



港大推出戒煙熱線 Youth Quitline助青少年成功戒煙

青少年吸煙的原因眾多，有的認為「吸煙」是成年人的象徵，有的則認為吸煙可增強自信心及創作靈感，更有的是為結識朋友而開始吸煙。雖然政府一直強調吸煙可以致癌而危害自己及家人的健康，但仍然未能有效阻止青少年吸煙。香港大學李嘉誠醫學院護理學系一直密切關注青少年戒煙的問題，更聯同香港大學社會醫學系、社會工作及社會行政學系及香港吸煙與健康委員會推出本港首項專為青少年而設的電話戒煙服務(Youth Quitline)，希望可值此針對青少年的需要和特性，提高青少年戒煙的成功率，減低煙草對他們造成的禍害。



撰文：香港大學李嘉誠醫學院護理學系系主任 陳肇始博士

救助者成功戒煙率近30%

青少年戒煙熱線由2005年8月開始服務，截至2007年1月，共接獲1,728個電話查詢，其中有275名青少年接受了完整的電話輔導，當中約七成為男性，且約一半的求助者的年齡是少於18歲。另外，約有35%接受戒煙服務的青少年是由學校、老師或社工的轉介。香港大學李嘉誠醫學院社會醫學系早前分析轄下「青少年戒煙熱線」所得數據，結果顯示83%求助者透露身邊的朋友超過一半都是煙民，而50%求助者的家人有吸煙習慣。

調查又發現有50%求助者由14歲開始吸煙。而吸煙習慣方面，60%求助者每天抽煙10根或以下，

31%求助者每天吸煙11至20根，更有8%求助者每天吸煙逾20根，而當中40%求助者對尼古丁有依賴，包括起床時便想吸煙。接近70%求助者曾嘗試戒煙，但不能成功戒掉而再次吸煙。香港大學亦於求助者接受輔導後六個月進行電話跟進，其中近70%求助者成功接受訪問。結果顯示，約81%接受電話輔導後曾經嘗試戒煙，而他們的成功戒煙率則接近30%；其他未能成功戒煙的求助者當中，亦有50%可比接受輔導初期時每天減少吸煙達一半或以上。

另外，吸煙青少年的呼吸系統會比一般人為差，容易出現咳嗽、痰多及氣促等，所以他們患慢性肺部阻塞的機會，較一般人

高出50%至1倍。

朋輩影響成吸煙的主因

較早前，香港大學李嘉誠醫學院亦進行了一項青少年戒煙心態調查，訪問了32名有吸煙習慣或曾嘗試戒煙的中二至中四的男生，當中有26名男生認為朋輩影響及生活沉悶是他們吸煙的主因。雖然如此，但半數受訪的男生表示不會參與戒煙輔導計劃。該研究反映青少年低估尼古丁會上癮的禍害，以為只要他們肯戒煙，便立刻「戒得甩」，結果往往事與願違。

值得關注的是，家人吸煙的習慣及煙草公司的大力宣傳，都是青少年吸煙的原因。因此，世界衛生組織的煙草控制框架公約中，提倡一系列控煙的政策及措施，而戒煙服務為其中一項重要元素。

受訪的吸煙青少年亦表示，他們的第一支煙多在朋友的鼓勵而開始的。另外，每當他們遇到壓力、感到苦惱及情緒低落時，又或者與吸煙的朋友相聚時，都會吸煙。當他們感到無聊時也會想吸煙，如吃飯前後、小息或逛街等。不過，如果他們急著要做一些事情時，就不會吸煙，如玩電子遊戲機或做功課等；而他們與家人及不吸煙的朋友一起時，也不會吸煙。

受訪的青少年也曾經考慮戒煙或嘗試戒煙，可是只為短期目

標而嘗試戒煙，例如參加運動比賽、追求異性、求職面試、或因被人發現吸煙而受罰等。不過，當他們的目標達成後，就會再次吸煙。儘管大部分青少年曾表示有意戒煙，現有的戒煙服務卻未必能夠切合他們的需要。根據香港戒煙健康中心的數據顯示，青少年的持續戒煙率只有8%（即過去12個月內最少有80%時間持續停止吸煙），較成年人的19%為低。

首設學生戒煙輔導員

在搜集各方意見後，香港大學護理學系、社會醫學系、社會工作及社會行政學系，以及香港吸煙與健康委員會合辦全港首條青少年戒煙熱線服務「Youth Quitline」，主要對象為12至25歲青少年。是項服務由健康護理及促進基金資助，護理學系及社會醫學系將會負責訓練輔導員。

除資深戒煙輔導員外，還有一班已接受相關訓練的港大醫學院護理學系學生、醫科學生及社會科學學院社會工作及社會行政學系學生作朋輩輔導員為青少年提供協助。

朋輩輔導員訓練乃是本港首次由學生負責戒煙輔導的工作，讓致電查詢的青少年接受輔導時更有親切感，暢談他們吸煙的習慣和感受。所有戒煙輔導員希望藉著各種輔導服務，增強青少年的自信及意志，建立他們對抗外來影響的能力。戒煙輔導員均接受各項技巧訓練，以開導吸煙的青少年，協助他們處理情緒。

青少年吸煙會減慢新陳代謝的速度，只要他們接受一般性戒煙輔導後，新陳代謝會回復正常，味覺也恢復正常，令胃口轉好，加上未能適應而出現體重增加約5磅。因此，戒煙輔導員會就體能鍛練及日常飲食方面提供指導，避免青少年在戒煙過程中增磅，希望藉此鼓勵他們建立健康的生活習慣。

青少年戒煙輔導熱線的服務時間為星期一至五下午五時至晚上九時，星期六下午二時至五時，熱線會於一星期、一個月、三個月及六個月致電戒煙青少年的近況，亦會在六個月後邀請成功戒煙的參加者到香港大學李嘉誠醫學院作簡單的身體驗查。

香港大學戒煙服務

港大 李嘉誠醫學院社會醫學系及護理學系提供青少年戒煙服務熱線，計劃內容包括：戒煙輔導員的專業輔導及身體健康檢查等，費用全免。歡迎有意戒煙的青少年可致電2855 9557，網頁連結為：

<http://www.hku.hk/yquit>