁人聽了說：「李東漢，你家山有福了！」。

但沒有人說吸煙的不是。

他嗜好多着，愛賭博，尤其是賭紙牌，輸了錢就節省些家用。有時他也買股票，多是蝕錢收場。但最大的嗜好莫過於吸煙，連兒子也模仿了他，變成煙民。李先生從來不認為吸煙是「有型有款」，更沒有給他放鬆的感覺，他吸煙只是為了過口癮而已。

對於他的嗜好，妻兒一向都管不着。但女兒看見父親吸煙時會立即走入房間，猛力關上房門。雖然如此，李先生還是有福氣的，他的子女都很孝順，看到父親不能獨自照顧母親時，特別為他們租了一個有升降機的單位，讓他們出入方便，又僱用了外地家傭，協助照顧起

居飲食。

人情世故他是知道的，別人不喜歡他吸煙，他會走到遠處才吸食，不會在人面前吸。

他終於回到診所覆診。是好消息，那是肺炎，不是肺癌，暫時還未有腫瘤的跡象。他如釋重負。但醫生勸告他要戒煙；護士也向他詳盡解釋吸煙的風險及戒煙的方法。當天晚上，他詳細考慮，想到還要照顧妻子，他不再猶豫，決定從此不再吸煙。不吸煙，他的身體沒有絲毫不適，「話梅也不用吃一粒。」之後，他把家中剩餘的煙都送了給朋友。

戒了煙之後，他覺得走路快了，再沒有氣喘，沒有咳嗽，沒有痰卡住喉頭，照顧妻子也沒有以前那麼吃力。

他終於明白到，戒煙不是膽怯。他不害怕疾病，不害怕死亡。但吸煙帶來許多滋擾；例如咳嗽、痰多；吸煙也帶來患上肺癌的無形壓力；其實他害怕，他害怕這些滋擾和無形壓力；就如同昔日在魚市場上，他常常要擺出作戰姿態的壓力；為了妻子，為了自己的健康，他不願意再與疾病角力。

戒煙原來比吸煙輕鬆。

2. 通天曉

鄧兆均先生在廣東新會長大，少時戰亂，未能入讀正規的學校，只在「卜卜齋」唸書，及遵照鄉親兄弟的教導，熟讀《孟子》、《成語考》。來港之後，利用公餘時間在工聯會讀夜校，閒時愛自修、讀報，又能強記，所以有「通天曉」之稱。

第二次世界大戰結束，日本戰敗投降，撤出中國。不少國民黨員離開中國。鄧先生的老闆屬國民黨，選擇到美國去。他對鄧先生十分關照，特地推薦他到香港找他的朋友。1946年，十六歲的鄧先生，隻身來到無親無故的香港，很快在一家膠鞋廠找到工作。

1950年初，鑑於大量內地人湧入香港，香港政府採取相應措施，制定人口登記政策，新入境人士及香港居民均須辦領「香港身份証」。政府亦派員到工廠為工人登記。鄧先生說，大家同時登記，各人都知道同事的身份証號碼。不久之後，香港邊境關閉，從內地來港的人士，必須先領取旅行證明書。能及早來港的鄧先生，對他的老闆心存感激。

當時的工廠，除了吃飯時間外，工人並沒有固定的小休時間。膠鞋廠亦不例外。於是工人各出其謀，好使自己有藉口離開崗位，「鬆一鬆，歇一歇」之餘，又不會被管工干涉：有人拿着一杯斟滿了的熱

水，慢慢待熱水冷卻才飲；有人頻頻往洗手間；亦有人吸煙。

膠廠需要大量膠漿，而膠漿是用汽油打成的。車間有汽油，容易生火，所以如果工人要吸煙，必須離開車間。即吸煙者有藉口鬆一鬆。鄧先生說，是那環境、制度迫使工人藉吸煙而歇一歇，迫使不吸煙的他也吸煙，因為人不能長時間不停工作。再者，他雖然是通天曉，卻沒有聽說過吸煙的禍害。

科技進步，製造鞋底的橡膠漿改了用油壓機生產，但車間內仍舊不准吸煙。鄧先生認為在油壓機的車間內吸煙是安全的，因為製造的過程沒有汽油，又不會產生火花，於是他挺身而出，與廠方交涉，要求放寬不許吸煙的限制，及增加煙灰缸的數量。他的抗爭，最終獲廠方批准。工友可以不被時空所限而吸煙。鄧先生在同事心中的地位更得到肯定。然而，這一段回憶難免令他有所歉疚。他說，他在工廠內外，看見過搬運工人吸食「劉關張」，即「白粉、紅丸、鴉片」，也認識到他們的害處，所以老早知道那是不能碰的東西，但不知道煙同樣不應該吸。

曾經有一位護士朋友勸過鄧先生戒煙，她指出吸煙人士的肺部因煙油之故，是黑色的，煙民患上肺癌的機會也大增。鄧先生即時不屑地回應，煙囪亦是黑色的！不用說也明白，鄧先生認為那不是什麼大不了。

人類很奇怪。人的行為不一定理性。「通天曉」也想不通，吸煙是很多癌病的元兇，但吸煙者往往仍不戒煙。到癌腫出現，卻手足無措，無法面對。正如他自己明明知道吸煙的禍害，也沒有立即戒煙。

鄧先生的一位吸煙朋友患上肺癌，他到醫院探望，朋友對他說：「這次真糟糕了！」。朋友訴說確診肺癌的經過。病發之前，他如常吸煙，沒有什麼異樣，咳嗽、痰多、容易疲累都已是慣常的了，不過他發現痰中帶有血絲，於是去找醫生，隨即接受肺部X光檢查、痰液細胞學檢查、內窺鏡檢查等等。儘管如此，朋友在講完病況後，向他要求道：「給我一支煙吸吧！」

朋友的病患與離世都沒有令鄧先生戒煙。那麼他為什麼終於決定戒煙呢？

有一次，鄧先生出外遊玩。回家後，靜下來，發覺自己整天沒有吸煙，是玩得開心忘記了。他想了一會，「不吸煙也沒有什麼大不了，何不戒掉它？」於是他決定以後不再吸煙。

畢竟他已吸煙多年，煙癮不會輕易消失，但他有方法對付。煙癮起時，他即往洗手間用冷水洗面，並找些事做，藉以將思想轉向。此外，他避免吃甜食，因為甜食使他想吸煙。在戒煙期間，他身體沒有什麼不適，退癮徵狀也輕微。只是在戒煙後三個月，他的決心受到考驗，心癮來了，他很想吸煙。幾番掙扎後，他提醒自己，當與子女到

各地旅遊時，不用吸煙是多麼方便、輕鬆、愉快，又不會帶給他們麻煩，所以他一定要把煙癮戒掉。就是這樣，他成功地把多年的壞習慣戒掉。人變得逍遙，身體變得舒服。於是，他開始勸導身邊的弟弟和其他親友戒煙。

鄧先生是在鞋廠相識太太的，她的吸煙習慣也是因為當年工作環境所致，雖然他們現在不是在一起生活，但是鄧先生同樣希望她能及早戒煙。

談起往事，鄧先生想起1963年天氣乾旱，限制用水，市民每四天才有一次供水，每次只供水四小時。當時人人要在家裡儲水，最重要是煮食之水不可少，洗澡及抹地都是用洗濯過衣服的水。節約是每天都要做的事。

當時家境困難，鄧先生一天做兩份工作，以賺取多些工資維持生計，卻沒有想過把買煙的錢像慳水般剩下來。鄧先生覺得自己太短視，自嘲說通天曉也會百密一疏。如今艱難的日子已過去，他的子女孝順，學有所成，都已建立了自己的家庭，他又戒了煙，他真的可以享受人生了。

曾子說：「吾日三省吾身」。鄧先生笑說，年紀大了，只能獨善其身，所以他也有三，是「三洗其身」的保健之道：一．不吸煙，天天行山「洗肺」：他每天早上四時就起床上山去；二．清茶淡飯「洗

胃」：他只吃七分飽；三．搓麻將「洗腦」：他邊搓麻將，邊說笑，嚴格遵守衛生麻雀的原則。他說沒有人是完美的，所以回顧過去，他原諒了自己，也同樣寬恕別人，把所有煩惱都忘掉！

3. 吸煙活到一百歲？

蔡鑑明先生於1929年出生，祖籍廣東寶安。九歲入學，父母替他交學費，不是交現金而是交穀物。但只唸了兩個月書，學校便被日本人炸毀了，讀不成書，成為終生遺憾。

談起吸煙，一些童年往事，他記憶猶新：如入學時，很多同學小小的年紀已在吸煙。十三歲時父親賭錢輸了，他要找工作幫補家計，落田耕種。田間蛇鼠出沒，父親教他以吸煙作為「辟蛇」之用。吸煙也可以在上茅廁時「辟臭」。此外，父親愛說：「年晚錢，飯後煙。」蔡先生牢記着這話，所以他一生勤奮工作賺錢，確保過年過節不致拮据，並能享受飯後煙。

