

糧食短缺是全球主要危機之一，煙草種植會佔用或摧毀本來可生產糧食的農地，是導致全球糧食危機的其中一個原因。每年有350萬公頃耕地被改成煙草農地，另有20萬公頃林木因煙草種植而被砍伐。煙草種植頻繁密集使用農藥及化肥，令土壤養分流失並且退化，難以用來種植糧食。全球十大煙草生產國中，有九個都是中低收入國家，當中有四個更被界定為低收入缺糧國家。

種植煙草影響健康

雖然煙草生意利潤豐厚，但煙農的生活卻受負面影響。他們在不公平的合約安排下受到剝削。煙草商向他們提供種子及所需的工具以種植煙草，然後從他們的收入中扣除成本。由於煙草商通常不會向煙農開出公平的價錢，他們難以償清債務。煙草種植亦對農民及其家人產生其他問題，例如因長期接觸農藥及有害化學物而影響健康、因童工問題而導致剝奪教育機會。2023年世界無煙日呼籲要制訂法例、政策和策略去協助煙農改為種植可持續糧食，以增加食物供應並改善煙農及其家庭的生活。

免費戒煙服務

大多數戒煙者能自行戒煙，有些人戒煙比其他人較容易，有些人戒煙可能要嘗試多次才能成功。有需要的話，戒煙服務亦能提供協助，而且費用全免。戒煙輔導配合藥物支援（例如：尼古丁替代療法）是協助吸煙者戒煙的最有效方法。戒煙藥物可以舒緩退癮徵狀，對抗煙癮。戒煙藥物的安全及成效均已經過臨床測試。

由衛生署資助的東華三院戒煙綜合中心，為戒煙人士提供「寄住戒計劃」，免費郵遞戒煙藥物服務，配合電話跟進，方便市民居家戒煙。經評估後，合資格人士會於三個工作天後收到戒煙藥物。部分人士或者需要親身到戒煙診所接受醫生評估，例如須服用藥物的長期病患者、孕婦或曾對戒煙藥物有過敏反應的人士。可以致電1833 183預約免費戒煙服務，或透過中心網站預約。

博愛醫院於2010年起與衛生署、中國中醫科學院針灸研究所合作開展「中醫針灸戒煙計劃」，至今戒煙服務已經拓展至41間中醫診所及醫療車，在港九新界超過170多個地點提供服務；博愛更安排夜診戒煙服務，以配合上班人士的戒煙需求。針灸戒煙能調整吸煙者的整體機能，宣通肺氣，鎮靜安神，改善戒煙初期因身體對尼古丁的依賴而產生的短暫不適感，如頭暈、煩躁、精神不集中等，從而提高成功戒煙的機會。戒煙者平時可配合穴位及耳穴按摩以加強療效，並能加強抑制治療期間之煙癮反應。凡年滿18歲或以上，有意戒煙的香港居民均可參加，亦可致電博愛中醫戒煙熱線2607 1222查詢。

綜合戒煙熱線1833 183，提供一站式的戒煙服務，由註冊護士提供戒煙輔導、戒煙藥物資訊，退癮徵狀處理技巧以及轉介至免費戒煙服務等。此外，熱線亦設有24小時電腦來電處理系統，為使用者提供廣東話、普通話及英語的戒煙資訊。

青少年戒煙熱線3400 3799或183 3183或WhatsApp 6126 5616，是特別為25歲以下人士而設。它提供與戒煙和吸煙健康風險有關的資訊、電話輔導及幫助戒煙者尋找最適合的戒煙辦法。



煙的服務。

影響，以及本港各種免費戒

注。現一文睇清煙草種植的負面

大眾對煙草種植導致糧食危機的關

「我們需要食物，不是煙草」，旨在提高

世界無煙日」。2023年世界無煙日的主題是

世界衛生組織(世衛)訂定每年5月31日(今天)為「世

■ 煙草種植會影響農民健康。

■ 盡早戒煙好處越多。

■ 吸煙人士味覺易受到煙害破壞。

世界無煙日

齊來戒煙吧!

戒煙Q & A

Q: 戒煙令人體重增加?
A: 吸煙人士味覺受到煙害破壞，而戒煙後，身體的機能逐漸回復，味覺和嗅覺都得到改善。假如不注意飲食，體重有所增加也不足為奇，但只要保持均衡飲食及做適量運動，便可以保持健美。

Q: 戒煙後，有什麼需要注意?
A: 戒煙人士應該建立健康的生活模式，包括均衡飲食、適量運動及維持健康心理。擴闊生活圈子及讓親友傾訴亦很重要，讓自己在各方面的生活得

煙癮。

到平衡，必可完全戒掉

自己在各方面的生活得

親友傾訴亦很重要，讓

心理。擴闊生活圈子及跟

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

生活模式，包括均衡飲

食、適量運動及維持健康

Q: 應該在何時戒

煙?

A: 盡早戒煙，好

處就越多，吸

煙人士在60歲

前戒煙，可挽

回因吸煙而減

少的壽命達三

年之多。如果

在30歲前戒

煙，更可賺回

十年壽命。

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒

煙，更可賺回

在30歲前戒