

小啟

因春節假期，「通識新世代」明起休版，2月15日復刊。——編輯部

通識頭條

第335期

I ♥ LIBERAL STUDIES

二手煙每年殺60萬人



抽一根香煙，害己累人！



李士清

吸煙危害健康已是不爭事實，即使二手煙亦傷害甚廣。世界衛生組織分析了192個國家2004年以來的數字，發現每年全球有60多萬人死於二手煙引致的心臟病、下呼吸道疾病、哮喘和肺癌，佔全球死亡人數1%，呼籲各國關注，以及加快落實《煙草控制框架公約》。自2011年1月起，中國內地逐步在室內場所禁煙，而本港的禁煙範圍亦由2010年12月起進一步擴大，到底禁煙能否減低二手煙的禍害呢？

香煙在燃燒時，產生逾4000種化學物質，部分毒性物質會混在二手煙中隨空氣飄散。二手煙可分為兩類，其一為「主流煙」，即吸煙者直接呼出的煙霧；以及「支流煙」，即香煙燃點時所散發的煙霧。有研究發現，「支流煙」的毒性原來比「主流煙」更強。

世衛：兒童最遭殃

世界衛生組織於2010年11月公布首個針對二手煙影響的全球大型調查，發現每年因二手煙致命的人數多達60萬，佔全球總死亡人數的1%。調查亦發現，多達40%小孩子和30%非吸煙男、女成年人，經常吸入二手煙。同時，全球每年有37.9萬宗心臟病發死亡個案、16.5萬宗下呼吸道疾病死亡個案、3萬多宗哮喘病發死亡個案和12萬多宗肺癌死亡個案，都與二手煙有關。

研究亦發現，兒童是受二手煙威脅最大的年齡層，因他們身體尚未完全發育，抵抗力較弱，長期吸入二手煙，會出現種種不良後果。加上，許多兒童的家人都有吸煙習慣，若童年時經常接觸家居二手煙，就算成長後從未吸過一口香煙，患上肺氣腫的風險也會增加。

目前全球只有7.4%的人口住在有完整禁煙法律的司法管轄區，有研究顯示，在嚴格執行禁煙條例的地區，吸入二手煙高發地——酒吧和餐廳裡被動吸煙機率可降低多達90%。根據世衛的《2009年全球煙草流行報告》，全球仍有逾94%人受二手煙危害，呼籲各國加快落實《煙草控制框架公約》。報告強調，煙草導致全球每年約500萬人死亡，如不採取有效措施，到2030年數字將達800萬，其中80%以上來自中低收入國家。

中國5.4億人受害

資料顯示，中國是世界上煙民最多的國家，現有煙民人數達3.5億，佔全世界煙民總數1/3，被迫吸「二手煙」的人數更高達5.4億。目前中國每年因吸煙造成約120萬人死亡，今後15年，吸煙將導致中國每年大約200萬人死亡。中國於2003年成為《煙草控制框架公約》第77個簽約國。國家衛生部早前亦宣布，中國從2011年1月開始，將在所有室內公共場所、室內工作場所、公共交通工具及其他可能的室外工作場所，完全禁止吸煙，被稱為中國實行全面煙草控制的第一步。

禁煙是世界大潮流，世界各地近年積極推動反吸煙運動，而擴展禁煙範圍有助進一步保障市民免受二手煙禍害。本港的禁煙範圍於去年12月起擴展至129個露天公共運輸設施和另外2個有蓋公共運輸設施。澳洲政府亦構思強制香煙包裝的顏色不可以鮮艷，不能刊印任何圖案或標誌。其實，為自身及他人的健康着想，應及早遠離香煙，此乃「治本之道」。

撰文：劉家莉

小資料logo

全球控煙公約 2005年生效

《煙草控制框架公約》(Framework Convention on Tobacco Control, FCTC)於2003年5月21日獲得世界衛生大會通過，並於2005年2月27日生效，為全球控煙草提供法律框架。

該公約及其議定書明確規定了煙草及其製品的成分、包裝、廣告、促銷、贊助、價格和稅收等事項。主要目標是提供一個由各締約方在國家、區域和全球各級實施煙草控制措施的框架，以減低吸煙及「二手煙」的禍害，從而保護當代和後代人免受煙草對健康、社會、環境和經濟造成的破壞性影響。