父親是三行工人，專營造泥水、建屋、翻修舊屋等。三行是一門手藝，可以旁身，容易幹活；落田的工作則日曬雨淋，辛苦得多。所以蔡先生雖然能刻苦耐勞，也跟隨父親做三行去。

中國人喜歡送禮以表示謝意，父親的裝修手藝精湛，不少客人會送上煙酒來，所以家裡有源源不絕的煙酒供應。

從十三歲到七十多歲，蔡先生只有三年沒有吸煙。在四十歲時，他因胃潰瘍而大出血，必須入住醫院動手術。醫生沒有詳細解釋病因，蔡先生卻直覺知道他的病與吸煙有關。他推算，煙可以薰黑牙齒

也可以薰黑腸胃，所以出院之後，他停止吸煙。

但這個戒煙日子維持不到三年。他的三行事業發展順利，漸漸開始承包工程。因為生意的關係，常與大判頭周旋。大判頭多是上海人，長袖善舞，常常送酒送煙，盛情難卻，蔡先生又再次吸煙了。

第二次戒煙則是遵從醫生勸告，戒了兩個月。他記得那一天，他坐在辦公室，忽然聽見同事大喊：「誰剛去過廁所，快去檢查身體！」原來廁所內有螞蟻群集，而剛去過廁所的是他！

身體檢查的結果是他因為過胖，已患上糖尿病，還有高血壓。醫生建議他控制體重，減肥和戒煙。醫生還解釋，煙中的尼古丁會刺激血管收縮，而由於糖尿病患者的血管已經比較差，繼續吸煙會導致百病叢生，甚至會盲眼、爛腿等。蔡先生於是立即停止吸煙。

不吸煙，口味頓時變得敏銳，他發現食物變得鮮甜，於是胃口大增，體重不減反增，重了十多磅。怎麼辦呢？

他誤解吸煙可以控制體重，於是又吸煙了。想起那位醫生的忠告，他思前想後，人要面，樹要皮，他實在不好意思再去見他。於是找了另外一位醫生跟進覆診糖尿病。他自我安慰說：父母都吸煙，母親更是吸煙吸到九十八歲，活到一百歲，所以吸煙並不會真的影響健康。

年紀大了，他也退休了，他利用空閒時間為泥水工會當義工。然而在家的時間實在比以前多了，太太對他在家吸煙的耐性也少了。有

一次，他在廁所內吸煙，以免太太吸入他的二手煙，太太卻投訴廁所內的毛巾被薰臭了。典型大男人的蔡先生，認為男人是一家之主，應該夫唱婦隨，現在沒有工作在家吸煙，卻被太太責怪，令他內心很不好受。

那一次，他來到長者健康中心做健康檢查，結果一樣： 糖尿控制得不好， 還是過胖。中心所有醫護人員都勸他控制體重、節食、戒煙。

蔡先生參加了戒煙班。在戒煙班上，護士解釋煙草的禍害和戒煙的方法。她指出，大量的科學數據證明，大多數人都沒有蔡先生母親的運氣，能活到一百歲；那好比博彩，中六合彩頭獎的只是極少數的人……。當蔡先生對煙草有了深一層的了解，尤其是二手煙對周遭親友身體的害處後，他戒煙的決心大了。他不要做損人害己的事。

蔡先生形容自己是堅強、自信、勇於挑戰難度及負責任的好人，但在戒煙的過程中，他也需要別人的幫助。他解釋：「親友的鼓勵十分重要，愛面子的人更加需要他人的鼓勵和支持。」他再補充說：「其實最困難是戒心癮，不吸煙不會流鼻水、流眼淚、又不會手顫，為什麼不戒掉它呢?」「現在不吸煙，我覺得非常好!」「吸一支煙短幾分鐘壽命，我不會再吸煙了，我要留多些時間看看這個世界。」

蔡先生偶爾想起父親「年晚錢，飯後煙」的順口溜，他不無感慨。

當時人民生活拮据，加上傳統對過年的重視，以致年近歲晚，大家都急需要錢周轉：借了錢的要還錢、商人要結帳、老闆要支付工資。用年晚錢與飯後煙相提並論，令人潛意識地賦予吸煙正面的評價，以為吸煙是一種必需品、是交際應酬的工具、是天公地義的行為，其實不知害了多少人。

如果他在過去六十多年把買煙的錢都儲蓄起來，那裡會發愁沒有年晚錢呢？又如果大家都認識到吸煙的害處，又那裡會向人遞煙、送煙呢？

隨着社會的進步，知識的力量，用吸煙來「辟蛇」、「辟臭」；用遞煙、送煙來交際應酬、做生意、表示謝意等等的時代都應該過去了！

4. 束縛

追求美好的物質和精神生活是人類的本性。

陳明莊先生的父親為尋求美好的生活，於1920年代，離鄉別井，從福建飄洋過海到印尼工作，其後他儲蓄到足夠的金錢，開了一間雜貨店，娶了印尼太太，生下陳先生等共十三兄弟姊妹。

陳先生的父親是佛教徒又是煙民，母親是回教徒，他自己是基督徒。

陳先生也是為了尋求更美好的生活，尋求理想，於1950年代初離開出生地，返回中國，在中國建立自己的家。

印尼曾是荷蘭的殖民地。1945年，日本投降，第二次世界大戰結束，日本撤出印尼，印尼宣告獨立建國。荷蘭殖民政府反對，與印尼不同黨派展開戰爭，直到1950年，印尼人才戰勝，重新恢復獨立。印尼首次以獨立國的身份與中國建立邦交，在北京開設大使館。

陳先生是首批印尼大使館的員工，在大使館內作翻譯員。之後，他正式加入中國共產黨，把基督徒的身分隱藏着，積極投入建黨、建國的工作。他更被推選為全國先進的模範工作者，在天安門由國家領導人接待。

陳先生識見非凡，而吸煙是不良的習慣，他怎麼會染上呢？原來在離開印尼前，他是荷蘭殖民政府通緝的革命分子。為了掩護身分，他在一處栽植煙草的農村工作，每天挑選優質煙草作製煙之用。最容易的挑選方法就是把煙絲捲起，然後燃燒吸入氣味。就是這樣，吸煙是他的工作，也變成了他的習慣。

不一會，他發現沒有煙抽的日子，他會心思思，坐立不安，尤其是當要動腦筋解決問題的時候。

他恍然大悟，吸煙原來是會上癮的。自己已染上了煙癮。但他沒有想過要戒煙，因為他不覺得吸煙對他有甚麼不好。

在中國，陳先生經歷過「社會主義建設總路線」、「大躍進」、「人民公社」及「文化大革命」等，也經歷過糧食、物資嚴重短缺，很多人均處於半饑餓狀態。雖然陳先生生活不愁，但他知道他在走的路，已不是當年他憧憬着要奔往的方向……。

七十年代初，內地宣布所有早期回國的海外華僑可以「來去自由」。陳先生在大陸待了二十多年，看到政治人物的起起跌跌，他感受良多，他不想再留下，盼望返回印尼。但印尼排華的情緒日漸高漲，於是他透過好友的安排，申請到香港「探親」。不久便獲得批准，在香港定居下來。

1975年，陳先生從北京抵港。在香港，他不用隱瞞他是基督徒的

身分，如釋重負。他不要束縛。

他想到煙癮對他的控制，也想擺脫，把它戒掉：有時能戒三數天，有時數星期，也試過數月，共十多次。每次總是抵抗不住引誘，以為只吸一口，應不成問題，卻終於又被煙癮所困。

在印尼，陳先生曾經在電台當過播音員。來港後，朋友介紹他到電視台當配音員，但那只是維持了一段很短的時間。到了八十年代初，他在一家染料廠找到當夜間雜工的工作。他什麼都做，他對自己說：「你要生存」。他勤奮地一邊做，一邊學。他的工作態度及能力很快得到賞識，老闆委派他負責做管工，後來他逐漸升遷，直至當上了廠長。

退休後，放下工作，理應身心康泰，但陳先生在晚上會咳嗽，痰多，睡不好。陳太太看見他辛苦，開始勸他認真戒煙，他總是回答：「我會吸少些。」

那時候，他已知道二手煙的禍害，但奈何戒不掉煙癮。他心裡實在矛盾，他想着：「自己是基督徒，不要傷害他人，不要令別人吸入二手煙。」他禱告：「神啊！請給我力量戒煙。」

在家中，他不會對着妻子吸煙。有一次，他站在窗前吸煙，把煙霧吐出窗外，隨即隔壁傳來聲音：「有煙呀！有煙呀！快快關窗。」令陳先生感到十分尷尬。

因緣際會，陳先生成為長者健康中心的會員，醫護人員知道他是煙民，又曾經多次戒煙不成功，立即邀請他加入戒煙班。這一邀請可不得了，或許他的傲氣受到衝擊吧，他暗想：「明天開始，我一支煙也不會再吸。但我也不妨參加你的戒煙班。」

這一次，他認真了。

沒有煙，他會打呵欠，感到疲倦，他知道是心魔作祟。太太跟他說：「要堅持呀！要堅持呀！」他終於堅持下去，從此之後，沒有再吸煙。

他分析以往戒不掉煙癮的原因：一是沒有決心立志；二是常用藉口，說可以慢慢戒，其實是拖延。今次可不同了，他不可以認輸，不會再拖延。

他還用上其他策略：一是無論怎麼樣也好，總之不可以想煙。二是不可有藉口再吸煙。不可以優柔寡斷，必須與吸煙一刀兩斷。就是這樣，他成功了：煙癮退了，咳嗽和痰沒有了，食物味道好了，身體棒了……。

