



# 港大推出全港首條 青少年戒煙熱線服務「Youth Quitline」 獨特設計協助年輕人脫離煙癮

強調吸煙危害健康，甚至證明吸煙可以致癌，仍然未能有效阻止青少年吸煙。香港戒煙健康中心的數據顯示，青少年的持續戒煙率（於過去12個月內最少有8成時間持續停止吸煙）只有8%，較成年人的19%為低。而社工界人士亦表示吸煙是青少年濫用藥物的第一步，情況令人關注。香港大學醫學院護理學系一直密切關注青少年戒煙的問題，更聯合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，針對青少年的需要和特性，希望能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：  
陳肇始博士  
港大醫學院助理院長  
暨護理學系系主任

## 初步研究

上述數據於2003年12月一份由香港吸煙與健康委員會出版的刊物發表，負責調查的香港戒煙健康中心督導委員會的成員包括港大醫學院護理學系及社會醫學系的專家。該項調查分析了129名25歲以下、於2000年8月至2002年1月到香港戒煙健康中心接受戒煙輔導的青少年的情況，包括他們的吸煙習慣、對戒煙的態度，及當中遇到的困難。

調查結果發現，約一半被訪者已吸煙達五至十年，亦有接近半數每日平均吸食超過十支煙，一半以上對尼古丁有中至高度依賴性。被訪者中有超過一半以上曾想過戒煙，更有三分一的被訪者有實質戒煙行動，這個數字與成年人情況相若。

至於戒煙時的脫癮症狀（包括身體不適、睡眠困難、精神緊張、無法集中精神、煩躁不安及渴望吸煙），85%的受訪者表示曾出現至少一種脫癮症狀，其中18至24歲的青年人較18歲以下的嚴重。

被訪者普遍認為戒煙十分重要，但有一半被訪者覺得戒煙困難，成功戒煙的信心相對較低。

是次調查結果顯示青少年的煙癮較成年人的輕微，但戒煙成功率卻較低，這可能與他們的抵抗能力較低有關。專家亦認為，青少年戒

煙的成功率比成年人低，是因為一般戒煙服務並不是針對青少年而設，所以要幫助青少年戒煙，需要有一些創新的方法、針對性的策略。

## 深入探討

有見及此，港大醫學院護理學系再展開兩個小組訪問，分別訪問了4位吸煙的青少年及6位青少年外展社工，試圖更深入了解吸煙青少年的特徵及需要。

## 吸煙青少年的意見

受訪的吸煙青少年表示，他們的第一支煙多是由朋友給他們的。他們每當遇到壓力，或覺得無聊的時候就會吸煙，食飯前後、小息、逛街或與吸煙的朋友在一起時，都會吸煙。而玩電子遊戲機時、做功課時、與家人一起時、與不吸煙的朋友一起時，或急著要做一些事情時都不會吸煙。



護士在本港的戒煙輔導服務中擔任重要角色。

他們表示自己吸煙，多受朋輩影響，覺得吸煙才可以「埋堆」，才夠「In」，但他們都明白吸煙並不是社會的主流，並不認為人人都要吸煙。

受訪的青少年都曾經想過及嘗試過戒煙，每當有短期目標時就會想到戒煙，例

如為了參加運動時有更佳體魄、追求女性、見工，或者被人發現吸煙而受罰等，他們都會短期戒煙，但當目標達到後就會繼續吸煙。

他們都認為戒煙是私人的事，不想別人知道，一方面怕戒煙失敗，會丟臉，另一方面根本無人協助，他們多不知道本港有戒煙診所、戒煙熱線或戒煙機構可以幫到他們渡過這個漫長的過程。

## 外展社工的意見

而外展社工則表示，他們接觸到的許多都是吸煙青少年，女孩子吸煙的情況比男孩子的嚴重。他們認為吸煙的青少年缺乏戒煙的動力，與家人關係多較差。此外，吸煙的青少年對戒煙有所保留，不清楚香港的戒煙服務，亦不瞭解尼古丁補充劑為何。他們表示要推動青少年戒煙，需要一些更互動的方式，例如利用網上遊戲、ICQ、MSN一些青年人平日經常接觸的玩意。而學校方面的參與亦很重要，在學校舉辦戒煙活動或推行戒煙服務都很受歡迎。

至於父母的參與，則可能有好或壞的影響，要視乎父母的反應及態度是否支持，還是動輒就破口大罵。社工界人士又建議替青少年做身體檢查，讓他們知道他們自己的身體狀況，警覺吸煙對身體的影響，或以青少年關心的話題作引導，例如對女孩子講述吸煙對皮膚的影響，吸煙導致口氣影響儀容等，而朋輩的互相支持都有正面作用。

此外，值得提出的是，



青少年戒煙熱線「Youth Quitline」的朋輩輔導員包括港大護理學系學生、醫科學生和社會工作及社會行政學系學生。

周遭的成年人吸煙及煙草公司大力宣傳都是導致青少年吸煙的主要原因。世界衛生組織煙草控制框架公約提倡一系列控煙的政策及措施，而其中提供戒煙服務為一重要原素。

## 針對青年口味創新戒煙方法

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及香港吸煙與健康委員會合辦全港首條針對12至25歲青少年的青少年戒煙熱線服務「Youth Quitline」。

是項服務由健康護理及促進基金資助，港大醫學院護理學系系主任陳肇始博士為青少年戒煙輔導計劃的總監，而護理學系及社會醫學系將會負責訓練輔導員。是項服務的特色包括：

### 1. 朋輩輔導員

除資深戒煙輔導員外，還有已接受有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。此類朋輩輔導員訓練乃本港首次，讓致電此熱線的吸煙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。

### 2. 自主空間

輔導員會以輔導手法增強他們的自信，建立他們對抗外來影響的能力，增強他們的意志，不會給予壓力。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。

### 3. 提供有關健康生活的專業意見

除了給予一般戒煙輔導，輔導員還會就體能鍛鍊及日常飲食提供指導，防止青少年在戒煙過程中增磅，並鼓勵他們建立及保持健康的生活習慣。

### 4. 靈活服務時間

熱線服務時間：  
週一至五：4:00pm至10:00pm  
週六、日：1:00pm至10:00pm  
(公眾假期除外)。

### 5. 保障私隱

青少年戒煙時多不想讓別人知道，深怕家人或學校會給予壓力，所以熱線電話能讓他們可以隨時致電求助。

同時，因為接受服務的過程是通過電話，能避免面對面服務時所可能產生的尷尬。而所有談話內容及個人資料均會完全保密。



青少年戒煙熱線服務「Youth Quitline」的宣傳海報。

## 青少年戒煙熱線服務 Youth Quitline

青少年戒煙熱線服務「Youth Quitline」已於8月8日開始試行，並將於今年10月正式全面投入服務。費用全免，歡迎正在戒煙、準備戒煙、考慮戒煙、或對戒煙有疑問的青少年致電，電話號碼為2855 9557。此外，本服務特設網頁 <http://www.hku.hk/yquit>，以幫助宣傳熱線及向青少年提供有關資訊。

註：香港戒煙健康中心現已停止服務，而原來的戒煙服務已轉移至香港大學醫學院護理學系健康促進中心繼續進行。