截至2009年11月3日，全球已有168個締約方。中國於2003年11月10日簽署這項公約。

點睛



老師可邀請學生創作一個有關二手煙禍害的話劇劇本。這個劇本可以關於家人吸煙，其二手煙影響家人的故事等。同學創作話劇過程中反省二手煙禍害。設計的重點是讓大家靜下來反思。

分析篇

話劇創作後，同學需要親身演繹。演出後，老師與同學一起分析劇中各個人物角色的喜樂與悲哀。同學要分析二手煙禍害是否可以避免及如何避免。最後，老師可引導學生反思如何避免二手煙禍害等。

反思篇

由同學設計一張海報，讓大家反思二手煙的禍害，更探究如何減少二手煙的禍害。這個議題不局限於公共衛生範疇，更涉及「人際關係」、「今日香港」等範疇。

香港通識教育會 陳志華
lkycw@gmail.com
網站：<http://www.ls334.com/index.htm>

最終還須煙民合作

德雅中學 高二 盧美玉

由2010年12月1日起本港擴大公共運輸交匯處的禁煙措施。對於非吸煙人士來說，這是好消息，因為在排隊等車時，不用被二手煙包圍，不用被迫吸二手煙。相反，對於眾多「煙民」來說，此例的生效是壞消息，因為這更令他們的吸煙區減少，少了吸煙的自由。本人十分支持政府控煙條例，一來可以令所處空間的空氣清新一點，二來不用被迫吸食二手煙。雖然煙民的數目多，但我相信遠不及非吸煙人士的數目。控煙條例的確會令煙民怨聲載道，但卻令更多非煙民不用無辜受到二手煙的禍害，而且亦可以因吸煙空間減少而減低煙民的吸煙念頭，對他們的健康亦有好處。

雖然近年政府實施不少措施控煙，例如電視廣告宣傳、設立控煙條例、加重煙稅等，但煙民數目並沒因此而明顯減少。本人認為其中一個原因是控煙條例及掃蕩販賣私煙活動等執行力不足。因為即使有再多的條例和再重的煙稅，若執行不力，所做的種種只成為表面工夫，只得一個漂亮的外殼而沒有內容。

除此之外，最重要的都是吸煙者的行動。吸煙不但有損自己健康，亦令他人的健康受到影響，是一個損人不利己的嗜好。所以為了自我健康和其他人的健康，盡早遠離香煙才是正確選擇，否則即使政府做得更多，最終都只能是徒勞無功。



中國禁煙需從教育開始

英華書院 高二 陳嘉豪

說到煙草，除了談它對人類有若干的健康影響外，我們還可從教育角度去看——敬煙文化。

中國是聞名中外的禮儀之邦，中國人交際時習慣以煙招待，例如晚宴會喜歡為前輩點煙以表敬意。一般這樣的舉動會被視作「知禮」。然而，在善意的背後卻拖着惡意，因為長遠來看，你分明在向他下毒！

全國禁煙，勢在必行，然而能否有的放矢，還需看教育是否推行妥當。如若晚

輩能意識到吸煙禍害不止普通咳嗽，嚴重的話更可導致肺癌，試問有誰還會視之為敬意，一廂情願的把如斯慢性毒藥恭敬呈上？

如若教育足夠，年輕一輩便不會把二氧化碳、一氧化碳看作「續命香水」，樣子彷彿將要飛升月球般，每天在大街小巷又呼又吸吧？

假若禁煙教育足夠，把其先傳至年輕一輩再推而廣之，無論對國民的健康意識與政策的實行都必有莫大裨益。

吸煙涉及公德或私德？

香港在控煙方面的成績不俗，最初的只在煙包上印上「吸煙危害健康」字眼，到現在禁煙區的範圍再擴大。雖然在商場外圍或公園的一角，仍然看見圍爐共聚的一群……被戲稱為BBQ（燒烤場），但吸煙人數明顯減少了，而吸煙已由堂而皇之的大眾行為，轉變為戒不掉煙癮的私人行為。二手煙、支流煙的禍害，大家定會明白，也有不少人為了迎接未來的嬰兒而戒掉吸煙習慣。