他真的再沒有束縛。他說：「現在自由了！」

美好的生活就是活在當下：沒有要隱瞞的信仰、沒有壞習慣、不用受成癮行為所束縛，身心皆無比舒暢。

5. 玩意

衛顯昌先生在1932年廣州近郊的農村出世，自小與父母和祖父母同住。父母日間工作，他由祖母照顧，無拘無束快樂地成長。

農村的生活樸素，日出而作，日入而息，家裡沒有電燈照明，更遑論收音機或電視機。沒有現代人的娛樂，晚飯後，大家聚在屋前，一邊與家人或鄰居談天說地，分享自製的糕點、小吃；另一邊各人吸着各色各樣的煙。祖父吸「大碌竹」，即水煙筒，祖母吸水煙斗，父母及叔叔吸捲煙。

衛先生記得當年的環境，沒有玩具，只有叔叔逗他。叔叔愛抽煙，他會吸一口煙，然後吐一環煙，又愛把煙吐在衛先生的臉上。侄兒看這玩意，往往看到出神，因為煙不單從口、鼻冒出，更能從耳朵飄散出來。他很好奇，要學這把戲。起初他在吸煙後，總是咳嗽，但不一會，他學會了！他也能使煙從鼻、從口噴出。

1956年，衛先生申請從廣州來港。在香港，他身無長物，只有七元港幣，及在青山道一家金舖打工的朋友。患難見真情，這位朋友不但安排他在金舖吃兩頓飯，還幫他拿來一張帆布床，「朝行晚拆」，他才不至於要露宿街頭。

來港不久，他目睹雙十節暴動的情景。那一天，深水埗一家著名麵包舖被人縱火焚燒，冒出大量濃濃的黑煙，行人都用手掩鼻以免吸入濃煙。當時的恐慌心情令他多年難忘。但他自嘲說，這些年來其實他每天都在吸入濃煙。他每天吸一至兩包煙，手指都薰黃了。牙齒、牙齦更都薰壞，他患了牙齦炎多年，又沒有及早醫治，所有牙齒早都已脫落了。

香港人拚搏，生活奔波，很多人沒有時間在家中煮飯燒菜，一天三餐都在外面吃，令大大小小的酒樓、食肆如雨後春筍，無處不在。衛先生不喜歡在紗廠或船塢工作，結果投身入了飲食行業。

衛先生為人老實、勤奮、盡責，所以在酒樓裏，他從基層開始，雖然起初只是做「細路」，卻能步步升遷，從「樓面」晉陞升為部長，最後當了酒樓經理。

在家庭方面，他關心愛護妻兒，問心無愧，已盡了所能。最初結婚時，他收入不高，很多時入不敷支。他記得每年總有好幾個難關要過——最大的是過年——除了要封紅包外，還要湊夠錢買新衣服給子女，「我怕他們看到別人有新衣穿而自己沒有，影響心理」。端午節買粽子送禮是第二關，吃完粽子後，又要再儲蓄，等中秋節有錢買月餅送給外母。

那些艱難的日子，他是忘不了的。太太經常責罵他吸煙的樣子他

也忘不了。他想：「人要面，樹要皮，吸煙是我的私人享受，她不應該這樣罵我。」

退休之後，他只能靠積蓄生活，所謂「家有二千，每日二錢，全無生計，食得幾年」。雖然子女也有給生活費供養父母，但不是給他，而是給他太太。迫於無奈，衛先生也開始打算戒煙，以節省支出。

那一回，朋友介紹他來到長者健康中心參加戒煙班。衛先生和戒煙班的導師梁姑娘十分投緣，對於她的講解非常認同，也跟她學習了戒煙方法。不一會，衛先生便成功戒掉了煙癮。

開始戒煙時，他「囉囉攣，口淡淡」（心緒不寧），他的應付方法是嚼食陳皮。不到十天，煙癮漸漸消失，他已不再想吸煙。他說：「我衷心多謝梁姑娘鼓勵及支持我戒煙，現在我不用吸煙，慳下來的錢，足夠我的三餐。」

衛先生與家人的關係並非經常和諧無間，他不想歸咎別人。多年來為着生活，他早出晚歸，沒有時間與家人好好相處，再加上太太、子女對他吸煙常有怨言。回家後想吸煙，總是要走出家門才可以吸，大家接觸的時間更少。

衛先生回想自己的吸煙生涯。那時公共場所禁煙的法例還未生效，不少茶客都會遞煙給他以示友善，酒樓的員工又不時給他敬煙以示尊重，所以他根本不用買煙。當時，他非常享受吸煙 — 吸煙令他

心曠神怡，和心情輕鬆。如今他明白，那是因為煙癮的作用。

到現在，他戒了煙，再沒有痰、沒有咳嗽、沒有煙臭、沒有太太的責罵、也沒有人因為討厭他吸煙而掩鼻走開，他感到無拘無束。他說：「不良的嗜好還是戒了好！」

時代不同，在舊社會的家庭，大家一起吸煙樂陶陶。現在二手煙的禍害人所共知，如果父母在子女面前吸煙，大家都會為之側目。即使已是一把年紀，戒煙仍不遲，還能給兒孫做個好榜樣呢。

6. 承諾

參加戒煙班兩個月後，黃義根吸了他生命中最後一口煙。

黃先生於1928年在廣東虎門出生。1937年日本轟炸虎門時，他家無長物，糧食不足，雖然年僅九歲，也只好跟隨鄉親離開虎門，離開那父母早早替他安排的未婚妻，幾經辛苦，徒步來香港找父親。來港後，因為家境困窘，無錢讀書，只能待在家中照顧弟弟。

那時候，黃先生的父親在油麻地渡輪當船員。到黃先生十七歲，也跟隨父親，在油麻地渡輪上工作，從「後生」(見習生)做起，漸漸升為駕駛員。當時當值的時間，可說是二十四小時，因為渡輪的最後一班船，從香港駛到離島，例如到了長洲，便泊在那兒，不再回航，他也不能回家。

除了乘客之外，渡輪上只有他和船長，終日困守在船上。渡輪在晚間航行時，不愛與陌生人攀談的他，看見人人都吸煙，自己則坐在一角，倍覺孤單。所以當船長遞煙給他說可以提神時，他想起祖父、父親都吸煙，於是不加思索，接受了，開始吸食，不一會便上了癮。從三個仙士十支煙開始，他一共吸了五十年，一天吸四十多支。

二十八歲時，黃先生遵守承諾，與未婚妻正式結婚，後來妻子也

來港定居了。最初來港時，黃先生在油麻地碧街一間板間房居住，之後遷到葵盛徙置區，到如今居住在大窩口，生活的環境亦慢慢改善了。

黃太太很賢淑，持家有道，黃先生常謙稱她是「鄉下人」。夫婦相敬如賓，結婚多年，黃太太從沒有勸阻過丈夫吸煙。黃先生老早已知道吸煙對健康不好，所以子女出生後，從沒有在家人面前吸煙。五名子女都很尊重黃先生，沒有直接勸阻他吸煙，但也希望他戒煙。孫兒則純真率直說：「爺爺，不要吸煙。」又或許說：「煙味很難聞」。

退休後，收入減少，煙的價錢又年年增加，為了減少經濟負擔，黃先生把吸煙的數量減少了一半。他又買走私煙吸，但私煙質量低劣，有些更像是用報紙碎製造的。

那一次，他往長者健康中心檢查身體，驗出有高血壓，必須長期服食降血壓藥。醫生替他診病時，建議他參加戒煙班。

或許他不很明白戒煙班的性質吧，當護士邀請所有參加者簽署戒煙約章時，他感到愕然，「我沒有想過要戒煙。不吸煙，退休的日子又那麼漫長，怎樣過？」身旁另一位參加者也跟他一樣抗拒，說不簽了，「以往停止吸煙都不能長久，才一陣子又再吸」。他記不起護士當時的回應，但她的堅持令他印象深刻，而且其他人都簽了。他聯想起戰時艱苦的日子，想起私煙的臭味……不知為什麼，他竟在約章上簽上了自己的名字。頓時，他感到一股無形的壓力。他答應了要戒煙。

回家的第二天，他開始每天減少吸一支煙，起初是吃完早餐那一支，然後是午飯後的一支，漸漸是晚餐後的那一支。

當煙癮冒起的時候，他承認那「口淡淡」的感覺不容易對付，但他會想着約章上的簽名，又想着，別人能戒，他也能。或許他的好勝心幫忙了他抵抗引誘，他要比戒煙班上其他人更快戒成功，他以後又一定不再吸。

「口淡淡」時，黃先生有一個對策是立刻飲水，然後離家外出，不帶錢包、不帶煙，在商場或公園溜躑。逐漸，口淡淡的感覺減少了。奇怪的是，不吸煙的生活裏，時間並沒有變得漫長，自己卻已無拘無束。

黃先生常聽到周遭的煙民對戒煙者的譏笑：「幾十歲了，還有多少日子可以吸煙，戒什麼？多此一舉！」

所以他在開始不吸煙時，當別人遞煙過來，他只說：「現在身體不舒服，減少了吸煙。」就是這樣，直到他完全沒有了煙癮，又有信心不會再吸煙時，他才宣佈：「我已戒了煙。」起初，朋友還不相信，後來才對他敬佩不已，俯首稱臣。

戒煙後，他胃口好了、睡夢酣了、精神好了、信心大了，再沒有口淡淡。

黃先生是一個守諾言的人，做什麼事情，立下宗旨、方向後，不會半途而廢。今次，他不以為然地簽了戒煙約章，想不到成為他戒煙的主要推動力。履行了承諾，他無怨無悔，更引以為傲。

7. 不方便就不再是享受

劉文錫先生出生於30年代的香港，父親是商人，祖籍廣東開平，孩提時代返回鄉間讀書，及後回港讀中學，因為當時日校的學費昂貴，多數人都只能入讀學費較便宜的夜校，劉先生也不例外。

十八歲的劉先生進入赤柱監獄當職員，工作單調，需要輪班。赤柱監獄偏遠，交通不方便，下班後他多是留在宿舍，沒有娛樂，消閒只是望着宿舍外的一大片草地。不難想像大部分監獄職員都吸煙。

起初，同事遞煙給他，他不好意思接受，謝絕了，因為煙並不便宜，雖然那同事都是吸平價散裝煙，而不是貴價的盒裝煙。但同事常常笑道：「不用客氣，請你吸吧！你現在不買煙，但當你上了煙癮時，你一定會買，到時你請我吸煙，我就不用買了。」

劉先生說：「其實大家一早就知道吸煙會上癮，但不知道會損害健康。」在那段時期，他一天只吸四、五支。

在赤柱監獄工作了三年後，他轉行當了工資較高的混凝土車司機。司機的工作既孤獨又單調乏味，所以他繼續吸煙，而且愈吸愈多，以至每天40多支：駕車時吸、吃飯後吸、靜下來看書看小說、思索時也吸，有空閒時間就吸，不吸煙就好像失去了什麼東西似的。

吸煙也是一種交際方式，就像他爺爺躺臥在羅漢床上，邊吸食鴉

片邊與朋友談話一樣。

他說：「以前的健康資訊不多，不知道吸煙對健康不好，就算是知道，也覺得不是太真實。沒有人勸過我戒煙，因為朋友多是煙民。如果有人勸我戒煙，我會反駁：「吸煙不好嗎？有害處嗎？我吸了很久了，為什麼看不見有什麼害處？如果有什麼害處都應早就發生了！」但劉先生當時沒有想到自己是那麼年輕力壯，他說：「我幾乎可以驅魔」。

劉先生戒煙的原因是：「吸煙太不方便了」。他發現煙癮已成為自己的負擔。他說：「當吸煙不方便，吸煙便不再是享受」，而且「又不是吸了之後可以強身健體，又不是吸了可以有錢收」。

退休之後，劉先生不再是獨自駛車，他與社會的接觸密切得多、頻繁得多。他坐長途車去旅行，他到食肆飲茶消磨時間，他去聽演唱會。

坐長途車、坐飛機之際，他受到煙癮的煎熬，常常要渴望着可以吸煙的時刻來臨。

有一次，他飛往歐洲旅行，在中途轉機時，親友們悠閒地遊覽機場，逛免稅商店，他卻要狼狽地四處尋找吸煙房，終於找到了，他一口氣吸了三支，幾乎噙着，又要趕著上機。他生氣起來，他責怪機場的吸煙房少、指示牌不清楚、太多衛道之士，苛待吸煙一族。他妒忌

親友們可以逍遙地購物。他更生氣的是，原來他受煙癮所控制。

抵達目的地後，他們在酒店的餐廳用膳。飯後一支煙是他極大享受，他無拘無束地點了火，還未來得及吸一口，侍應已走到面前，有禮貌地請他離開：因為餐廳是法定的非吸煙區。當時，他尷尬到頸面通紅耳熱，在親友面前無地自容，眾多的親友都因為他而出醜，他愧為香港人。

又有一次在國內，他手執着一支煙走進火車站，立刻有兩名穿制服的人員走向他，告訴他車站內不可以吸煙。他措手不及，反駁說，他沒有吸煙，只是點煙，但沒有效，最後他付了五十元罰款。

這一天，他抱怨吸煙令他太不方便了，又抱怨社會為什麼不能包容別人吸煙的自由、約束他的享受。他喃喃自語：「明天不再吸煙了。」妻子聽到他的話，十分歡喜，問清楚他不會改變主意，隨即丟棄了家中兩條煙，又打電話告訴子女他戒煙的決定。他奇怪自己對妻子這些做法能處之泰然。第二天，他開始不吸煙。咀巴裏少了些東西，他不太習慣，「囉囉嚟」像有所牽掛，但身體沒有不適，他想：不吸煙也沒有什麼大不了！要是想起吸煙，他便吃一粒香口珠，從此之後，他再沒有吸煙。

當他到長者健康中心作身體檢查時，護士聽說他剛剛停止了吸煙，便邀請他參加戒煙班，一方面請他分享經驗，一方面也藉此來減低他再吸的機會。劉先生覺得戒煙班加強了他對吸煙禍害的認識，然而，他戒煙成功主要是來自他的決心，及他怕丟臉的性格，「每個人都是愛面子的。」

劉先生在戒煙後對兒子說：「以前我常常說吸煙是一種享受，沒體會到原來在戒煙後，嗅覺好了；吃東西時能真正嚐到酸甜苦辣；乘長途車、去旅行、上茶樓、逛商場不用掛念着吸煙；沒有咳嗽、沒有痰；沒有煙屎牙；不會察覺不到家裡漏煤氣；不再被煙癮所控制；自己多了一份控制感，這才是更大的享受。我自己後知後覺，吸了五十多年才戒煙，希望你不要學我……。」

8. 一個也不能少

陳燕芬女士吸煙共六十多年。

近年來，她除了肺氣腫、哮喘之外，還常被關節疼痛困擾。每次咳嗽，全身關節像被牽引起來，使她苦不堪言。有一年新春，她忙着祈福，在氣喘吁吁之際，一不小心，失了平衡，跌了一交。結果股骨斷了，要動手術，安裝了人造股骨。

其實，陳女士一早已意識到要戒掉煙癮，然而每次只能戒三數天，又故態復萌再吸。她的幼子在家中吸煙，她聞到煙味，看見煙灰缸便難以控制。她哥哥又常勸告她不要戒煙，認為她已經多年吸煙，身體不能沒有煙。一旦戒掉，會危害她的健康。她雖然心裏想戒煙，卻苦無良法，更無人支持鼓勵。因此她常說：「戒煙甚難」。細心數數，陳女士一家都是煙民，包括父親、丈夫、兩個兒子和哥哥。

陳女士於1920年代出生，家鄉是廣東汕頭，在第二次世界大戰期間，生活艱難，她在汕頭、伍華、梅縣一帶找工作。當地種植了不少煙草，也開設不少小型製煙廠，她在其中一家製煙廠找到一份「搨煙葉」的工作。她記得自己的腦筋及雙手特別靈活，模仿力強，學什麼東西都比別人快，她還記得煙廠老闆在煙廠的另一角煮鴉片呢！她慶

幸自己沒有染上鴉片毒癮。

煙廠的師傅看見她勤奮好學，聰敏過人，便教她製煙的技巧。師傅曬晾煙，她學曬晾煙；師傅捲煙，她學捲煙；師傅吸煙，她也吸煙；就是這樣，吸煙成為她生活的一部分。

其後，陳女士離開了工廠，前往另一小鎮工作，她赫然發覺心裡有股莫名的空虛，使她坐立不安。原來在不知不覺中，她已經有了煙癮！本來那是她戒煙的好機會，但她錯過了。她的腦筋太靈活了，那兒沒有煙絲，但她一陣子就想出解決方法。她找來蕉葉和蕃薯葉來曬晾、切絲，再加上香油等拌料，弄成煙絲，然後捲入紙條中吸食。雖然蕉葉沒有香味，口感也不同，但也能稍緩煙癮之苦。不久，她請親友寄來煙草種子，實行自給自足，在家中開闢一角種植煙草，從此便不愁沒有煙吸了。

第二次大戰結束後，陳女士陪同父母來香港，她記得在乘坐的大船上，差不多所有乘客都吸煙，包括她自己、父親和哥哥。雖然父母在香港找到固定工作，祖母卻希望兒子留在身邊，後來還裝病，騙了孝順的父親舉家回鄉。不久，大陸和香港之間已不可以自由出入，她們一家人便困在鄉間，開荒生產，日子非常艱難。幸好他們「成分」好，「不是地主，不是惡霸」，沒被清算，不用受苦。但好景不常，哥哥被「抽壯丁」，他不願意接受軍訓，選擇了偷渡來港。

1967年香港暴動，同年12月，陳女士一家人相繼成功偷渡到香港。首先是丈夫和兩個兒子，然後是她帶着兩個女兒，幾經艱辛，攀山越河，於第七次偷渡才成功抵港。

來港後，陳女士日以繼夜縫製衣服、編織毛衣以幫補家計，丈夫則在麻雀館找到工作。由於麻雀館有免費煙供應客人及員工，陳女士會叫兒子到麻雀館拿免費煙，想不到就是這樣，兩個兒子也吸起煙來；她猜想是大概八、九歲就開始了。

到她五十歲時，醫生診斷陳女士患了哮喘病，需要定時吃藥，也要戒煙。她經常聽見醫生叫她戒煙，她總是說：「戒煙甚難」。漸漸她怕了聽醫生的同一建議。於是，哪一個醫生叫她戒煙，她就不去那個醫生處看病。這麼好的戒煙機會，她又錯過了。

年紀漸大，她的身體不再勝負荷了，她在打掃家居時咳嗽，走路時氣喘，她知道她應該戒煙，卻又想起哥哥的警告，有點擔心。

最後，她還是參加了長者健康服務的戒煙班。護士解釋煙草的禍害，也破解了她的疑慮：「那些在戒煙後身體轉壞的人其實是在已經有了病才戒煙，那是戒得比較遲了。戒煙不會令身體轉壞，只會轉好……」

在戒煙班的第一次聚會，護士鼓勵組員立一張「戒煙約章」。有些組員很快便在約章上簽上自己的名字，陳女士卻猶豫不決。她聽到

護士說：「希望大家都能成功戒煙，一個都不能少……」陳女士想起兩個兒子，當年分明是因為她吸煙才在小小年紀就開始吸煙……她心裡隱隱作痛。

這一次她有戒煙方法了。她把家裡的煙和煙灰缸都丟掉；她記着護士的教導，每當悶悶不樂，心情煩躁時千萬不要用吸煙來解決；她選擇吃陳皮冬薑，或去長者中心跟人聊天，或往公園散步，及警惕自己：「幾辛苦的日子我都捱過了」；「我拚死也要戒掉煙癮」；「怎好意思告訴人家我參加過戒煙班，但不成功。」

結果在十多名組員中，她最早一個成功。一年後還沒有再吸，她永遠不會再吸煙了。

戒煙之後，她的身體果然沒有轉壞。她最高興的是，咳嗽及痰少了、精神好了、健康改善了。她多了去運動，在七八個月後，她的關節鬆了，疼痛也減少了。她突然覺悟到，昔日她實在太早慶幸自己沒有染上鴉片毒癮，煙癮原來一樣壞。

現在，陳女士的父親、丈夫、及哥哥已經離世，兩個兒子在內地工作。大兒子已戒煙，幼子還是煙民。她想到兩個兒子吸煙，均是受她影響，現在她戒煙了，或者他也會戒煙，她會努力勸他的。她又記起護士的話：「希望大家都能戒煙成功，一個都不能少……」。

9. 祝福

陳慶昌先生於1940年代在香港出生，祖籍東莞。吸煙近三十年。

1950至1960年代，香港還未有九年免費教育，許多家庭都不能供子女上學。陳先生的母親因身受文盲之苦，即使家境不富裕，也竭盡所能，讓子女讀書，所以陳先生對母親特別感恩、孝順。

母親生於小康之家，本來可以跟哥哥上學去，但外祖母反對。外祖母認為女子不用讀書。那偏見使母親變成文盲，令她終生遺憾、抱怨及憤怒。

陳先生中學畢業時，適逢香港製造業衰退，但父母也希望兒子有一技傍身。於是陳先生投身時裝行業，做了四年洋服學徒。然而替人做洋服，收入不穩定，又當時在很多人心目中，在政府機構當上一官半職，好比得到一個「鐵飯碗」，生活可以有保障。因此，陳先生也考入政府，當上公務員。他在市政署（即現在的食物環境衛生署）轄下小販管理隊及屠房做管工。

陳先生的母親吸煙，兒子也吸煙。他認為自己吸煙的原因：一．與工作壓力有關；二．身邊的朋友都吸煙；三．他愛飲啤酒，而煙與酒好像孖生兄弟；四．吸煙可以提神。

開始吸煙時，他是小販管理隊的管工，天天與同事巡視市場一帶，查看小販有否違規擺賣，從而採取掃蕩、沒收，及拘捕的行動。當年他在灣仔街市捉了不少無牌小販，沒收了不少貨物。每次出巡之後，隊員便返回巡邏車上，等待下一回行動。期間，男男女女同事坐在車上，天南地北，吞雲吐霧：差不多所有同事都是煙民。他吸煙的習慣便是從那個背景下開展及牢固。

回想這一段時期，陳先生不禁唏噓嘆息，吐露自己的心聲。他兄弟姊妹共七人，都是靠母親在街邊販賣粥麵長大，對捉小販的工作，他實在心有不忍，但自己是執法人員，如果不依法辦理，便是妨礙司法公正……。

在政府部門工作，會被派調到不同的崗位，陳先生也不例外。在小販管理隊工作了一段時期後，他被調派到長沙灣屠房，監察屠宰豬牛的事宜。在屠房，他經常聞到豬牛的血腥味，尤甚是豬的內臟最難聞，他又聽到牠們被屠宰前的叫喊聲，引發惻隱之心。這一切為他帶來壓力，但他不能離開工作崗位，只好默默忍受。閒來他愛收聽歐西流行歌曲，及拉二胡。他認為吸煙可助他減低壓力，煙氣也可掩蓋臭味，從此吸煙的癮更緊扣着他。

2001年，政府縮減公務員編制，推出了自願退休計劃，陳先生希望轉換環境，也申請了提早退休。退休後，閒着的時間多了，拉二胡

的時間長了，雖然也算是有所寄託，但平常不在家中吸煙的他，也在家裡吸起煙來。與朋友聊天喝酒的機會多了，吸煙的數量亦增加。

陳太太在一診所工作，每當看到丈夫鼻敏感發作、咳嗽或不適時，都勸陳先生戒煙。有時陳先生靜下來，也開始想到生命必有盡頭，凡人都會死，但他希望死得舒服；不想半條人命，半死不活。他開始考慮戒煙。一是因為經濟，二是為了健康，但那念頭還未有付諸行動。

那一次，他跟朋友聚會，大吃大喝：什麼魚蝦蟹、蠍蚶，又大喝啤酒，當然也不停大口吸煙。兩天後，他的皮膚發疹，痕癢難耐，鼻敏感又同時惡化，於是他走到太太工作的診所求醫。醫生為他診治，說那是對海產的過敏反應。但同時也建議陳先生去見護士，學習戒煙。

就是這樣，陳先生開始接受戒煙輔導。護士向他詳述戒煙的方法，包括使用戒煙貼，又提出每個人的情況及處境不同，建議他可以擇定一個適合自己的日子，開始戒煙。

陳先生想了一會，選定在一個星期後每天只吸三支煙，即只吸早、午、晚餐後的「飯後煙」。當時，他想起自己曾經有兩次戒煙失敗的經歷。多年來，每天都吸二十多支煙。今次的戒煙決定，他真的沒有多大信心。可是護士聽了他的話後，誠懇地回答：「好！我支持你！祝你成功！」這短短的兩句強而有力的話，即時使陳先生深深受到感動。心底裡他立志，今次一定要戒煙成功，不可辜負護士對他的祝福。

一星期後，他遵照自己的決定，開始一天只吸三支煙，大約過了兩個星期，那三支飯後煙也不吸了。停止吸煙才幾天，他已沒有鼻塞，呼吸暢通了，他覺得十分舒服，身心暢快。

和很多戒煙者一樣，陳先生常要處理拒煙的問題。有一天，他抵擋不了考驗，接了遞過來的煙。才吸了半支，鼻已有反應：鼻塞、流涕，跟着還頭痛，他知道他不能再接受煙了。

從此以後，他真的不再吸煙。他想好拒煙的方法。每當朋友遞煙過來時，他立場堅定地說：「我戒了，你也不要吸煙了，對身體沒有益處的。」

昔日曾勸兒子戒煙卻不得要領的他，常覺得自己吸煙做了壞榜樣，對不起兒子，現在可以義正詞嚴，着兒子戒煙了。他又回想當年，孝順母親，常買煙給她吸，其實也是不對。

今非昔比，環境轉變了，男女都有機會接受教育，男女都要認識吸煙的害處！

10. 忍不住

黃照先生於1931年在廣東佛山出生。自幼家境清貧，沒有上過正統學校讀書，但也在「卜卜齋」念過幾年書。他的父親在一家有名的中藥堂當掌櫃，職位雖不低，但賺的錢不足夠讓妻兒溫飽。

物資短缺、百物騰貴、飢餓貧窮都是戰爭殘酷的寫照。黃先生形容父親忠直。在戰爭期間，沒有想過提早向藥堂要求預支薪水，到月尾發薪金時才拿錢回家買米買糧，令家人已挨饑受餓半個月。又因通貨膨脹，雖然是月頭月尾之差，有時是早晚之別，能買到的米糧份量已少了一大截。家無糧食，母親便拆屋取木當柴薪變賣，才有錢買米。有一陣子，家中只可以吃到稀粥、麥糠及做肥料用的花生麩來勉強充飢。他有一個哥哥和妹妹就是在這段時期因營養不良而餓死。

家境拮据，飢餓迫人，十二歲的黃先生，赤着腳從佛山走到廣州一家藥材舖工作，沒有工資，只求有頓飯吃，可以維持生命活下去，減輕父母的負擔。

戰爭結束，黃先生隨鄉親來到香港，在一茶居工作。一名茶客見他勤奮誠實，勸他學門手藝，於是他跟了那位茶客回廣州學做點心，說是做學徒，其實是雜工。他什麼都願意做，什麼都願意學，但師傅

