



衆所周知吸煙危害健康，也知道「二手煙」的禍害，但原來「三手煙」同樣會致癌，對兒童尤其危險。美國一項研究顯示，煙霧中約有90%的尼古丁及有害物質會殘留在家具、衣服、牆壁和頭髮上，這些煙草殘餘化學物稱之為「三手煙」。即使煙蒂被摔了在地上、給踩熄了，在未完全熄滅時，有害物質仍會散發出來，對兒童及孕婦傷害至巨，但60%煙民不知「三手煙」的害處。

香港政府統計處數據顯示，目前本港約有68萬每天吸煙的15歲以上人士，吸煙率為11.8%。自2007年1月1日，全港所有室內公眾場所包括食肆、街市、店舖、商場，均列作法定禁煙區，在室內場所再不會受到「二手煙」威脅。「二手煙」含有4000種化學物質和有毒氣體，傷己（煙民）及人，導致肺癌者衆。調查發現，95.4%非吸煙者和84.1%吸煙者同意「二手煙」有害，但是對三手煙卻陌生得很，只有65.4%非吸煙者和43.3%吸煙者認為三手煙也有同樣害處，其實「三手煙」致癌危險不輸「二手煙」。

即使開窗煙毒難散

美國研究指出，當煙草燃點時，尼古丁以蒸氣形態釋出，會在室內表面，諸如牆壁、傢俱、地氈等上面凝結，並會快速地和亞硝酸產生反應，形成致癌的亞硝胺（TSNAs）。「三手煙」的有毒物質中，包括用於化學武器的氯氟酸、用在打火機油中的丁烷、在油漆稀釋劑中可見的甲苯，另有砷、鉛、一氧化碳，甚至是高度放射性物質鉑-210，可使人呼吸不暢、疲倦、頭痛，甚至影響肺部，引起哮喘、氣管炎、肺氣腫等，亦可能隨血液流經肝、腎、胰、淋巴結等，禍

害深遠。研究員補充指出，那些凝結在牆壁、窗簾、家具等表面的尼古丁有毒物質，可殘留數周甚至數月，煙民即使吸煙時開風扇和開窗，都無法消除「三手煙」的禍害。

幼兒愛舔 最易中招

「三手煙」濃度雖低，但當中的致癌物對任何年齡人士都有風險。特別是幼兒，他們經常爬來爬去、好奇舔吃物件，容易接觸到這些附在家具上的殘留毒質，若長期接觸這類物質會影響腦部發育，故「三手煙」不得不防。另外，專家指出，孕婦尤其需要注意「三手煙」的危險，因為她們即使自己不吸煙，也會在其他地方接觸到煙中的有害物，對腹中胎兒構成危險。同時，煙支中的微粒會導致兒童認知能力出現缺陷，孩子暴露在這環境中時間愈長，他們的閱讀能力便會愈差。

研究顯示，87%的肺癌死亡與吸煙有關，與吸煙者長期共同生活的人，患肺癌的概率亦提高了25%。要避免吸入「二手煙」或「三手煙」，在公眾場所聞到煙味時，應立即離開；若曾接觸二手煙，回家後盡快沐浴更衣。吸煙傷身，戒絕煙癮為最佳做法，長遠達致「無煙香港」，利人利己。

撰文：劉家莉



吸煙者的道德反思

「三手煙」的禍害，實難用法律條文去規管。而改變人的想法，或許才是治本的最有效方法。易中天的《我山之石——儒墨道法的救世之策》（香港：商務印書館，2010年）（右圖），是一部借用傳統思想去應對今天現象的書籍。作者近年在大陸大受歡迎，常常在電視上主講與中國文化有關的節目，並出版了大量書籍。在本書中，他從三個角度分析仁愛，值得吸煙者反思。

仁愛包含三個內容，即親親之愛、忠恕之道、惻隱之心。第一，親親之愛的定義是愛自己的親人。親人當中，首先是父母，其次是兄弟。然後，推而廣之，泛而化之。從孝順父母出發，所有的長輩都愛了，這是一種順序延伸。親親之愛的最終目標，是將愛由親人而親屬，由親屬而親戚，由親戚而親友，以及一切沾親帶故甚至毫不相干者，所謂「四海之內皆兄弟」。如果一個有親親之愛的煙民，知道三手煙對周遭人士的禍害，應該不會再吸煙了。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk

認清煙草商詭辯術

某一段時期，中國領導人如鄧小平等，煙不離手，並享有93歲高齡。而中國亦有「吸煙大國」之稱號。煙草商也避重就輕，利用多元化媒體渠道，扭曲和淡化煙草的功能與禍害，強化其在英雄感、思考、權力、魅力方面的形象，甚至資助調查研究，暗示香煙與健康之相關因素。當然，亦會瞄準煙草稅為政府帶來龐大稅收，強調煙草非毒品，而是個人選擇的自由。不過，自從「三手煙」的影響報告發表之後，煙草的生存空間再次響起警號。

2007年一齣名為《吸煙無罪》（Thank You For Smoking）的電影（右上圖），主角正是要在一片反吸烟的浪潮中，為煙草商辯護，當中所展現的辯論技巧被譽為學習辯論技巧的最佳教材。第一：「邊個想你死？」主角這句話便暗示了煙草商的立場。「作為煙草商，我們最希望煙民長命百歲、身體健康的，因為這樣他們才可以繼續吸煙，不然，我們就少了一名顧客，相反那些反對吸煙的人才最想煙民死亡，因為多一名吸煙者死亡，他所得到的保險資助額就會上升。」揭示利害關係而醜化反吸烟人士。

第二：「美國政府為什麼領先全球？」利用主角回應兒子的作文題目：美國真的有全球最好的政府嗎？如何界定最好的政府？失業率？犯罪率？識

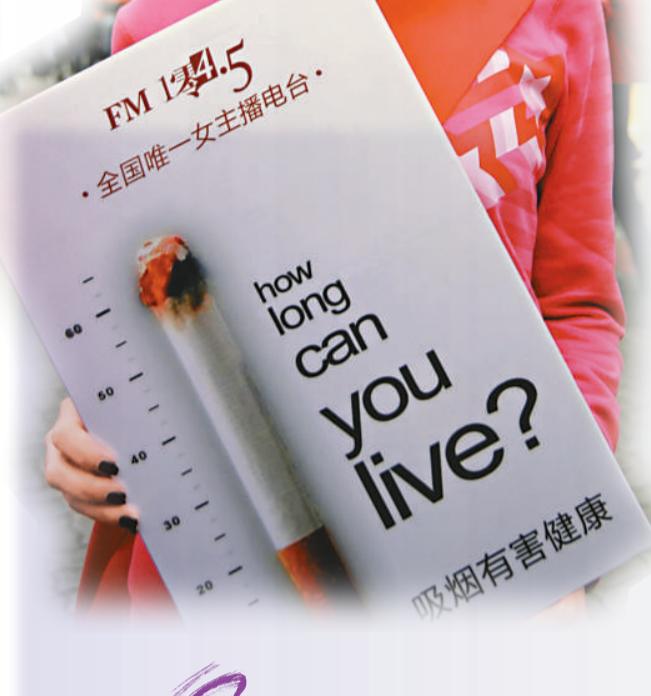
字率？就算美國有全球最好的政府也是論證不了的事情。所以煙草之害處也同出一轍。

第三：「自由何價？」我們只為人們提供足夠的資訊，怎樣選擇根本不應干預，幫他人決定是不道德的，這才是自由。」

從以上描述可知煙草商的詭辯伎倆，幸而，吸煙者正在侵蝕社會資源這事實也成了大眾共識。中國在2008年出版了《控煙報道讀本》（右下圖），介紹煙草的危害，煙草與經濟、政策的關係，以及政府控制煙草的干預辦法。在「無煙奧運」到來之前，此書旨在給媒體提供更全面的控煙報道指南，給健康版的記者提供了控煙方面的專業知識和新聞，「為從事控煙運動的人員提供了媒體的視窗，以便更好地開展控煙運動」。這也是配合全國控煙運動而寫的培訓教材。前言是《如何防止一億人死於煙草》，並分述煙草與健康、煙草經濟——實行控煙政策和縮減煙草消費對經濟的影響；公眾干預——具有成本效益的控煙措施；認識煙草行業的全貌；報道保護公眾免受煙草煙霧傷害的措施、煙草製品警語和包裝措施；教育與戒煙等。控煙工作，長路漫漫，仍須努力！

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com

三手煙禍害不遜二手煙



杭州一家電台的控煙宣傳員手拿防毒面具宣傳控煙



5·31世界無煙日

為喚起國際社會正視煙草危害健康，世界衛生組織於1987年建議將每年的4月7日定為「世界無煙日」（World No Tobacco Day），並於1988年開始執行。自1989年起，「世界無煙日」改為每年的5月31日。「世界無煙日」主要是宣揚不吸煙，每年皆會有一個中心主題，2010年的主題為：「性別與煙草——抵制針對女性的市場營銷」。

- ◆ 1) 提問學生，「一手煙」、「二手煙」和「三手煙」的分別？
- ◆ 2) 將全班分成4至6人一組，然後討論下列題目：
- a) 「三手煙」對健康有什麼害處？
- b) 為什麼一般人會輕視「三手煙」的禍害？
- c) 為什麼兒童是「三手煙」的最大受害者？
- d) 為什麼吸煙對整個社會是一種負擔？
- ◆ 3) 分組報告，然後着學生細心閱讀《三手煙》一文作爲鞏固。
- ◆ 4) 總結，吸煙危害健康已是不爭的事實，對於不吸煙者而言，我們是受害者，「二手煙」和「三手煙」對我們以至下一代的影響都是嚴重的；對吸煙者而言，他們更是三重受害者。希望我們身旁愈來愈少人吸煙，共創「無煙香港」和「無煙世界」。

香港通識教育會 許振隆
hucl_2000@yahoo.com.hk



全面禁煙 小心取平衡

藍田聖保祿中學 高一 黃海榕

曾聽說，一個生活習慣健康，不煙不酒，均衡飲食與定期運動的人患了肺癌。很多人對他得這種病都覺得不可思議。後來有人分析了他的情況，發現和他同住多年的人吸煙。那人早上都會躲在狹小的洗手間吸煙，而他則接着去梳洗，不知不覺吸入了很多黏在物件上的有害物質，從而增加了患病機率。這就是三手煙的駭人之處。

三手煙的禍害愈來愈受到關注，有關禁煙的激烈爭議或會再被燃起。吸煙者的權利需要被保障，然而他們只要抽煙就等同把有害物質散播，這一點是不容否認的。因此，除了室內禁煙外，全面禁煙的理據就變得更充足了——即使你在公路上吸煙，那些有害物質仍會四處飄散。

我認為，戒煙主要還是靠自律，然而煙草所帶來的心癮未必容易戒掉。因此，要在所有公共場所禁煙的爭議仍然很大。政府到底要管束到什麼程度，還是只能盡量從不同影響中取得平衡，不是很容易把握的。



為己為人 戒煙護環境

五育中學 高一 柯詩薇

不少港人視香煙為「知己」，據統計，平均每個煙民每天會吸15支香煙。吸煙者，不但危害自己的健康，對周圍的人也造成威脅，實在是只有害，沒有任何益處。

吸煙危害健康和二手煙的禍害早已是衆所周知。可是你知道嗎，三手煙對人們健康的危害同樣驚人，吸入三手煙原來跟吸煙和吸入二手煙同樣危險，對於兒童和孕婦更甚。香煙的有害物質可以依附在任何物體上，且長久積累以後，不容易去掉，因此人們實在不容忽視這「無形殺手」。

煙民啊！你是否知道，當你

在吞雲吐霧享樂時，你周圍有多少人因此感到痛苦，有多少人的身體受到傷害？當你們從口中噴出一個一個煙圈——那些化學物質和有毒氣體時，猶如在給你周圍的地方施放有毒氣體，讓人見而畏之。煙民啊！希望你們明白，你們這一行為已讓很多人受到不同程度的傷害，吸煙真是一個對己對人都不可取的行為。

吸煙百害而無一利，爲了自己、爲了他人、爲了我們的下一代，爲了我們有一個清潔的生存環境，全體市民和政府必須同心協力解決吸煙問題。我相信，只要大家同心協力，一定可以創造出一個清新又美麗的地球。