《房協長者通訊》的一篇文章《給家人最好的禮物》，釐清了長者戒不掉的觀念。「為您親愛的家人着想，現在就戒煙吧！」研究顯示，吸煙者平均每支煙只吸吸10次，共吸煙20秒；但煙絲在空氣中燃燒而沒有被吸煙者吸用的時間卻有10分鐘。二手煙含有4000多種有害物質：有2倍的尼古丁、3倍的焦油刺激物、5倍的一氧化碳和50倍的致癌物質。吸煙者增加患上肺癌



等的風險，亦會導致血管硬化，引致冠心病。同時，接近兩成兒童癌症個案與父親吸煙有關。配偶吸煙的女性平均壽命短4年，而患肺癌的風險比一般人高出三成。「愛您的家人？立即行動，停止煙草毒害！」顏真的《給吸煙者的禮物》(圖)，創作動機源於作者身邊的朋友因為吸煙患上支氣管炎、肺癌等，痛苦的治療過程和沉重

的經濟負擔，使家人陷入絕境，所以嘗試透過閱讀書籍的習慣來給吸煙者傳達警訊，幫助戒煙。該書主要從文化、心理和習慣的角度對讀者進行「閱讀治療」，幫助吸煙者樹立健康信念，通過獨創的「厭惡治療」、「心理暗示」以及系統的煙草認知，讓吸煙者在閱讀之後能停止吸煙。作者採訪那些因長期吸煙導致肺癌的病人，震撼吸煙者的心靈。吸煙使性能力衰減，導致肺癌；被動吸煙影響兒童身高、閱讀能力、計算能力；使女性過早衰老，孕婦流產，胎兒畸形；長期吸煙使體力、精力下降等。

中國現有3億多煙民，每年有數十萬人死於吸煙導致的疾病。筆者也訪問過一些吸煙的朋友，他們也明白這是害己累人的行為。再加以追問，他竟說：「放過我吧！」掩耳盜鈴，奈何！

優質圖書館網絡主席 呂志剛
sidneylui@gmail.com



預防勝治療的反煙運動

吸煙有害健康，是不爭的事實。一根香煙燃燒掉6分鐘生命，而且吸二手煙的害處不亞於吸煙。許多人都了解，吸煙和肺氣腫、肺癌、慢性支氣管炎、氣喘等疾病的發生有關。吸煙對身體健康的危害是緩慢的，但是對依賴心理的促成卻是立即的，上癮構成吸煙者的最大傷害。

任何一個人越年輕開始吸煙，越不容易戒除。筆者多年前曾修讀中文大學的健康文憑課程，課程主任李大拔教授在課堂上曾介紹黃松元教授在推動校園健康的成就。筆者下課後即跑到旺角的學峰書屋（老闆范先生是中大畢業生，用心經營書店，引入大量海峽兩岸的優質圖書，惜已結業），買下黃教授的《健康促進與健康教育》(台北：師大師苑，1993年)(圖)，回家研究他的成就。在書中，黃教授分析了吸煙者的吸煙原因及提出了



戒煙之方法。談到青少年吸煙問題，「預防重於治療」之觀念和做法，分述如下：
1.嚴格執行限制年輕人吸煙的條例；2.在學校舉辦反吸煙教育活動；3.加強學校有關吸煙與健康的課程；4.對各級學生進行有關吸煙情況的調查；5.老師以身作則；6.加強實施一般民眾反吸煙教育。

至於戒煙之道，包括有：
1.引起吸煙青少年戒煙的動機；2.提供戒煙方法；3.支持戒煙者度過戒煙的過程；4.持之以恆的維持戒煙成果；5.戒煙成功者經驗分享。

近日有研究指出，港府兩度推出控煙政策前後各12周，青少年煙民(12歲至25歲)增加了撥打諮詢熱線的次數。如2007年中，香港立法規定在公共場所全面禁煙，隨之，撥打香港大學轄下「青少年戒煙熱線」的電話次數增加了27.7%。此外，港府在2009年調高煙草稅後，短期內撥打此熱線電話的次數增加了144%，而完成諮詢者則增加了111%。

這些數據顯示，政府的決策確實推動了香港青少年尋求戒煙的動機。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk