



# 香港大學推出 全港首個女性戒煙服務

有鑑於近年女性煙民人數有上升趨勢，而現時香港並沒有專為女性而設的戒煙服務。加上女性戒煙往往面對着較多困難，以及缺乏信心，導致成功戒煙的比例較低。有見及此，香港大學聯同十多個社區團體成立了一個「女性反吸煙工作組」，特別為女性吸煙者提供以社區為本的戒煙計劃，並關注女性在戒煙時所遇到的困難。



撰文：  
香港大學李嘉誠醫學院  
護理學系系主任  
陳肇始博士

## 背景

吸煙對女性的害處比男性更為普遍。雖然女性吸煙的比例低於男性，但香港大學較早前研究發現，在香港因吸煙引起的疾病而導致女性死亡的人數達1167人(9%)。近年女性吸煙人數上升，以30至39歲的女性增長最為顯著。然而，大多數女性吸煙者並沒有參加過任何由政府或其他非政府機構舉行的戒煙服務。而曾經接受專業人員的建議及輔導嘗試戒煙的女性，均面對着較多困難，以及缺乏信心戒煙，令女性成功戒煙的比例較男性略低。

針對這種情況，由香港大學李嘉誠醫學院護理學系陳肇始博士帶領的研究隊伍包括該學系的黃敏兒博士，社會醫學系暨公共衛生學院林大慶教授和梁卓偉教授成立的「女性反吸煙工作組」，特別為女性吸煙者提供以社區為本的戒煙計劃，並關注女性所遇到的困難，如荷爾蒙影響、懷孕、害怕體重上升、缺乏社會支持及抑鬱等。根據參加者初步數據分析顯示，部分香港女性吸煙者有嚴重程度的尼古丁依賴及欠缺抗拒吸煙的自我效能。

## 香港大學女性戒煙計劃

這項計劃包括三個階段，旨在向社區宣揚女性戒煙的重要性，及鼓勵有意戒煙的女性參與面談或電話形式的輔導計劃。

■ 第一階段：於2006年5月成立「女性反吸煙工作組」，並邀請社區團體參與。至今共有14個社區團體及轄下69間社區中心加入為

「女性反吸煙工作組」的成員，目的為提倡女性戒煙及提高市民對女性吸煙導致的疾病的意識。

■ 第二階段：為提高社區團體對女性戒煙服務的認識，於2006年10月23日為29位機構員工及義工舉辦一個特別設計的女性戒煙輔導工作坊，提供戒煙輔導訓練。期間亦設立一個轉介機制，當女性吸煙者有需要接受進一步戒煙輔導時，「女性反吸煙工作組」的社區團體會轉介她們至香港大學護理學系作進一步跟進。

■ 第三階段：在社區推行女性戒煙計劃。資深護士顧問會提供戒煙輔導予女性吸煙者，並會在一星期、一個月、三個月及六個月期間以覆診或電話形式跟進。

## 初步數據分析

女性戒煙輔導服務於2006年11月10日正式投入運作。直至2007年1月15日，共有50名女性吸煙者參加，接受了戒煙輔導。初步數據分析如下：

參加者的背景資料：平均年齡為40歲，56%為已婚人士，72%有中學(一至中五)教育程度。家庭主婦及受僱人士分別佔四成及五成。參加者平均已有21年煙齡，64%的配偶為吸煙人士。

尼古丁上癮：49%於18歲前開始吸煙，平均每日吸煙量為14支，於煙癮最深的時候每日平均吸煙多達27支。尼古丁依賴程度達嚴重程度約有48%。戒煙時最難面對的情況為處理脫癮症狀問題、與及感到悲傷或挫折。

缺乏抵抗吸煙的自我效能：86%的參加者曾刻意減



香港大學為吸煙者提供多種戒煙計劃費用全免，歡迎有意戒煙者查詢。

少吸煙數量，而72%曾嘗試戒煙多於一日，但最終亦不能持久。參加者在面對吸煙的誘惑下能抗拒吸煙的自我效能評分普遍較低(平均分為2.1)，反映在面對尼古丁脫癮症狀時女性吸煙者不肯定可以抗拒吸煙。44%人士亦未有足夠心理準備戒煙。

戒煙動機及社會支持：在戒煙過程中，分別有64%、61%及46%表示會得到朋友、配偶及子女的支持。對於驅使她們參加戒煙計劃的原因，90%參加者想過着健康生活，44%認為戒煙後可以控制自己的生命和證明自己有能力戒煙。

一個月跟進結果：我們成功跟進87% (38人中的33人)的參加者。11%已經停止吸煙達七天或以上，亦有近三成曾嘗試停止吸煙24小時

或以上。在仍有吸煙的參加者當中，29%已經減少至少一半的吸煙數量。

## 總結

這是香港第一個專為女性吸煙者而設的戒煙輔導服務。「女性反吸煙工作組」的成立建立了社區為本的網絡，為宣揚女性戒煙的重要性，及提高公眾對吸煙害處——尤其以女性吸煙所帶來的疾病——的認識而努力。曾接受戒煙輔導訓練的輔導員所提供度身訂造的女性戒煙服務，會協助吸煙者建立對戒煙的自我效能、面對脫癮症狀時的處理方法，以提高對戒煙的信心，及增強對吸煙行為的自制能力。

陳博士強調香港在2007年1月1日實施《吸煙(公眾衛生)(修訂)條例》，在工作

間、食肆及卡拉OK場所內均不准吸煙。對吸煙者來說，現在正是時候認真考慮戒煙。在新例實施後致電女性戒煙計劃查詢的電話數

量，較未執行條例前多出73%，而參加者人數比之前亦多出12.8%。我希望我們的工作能幫助有意戒煙的女性，締造健康無煙環境。

## 公開講座

講題一) 不育人士亦可傳宗接代：怎樣治療不育？  
講題二) 納米物料：治療腦損傷新希望？

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，將與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。12場公開講座將於每月假香港中央圖書館地下演講廳舉行。3月份的講座詳情如下：

日期：2007年3月31日(星期六)

時間：上午10時至中午12時

地點：香港中央圖書館地下演講廳

講者：

講題一) 何柏松教授(香港大學婦產科學系講座教授及系主任)  
吳鴻裕醫生(香港大學婦產科學系副教授)  
鄧靄珊醫生(香港大學婦產科學系副教授)

講題二) 蘇國輝教授(香港大學解剖學系講座教授及系主任)

費用：憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：

登入www.hku.hk/facmed/120years/registration.html 進行網上登記。成功登記人士可於講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。

## 女性戒煙計劃

香港大學李嘉誠醫學院呼籲所有女性吸煙者及早戒煙，並鼓勵女性吸煙者的親戚、朋友及同事支持她們參加女性戒煙計劃。是項服務費用全免，查詢及報名熱線：6752-6266 或 2819-2692。

網址為：<http://www3.hku.hk/quitnow>