並沒有直接教導或傳授製糕點的功夫給他。他只有用心觀察，又牢記着師傅炮製糕點的方法，日子久了，什麼大包、叉燒包、山竹牛肉、燒賣、鮮竹卷、播沙湯丸、小籠包……他都學會了。

起初做雜工沒有工資，但不用愁沒有飯吃。數年後，他終於有工資了！工資的基本計算方法是根據當時的米價。黃先生是小雜工，每月有20斤米，大雜工則有75斤米……

1950年初，黃先生師徒倆對當時廣州的局勢並沒有多大信心。於是二人拿着幾件家當一起來香港找工作。抵港後不久，香港政府規定從大陸進入香港的人士，須預先領取旅行證明書。師徒都非常慶幸可以趕得上來港。及後，黃先生的師傅因病去世，黃先生的廚藝也漸漸到家，可以獨當一面，他當上點心師傅。輾轉幾十年間，他在多間酒樓食肆幹活。

1982年，黃先生在尖沙咀一家酒樓工作，有兩年時間不見天日，每天凌晨二時開工做點心，一直工作16小時，到傍晚六時才收工。期間他往往還要趕緊應付客人的特別要求。終於他的胃出了問題。醫生懷疑他有胃癌，需要入院施手術，把部分的胃部切除。

黃先生了解到胃病與工作壓力有關，也與吸煙有關，所以出院後他不再吸煙。但是在返回工作崗位後，夥計們「死纏爛打」地不停遞煙給他，結果煙戒不成。

回想抽第一支煙時，他十七歲，是師傅遞給他的。才抽了一口，那威風飄然自我膨脹的感覺頓生，他覺得自己是成人了。當然，從來沒有人告訴過他吸煙的壞處，只有說好處：「可以提神呀！解悶呀！放鬆呀！……」。廚房的工作環境惡劣，空氣又不流通，油煙多，爐灶周邊的氣溫高，像在煉獄。以吸煙為藉口，可以離開廚房，看看天日。從此，他吸煙，也常常記得吸煙。

他所吸的煙都不用自己買。送貨到廚房的商號會同時送上煙來，樓面的夥計收了客人遞來的煙，總是有剩餘的，也分給廚房裡的夥計。因而可理解，為什麼飲食業員工吸煙的多的是。

黃先生工作時間長，沒有空閒發展自己的興趣。他不賭錢、不飲酒、吃東西不揀擇，一飯一湯已滿足。衣褲鞋襪都是妻子給他挑的。她買什麼，他就穿什麼。妻子愛護他，見他沒有嗜好，只愛吸煙，所以不忍勸他戒煙。他的子女十分孝順，知道父親多年劬勞養育，也不敢叫他戒煙。只有純真的外孫多次喊叫：「公公不要抽煙呀！」

歲月催人老，他的身體對煙草的反應漸漸大了。他常常喉嚨不適，痰多咳嗽的情況愈來愈嚴重。時移世易，大眾對吸煙者的忍耐力也少了。當他吸煙時，周邊的人都會用手撥開他吐出來的煙霧，他的外孫也不例外，有些人更用不屑的眼光回頭看著他。他想：應該戒煙了。但他還沒有付諸行動。

終於，在一次他接受健康檢查時，護士知道他吸煙，便邀請他參加戒煙班。在戒煙班裡，護士及其他的學員為他作見證人，他簽名承諾戒煙癮。當天回家後他就再沒有吸煙了。

黃先生坦白地說，他自尊心強，不願護士及其他戒煙組員批評他是一個「反口覆舌」的人，雖然也有想再吸煙的時候，但他提醒自己，要堅持，要忍着。最後，他成功擺脫了五十多年的煙癮！現在你不能哄誘他吸煙了。一是因為煙不好吸；二是他能忍；三是因為他沒有忘記在戒煙班中許下的承諾。

他記得他忍受過貧窮、饑餓、戰爭、兄妹死亡的傷痛。為了自己的健康，只是短時間忍受煙癮，他怎會忍不往！

戒煙小百科

第二部分

1. 為什麼要戒煙？

眾所周知，煙草含有四千多種有害化學物質，包括焦油、尼古丁和一氧化碳等，這些毒素進入身體後會破壞各個器官，使健康嚴重受損！

- 尼古丁 — 令人上癮、使血管收窄，加速心臟與血管疾病。
- 焦油 — 含多種致癌物質，刺激呼吸道、令指甲及牙齒變黃。
- 一氧化碳 — 降低血液帶氧能力、令人缺氧、加速衰老。

同時吸煙這個行為對不同年齡人士，包括吸煙者及非吸煙者的健康都有不良影響，因為：

- 吸煙者平均每一支煙吸啜10次，共20秒，其餘時間，大約10分鐘，是讓煙草在空氣中燃燒，被非吸煙者吸入，污染空氣。
- 不吸煙者，若置身於一間曾有人吸過二十支煙的房間內，便會吸入相等於一支煙的二手煙。因此，二手煙也稱為「環境煙草煙霧」。
- 二手煙同樣含有四千多種有害化學物質，而且含量比吸煙者的主

流煙還要高，例如，有兩倍的尼古丁，三倍的焦油刺激物，五倍的一氧化碳和五十倍的致癌物質。

醫學界已證實吸煙與二手煙均可導致多種致命疾病和癌症，吸煙亦可引致陽痿、不育、皺紋、口臭等。在長者而言，呼吸系統問題尤其顯著。在香港，每年有數以萬計的長者因慢性阻塞性肺病出入醫院甚至死亡，絕大部分都是吸煙者。

由吸煙引致的疾病：

- 癌症：肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、腎癌、膀胱癌、子宮頸癌、血癌
- 心臟血管疾病：心臟病、中風、動脈粥樣硬化、動脈瘤、周邊血管疾病
- 呼吸疾病：肺炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、咳嗽、多痰
- 妊娠疾病：胎兒發育遲緩、早產、小產及懷孕期併發症
- 其他：陽痿、不育、骨質疏鬆、胃潰瘍、皮膚老化及牙周病等

2. 吸煙浪費了多少金錢？

以下是概略的計算（以每包煙有20支，2011年每包香煙售價大約50元計算）：

- 如每天吸5 支煙，便相等於每年花費 \$4500
- 如每天吸10支煙，便相等於每年花費 \$9000
- 如每天吸15支煙，便相等於每年花費 \$13,500
- 如每天吸20支煙，便相等於每年花費 \$18,000

以個人來計算，2010年的數據顯示，香港長者平均每日吸食13支煙。如果長者不再花錢吸煙，積少成多，每年所省下來的金錢相當可觀。

從社會經濟角度來分析，因吸煙帶來的健康問題，絕對是沉重的負擔。香港大學一項研究發現，吸煙及二手煙可引致經濟損失每年達50億。所以煙草的問題，不容忽視。

吸煙所引致的經濟損失（資料來源：香港大學醫學院公共衛生學院及社會醫學系2000

至2004年「吸煙引致香港經濟損失年逾50億港元 — 亞洲首次全面分析」）：

- 65歲前死亡而引致的工作時間損失：每年損失 \$1,353 百萬
- 因疾病而導致的工作時間損失：每年損失 \$420 百萬
- 公營醫院開支：每年損失 \$1,952 百萬
- 公營診所開支：每年損失 \$241 百萬
- 公營長期護理服務開支：每年損失 \$328 百萬
- 私家醫院開支：每年損失 \$128 百萬
- 私家診所開支：每年損失 \$330 百萬
- 私家長期護理服務開支：每年損失 \$593 百萬
- 總計：每年損失 \$5,345 百萬

其實，吸煙所帶來的經濟問題不僅限於健康問題。不少火災都因吸煙而起，引致財物與人命損失。再者，吸煙也製造許多垃圾，增加市政負擔。

3. 我一把年紀還值得戒煙嗎？

絕對值得！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
- 為自己建立一個健康的形象

戒煙後，身體在短時間內便開始回復正常（資料來源：When Smokers Quit - The

Health Benefits Over Time. American Cancer Society. Revised 06/27/2011.）：

- 20分鐘後：血壓及脈搏回復正常水平
- 12小時後：血液內的一氧化碳濃度回復正常
- 2至12星期後：循環系統改善，肺功能提升
- 1至9個月後：呼吸道感染減少，咳嗽、痰多及氣喘會明顯改善
- 1年後：患上冠心病的機率比吸煙者減少一半
- 2至5年後：患上中風的機率可以下調至等同非吸煙者
- 5年後：患上口腔癌、喉癌、膀胱癌、食道癌的機率比吸煙者減少一半；患上子宮頸癌的機率下調至等同非吸煙者
- 10年後：肺癌的死亡率比吸煙者減少一半；喉癌及胰臟癌的風險繼續下降

- 15年後：患上冠心病的機率可以下調至等同非吸煙者

其他好處：

- 停止吸煙，使空氣清新，減少環境污染。
- 以身作則，減低後輩模仿吸煙。
- 減少因不小心棄置煙蒂、火柴而引起的火警。

4. 為什麼很難戒煙？

大部分戒煙者在戒煙期間不會有嚴重的不適，但不少吸煙者常說：「很難戒煙」，「戒了一陣子又再吸煙」。

根據2010年政府統計處一項住戶調查資料顯示，本港吸煙人口之中有217800人（佔吸煙人口的33.2%）曾經嘗試戒煙，但不成功。為什麼？

原來煙草內的尼古丁會刺激腎上腺的分泌，令人在吸煙後有短暫興奮的感覺，吸煙者為了追求這感覺而再吸煙。久而久之，便會在心理和生理上，產生了對尼古丁的倚賴，以致戒煙期間，因尼古丁分量減低而產生以下的「退癮徵狀」：

- 頭暈、頭痛。
- 疲倦易怒、精神不集中。
- 喉乾舌燥、咳嗽。

這些退癮的不適只會維持約兩至三星期。最簡單的處理方法，是分散注意力，如嚼無糖香口膠、多喝水等。同時，宜加上健康的生活模式，包括充足睡眠、均衡飲食、適量運動，和妥善處理精神壓力；不妨也暫時避開一些自己習慣會吸煙的環境，以免抵受不到引誘。一般而言，堅定的意志、戒煙的決心可幫助戒煙者克服煙癮，渡過這段時刻。

如有需要，可適當使用戒煙輔助藥物，如尼古丁補充劑，包括戒煙香口膠、藥貼、戒煙糖及吸劑，以增加成功的機會。但患有嚴重心絞痛或心肌梗塞者均不適宜使用。如有疑問，應請教醫生。

其實，戒煙者最大的挑戰不是「煙癮」，而是要處理「心癮」的問題。

5. 克服心癮的技巧

根據研究，心癮比尼古丁癮持續的時間更久。若戒煙者未能自我控制吸煙的渴望，常有「不吸煙不安樂」的心態，他們再次吸煙的機會便會較高。

每個人吸煙的原因都不同，戒煙的動機亦各異，要協助吸煙者成功戒煙，必須認清這些因素，從而對症下藥，幫助他達致改變行為的目的。對不少人來說，吸煙能增加社交上的認同感、減壓、及宣洩負面情緒，所以吸煙這個行為往往與環境及情緒聯繫着。當吸煙者接觸到一些與吸煙行為有強烈聯繫的事物和情景時，例如：身處於吸煙區、看到一包煙或他人吸煙、與朋友飲酒聊天等等，便會誘發煙癮。又如未能適當處理精神壓力、情緒低落、或百無聊賴時，便想吸煙。要克服煙癮，戒煙者宜學習「認知行為」技巧，來加強自己的心理質素，也要改變生活習慣，增加成功戒煙的機會。

✧ 認知行為八大技巧

(1) 自我監測

檢討自己在什麼環境或處境下渴望吸煙，特別要留意當時的思想及情緒，並把這些情況記錄在一張「自我監測表」上。

監測表記下的內容包括：

- 渴望吸煙的時間
- 地點
- 處境
- 思想
- 心情
- 渴望吸煙的程度（渴望吸煙的程度可以用1至5表示，1表示渴望程度低，5表示渴望程度高。）

(2) 趨吉避凶

妥善計劃如何避開及應付容易誘發煙癮的處境。例如：

- 暫時不見吸煙的朋友。
- 去外地旅行，暫停與朋友飲酒或打麻將。
- 遠離賣煙攤檔。
- 安排每天生活、安定好情緒，不要讓心情煩悶成為再吸煙的藉口。

- 培養新的興趣，如唱歌、打球，令生活充實，精神有所寄托。
- 避開有人吸煙的場所，不輕易接受考驗自己戒煙之「定力、意志力」的挑戰，等戒煙完全成功後再去考驗自己。

（3）免受誘惑

- 清除身邊一切與吸煙有關的東西，如煙包、煙灰缸、打火機等，以減少對吸煙的聯想及欲望。
- 張貼禁煙標誌以警惕自己。

（4）擺脫心魔

當心癮冒起時，可嘗試用以下的方法對抗：

- 即時對自己說或在心裡說：「停止想煙，我已戒煙」。
- 立即把自己的思想和注意力轉移。
- 立即離開現場，或請支持自己的親友鼓勵自己。
- 往洗手間洗面、洗手。
- 令雙手有事做，例如整理盆栽。
- 做鬆弛肌肉運動、例如學習瑜伽。
- 咀嚼無糖香口膠。
- 喝杯水。

- 與朋友聊天。
- 集中精神於別的事情，甚或專注看手錶或時鐘的秒針，以拖延時間。

一般而言，心癮只持續數分鐘而已，不一會便會自然減退。

（5）賞罰分明

自訂一套獎罰制度鼓勵自己戒煙。例如：假使自己能在一設定的時間內不再吸煙，便買一份禮物來獎勵自己。當然，那份禮物不可以是煙。

倘若敵不過煙癮，又再次吸煙，便要接受自己訂下的懲罰方法，例如：一年內不許去旅行或看電影。

（6）前車可鑑

失敗乃成功之母，從以往戒煙的經驗中找出失敗的原因，並預備應付的方法。

假如前一次戒煙失敗的原因是在於「飯後一支煙」，今次戒煙便要採取相應措施，避免重蹈覆轍。例如：吃飯後，離開飯桌，出外散步，不帶煙。

(7) 糾正謬誤，了解真相

許多吸煙者對吸煙及戒煙有不少的誤解；認識清楚吸煙對自己及別人的禍害可增強戒煙的決心，以下是一些例子：

歪論、假象 — 吸煙美化論

- **歪論**：吸煙可以增加個人的魅力；吸煙可以增加個人受歡迎的程度。
- **真相**：吸煙有損健康及儀容；二手煙的禍害比主流煙更甚，吸煙者不但沒有魅力，而且令人討厭。
- **歪論**：吸煙可以「提神、減壓」。
- **真相**：吸煙只會產生短暫興奮或提神的作用；吸煙後感到精神放鬆，主要是尼古丁癮得到緩和的假象；長期吸煙會影響血管的健康，增加患上心臟病及中風的風險。

歪論、假象 — 戒煙有害論

- **歪論**：年紀大了就不可以戒煙，否則會危害健康，甚至加速死亡。
- **真相**：戒煙導致死亡全無科學根據。一些戒煙後死亡的個案只是因為已有病才戒煙。根據衛生署長者健康服務與香港大學的研究，即使是超過六十五歲的長者，戒煙仍然有益。在這個年齡組

別，吸煙者比非吸煙者死於肺癌的機會是六倍，戒煙把這個風險減到三倍，吸煙者比非吸煙者死於中風的機會是二點五倍，戒煙把這個風險減到一點五倍；不論吸煙已有多久，戒煙能讓身體機能恢復過來。

- **歪論**：戒了煙，人生的最大享受也失去了。
- **真相**：吸煙不是什麼享受，而是受癮的束縛。人生的最大享受是有健康的身體。

歪論、假象 — 戒煙悲觀論

- **歪論**：曾經戒煙，但不成功，便認為戒煙非常困難；認定自己沒法戒掉煙癮。
- **真相**：戒煙或許不容易，但並非不可能，每年都有很多煙民能成功擺脫煙癮；積極態度可以幫助吸煙者戒煙，順利地重新做個無煙、輕鬆、清爽的自由人。

(8) 加強意志力

當想到要吸煙時，可以用下列的方法堅守自己戒煙的決心。

- 重申自己戒煙的原因。
- 想想戒煙的好處，例如：
 - 晚上不會因咳嗽、咳痰而不能安睡。
 - 減少患上慢性支氣管炎、肺氣腫、肺癌、口腔癌、食道癌、喉癌的機會。
 - 儀容清新，口腔、衣物沒有煙味。
 - 精神煥發，面色不再灰黃。
 - 省下買煙的金錢。
 - 家人不用吸二手煙。
 - 不再惹人討厭。
 - 不受煙癮的束縛，做個自由人。
- 多鼓勵自己，對自己說：
 - 「不再吸煙，我做得到！」
 - 「我很自豪我戒了煙！」
 - 「我不再受壞習慣支配，我掌握自己的健康，我掌握自己的生命！」
 - 「我有能力控制自己。」

6. 如何在社交場合拒煙？

不少戒煙者不能自拔地再度吸煙，往往是由於社交環境及心理因素。戒煙者常認為很難拒絕別人遞過來的煙，於是無可奈何地接受，就是這樣，令戒煙計劃失敗。身處這些場合時，可以怎樣做？

◇ 怎樣拒絕遞過來的煙

(1) 澄清謬誤，堅定立場

首先，要澄清以下的思想謬誤：

- 「不接遞過來的煙，不給人面子，不太好吧！」
- 「吸一支半支煙，沒有什麼大不了，不相干吧！」

要正視事實：

- 拒絕朋友遞過來的捲煙，他不應該覺得是不尊重。因為不吸煙的朋友也一樣不會接。
- 坦白告訴他你在戒煙，真正的朋友會為你感到高興，並會尊重你的決定。
- 你對自己的健康作出負責任的行為，堂堂正正，不必感到不安。
- 再次吸煙會動搖自信心，令戒煙計劃功敗垂成。

(2) 禮貌拒絕，表明立場：

- 禮貌拒絕遞過來的煙。
- 明確地表達自己的決定，堅定而清晰地說：「不好意思，不要了，我戒了煙！」。
- 請他支持你，不在你面前吸煙，以免令你受到引誘。
- 反客為主，勸他戒煙。

(3) 忍一時之氣，離開現場

- 如有需要，可以忍一時之氣，暫時離開現場環境，在外面散步一會。
- 如不能離開，可即時作深呼吸，放鬆自己，分散注意力。

◇ 如何處理別人的嘲諷

如果他人不僅不支持你，還反過來取笑你因膽小才戒煙，你不應馬上退縮，或被打亂陣腳，因而妥協並再吸煙。緊記：

- 你吸煙與否的原因是為着自己的健康，不是要討好或附和別人。
- 你的立場堅定，正顯示出自己的信心，而不是他們口中的膽小鬼。

面對別人給你的壓力，你可能會有不同的反應，以下是較好和較壞的處理方法。不想傷感情，又有情緒反應，你會怎樣做？

壞的處理方法：

- 不作聲，但心中不快。
- 發脾氣，破口大罵。
- 找方法麻醉自己，如飲悶酒。

好的處理方法：

- 坦誠地說出自己的感受，尋求他們的理解和支持。
- 停一停，想一想，暫緩說話，深呼吸，讓思想冷靜下來。
- 暫時離開現場。

◇ 擔心在社交場合「失陷」，不能堅守不吸煙，可以怎麼辦？

倘若沒有信心，擔心自己會再吸煙；經常懷着戰戰兢兢的心情，只會增添焦慮，令拒絕遞煙變得更困難。要避免「失陷」，便要減低焦慮的情緒。

最簡單減低焦慮的方法，是預先演習如何應對別人的遞煙或贈煙：

- 在腦海中模擬在社交場合拒絕遞煙、吸煙的應對。
- 找一個支持你戒煙的親人或朋友，在他面前練習如何拒絕，也可請他提供意見，改進技巧。

- 演習多幾遍，應對定能變得自然流暢，焦慮也會漸漸消失。

演練在行為學上是有效的訓練方法，它可以幫助我們在現實的環境中面對困難的處境。非凡人物即如美國總統，也是以這種方法來減低自己在公開演講時的焦慮呢！

◇ 萬一失手，怎麼辦？

「人有失手，馬有失蹄」，倘若真的控制不到自己而再吸煙，毋須不知所措：

- 不要有「一不做，二不休」的想法，索性放棄戒煙。要明白，再次吸一口煙仍未算完全失敗，只要你立刻停止或馬上棄掉它，並堅持下去，你仍然可以成功。
- 從失敗中汲取經驗和教訓，找出失敗的因素，然後對症下藥，日後便可避免重蹈覆轍。
- 尋找家人、伴侶和朋友的支持和鼓勵。如有需要，可致電戒煙熱線尋求協助。
- 不必過分自責或內疚。像考車牌一樣，不是每個人都可以「一次過」的。但亦應積極面對，檢討失手的原因，找出下次可以成功的方法。

7. 實踐健康生活模式

為了健康，必須戒煙，這也是改善個人生活習慣的好時機。

- 均衡飲食

戒煙後味覺和嗅覺逐漸回復、新陳代謝下降、胃口變好，體重往往容易上升。要避免體重「暴漲」，宜保持均衡飲食，每天進食至少3份蔬菜（即一碗半熟菜）和2份水果（如一個橙一個蘋果），並以低糖低油低鹽為烹飪原則。食物的選擇要多元化，避免採用高熱量的小食來替代吸煙。

- 定時運動

運動能強化心肺功能，增加成功戒煙的機會和減低戒煙後體重上升的風險。運動應以耐力運動（亦稱帶氧運動）為主，可因應自己的年紀、興趣去選擇，如跑步、游泳、行山、踏單車、太極等。每天最少三十分鐘，中等劇烈程度（即運動時仍可談話）的體能活動，可帶來莫大健康益處，亦有助預防再吸煙。

- 心理健康

日常生活中遇到的很多問題，小如交通擠塞，大至家庭關係等，都足以形成精神壓力。雖然適量壓力可以成為我們做事的推動力，但過度強烈或持續性的精神壓力，會誘發情緒反應。處理不當，便有可能引發再次吸煙，令前功盡廢。

紓緩壓力的方法有很多，例如：做肌肉鬆弛練習、找人傾訴，嘗試以積極樂觀的處事態度看待每一件事情，不要只往壞方面去想。認識自己的長處和短處，不要勉強自己做一些超乎本身能力的工作。如有需要，宜尋求專業人士協助。

培養有益身心的活動，如：種花、養魚、閱讀、攝影、參加社區活動做義工等，可擴闊生活圈子，認識新朋友。

了解自己戒煙時的心路歷程，放開胸懷，有需要時及早尋求助。

8. 善用十位長者的戒煙故事

戒煙並不容易。已有數十年吸煙習慣的長者，從考慮戒煙，到付諸行動，到堅持不再吸，往往經過多番猶疑、掙扎，並要抵受煙癮與心癮之苦。

本書中十位長者，因不同的理由開始吸煙（包括好奇、家人朋友之慫恿、經濟能力許可、職業，和對煙之誤解），在多年吸煙之後，健康或多或少已受到不良影響，但真正觸發戒煙的決定，往往不僅是健康，還加上多方面的其他因素，例如擔心自己沒能力照顧妻子、退休後經濟能力不及前、多了不吸煙區令吸煙不再方便、二手煙害人令良心不安、吸煙惹人討厭、家人兒孫的勸告及支持等。

在戒煙過程中，這十位長者坦白說出成功的要訣，包括堅定的意志、決心、不願違背承諾、家人的支持、對護士關懷的感動、好勝、要面子的性格等。他們也提供了一些戒煙癮的小貼士，如運用思想的力量、嚼陳皮、洗臉、戒甜食，和拒煙等。

對於尚未成功戒煙的長者，這些故事提供了一些過來人走過的路，讓大家參考。醫護人員可利用這十位戒煙者的故事片段作例子，支持、鼓勵和協助長者戒煙。本書的電子版本已放置在衛生署長者健康服務網頁 <http://www.elderly.gov.hk>，以供醫護人員瀏覽及下載。

醫護人員宜在勸導長者戒煙時先弄清楚，長者對煙的害處真正明白嗎？繼續吸煙對他來說，又有什麼影響和意義？通過多問、多聽、評估和了解，醫護人員便可以為吸煙者糾正謬誤。同時，在戒煙輔導的過程中，大可利用這十位長者的戒煙經驗及心路歷程作借鏡，使吸煙長者能通過分享而得到支持、鼓勵和力量。

吸煙長者的家人、朋友，也可從這十位長者的故事，增加對長輩生命歷程的了解，從而為尚未考慮戒煙的長者找到能說服他戒煙的理由，並在戒煙時提供適切的支援，使長者能有效解決煙癮、心癮，從此擺脫煙之扣。

此外，衛生署長者健康服務已製作了一段有關戒煙的短片，由一位長者敘述自己成功戒煙的策略及心路歷程，藉此鼓勵更多長者戒煙。短片約長7分鐘，可通過衛生署長者健康服務網頁

<http://www.elderly.gov.hk> 瀏覽。

9. 戒煙輔導服務及有關資源

香港政府為保障市民的健康，積極採取多方面的措施反吸煙，如欲認識有關工作，包括煙的禍害，可參考以下網址：

- 衛生署控煙辦公室

<http://www.tco.gov.hk>

- 香港吸煙與健康委員會

<http://smokefree.hk/tc/content/home.do>

其他有用網址：

- 東華三院戒煙綜合服務中心

http://icsc.tungwahcsd.org/1_aboutus.html

- 無煙俱樂部（基督教聯合那打素社康服務）

<http://www.smokefreeclubhk.com/index.php>

衛生署的家庭醫學深造培訓中心及醫院管理局一些診所均設有戒煙服務，為戒煙者提供療程前評估、療程中的研討輔導、藥物評估及完成療程後的跟進服務。

衛生署已資助東華三院舉辦方便市民的戒煙臨床服務及教育活動。另外，又資助博愛醫院使用傳統中醫藥戒煙，在博愛中醫社區醫療中心及多架流動醫療車上提供戒煙服務。

◇ 戒煙輔導熱線

- 衛生署綜合戒煙熱線：1833 183
- 醫院管理局無煙熱線：2300 7272
- 博愛中醫戒煙熱線：2607 1222
- 香港大學青少年戒煙熱線：2855 9557
- 香港大學女性戒煙計劃：6752 6266

10. 參考資料

資料來源及相關文獻

- Smoking, quitting and mortality in an elderly cohort of 56,000 Hong Kong Chinese. Lam TH, Li ZB, Ho SY, Chan WM, Ho KS, Tham MK, Cowling BJ, Schooling CM, Leung GM. Tob Control. 2007 Jun;16(3):182-9.
- When Smokers Quit - The Health Benefits Over Time. American Cancer Society. Revised 06/27/2011.
- 香港大學醫學院公共衛生學院及社會醫學系二零零零至二零零四年「吸煙引致香港經濟損失年逾50億港元 - 亞洲首次全面分析」
- 香港特別行政區政府統計處主題性住戶統計調查第四十八號報告書（二零一一年八月出版）
- 衛生署控煙辦公室 <http://www.tco.gov.hk>
- 香港吸煙與健康委員會<http://smokefree.hk/tc/content/home.do>

鳴謝：下列人士對本書內容作出貢獻

- 十位戒煙主人翁
- 衛生署長者健康服務
退休護士長 劉莊英女士