

5.31 世界無煙日

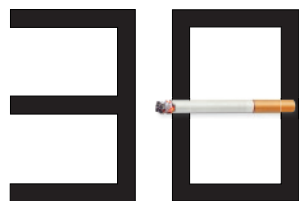
探討男女戒煙大不同

你身邊的人有吸煙嗎？他們較多是男性還是女性？香港的吸煙人數在過去二十年不斷下降，但女性吸煙比率由1990年的2.6%增至2008年的3.6%，情況令人憂慮。

東華三院戒煙綜合服務中心於5月31日世界無煙日，藉着「性別與煙草」的主題與大家探討兩性戒煙的分別，並邀得多位成功戒煙人士現身分享戒煙心得。

自2009年成立以來，東華三院戒煙綜合服務中心已為超過一千八百名煙民提供戒煙評估及諮詢，並針對性地結合藥物及心理治療，戒煙成功率高達40%。綜合前線服務經驗所見，兩性戒煙原因大致相若，主要想改善健康、節省金錢及改善儀容，但男性較多希望改善心肺功能，女性則多因計劃生育而戒煙。

此外，兩性的戒煙失敗原因各異，男性主要受朋輩及工作壓力影響；女性主要是因為情緒問題及擔心戒煙後體重上升。在戒煙輔導方面，男性多期望能獲得直接有效的戒煙方法，亦較樂意參加小組輔導；相反，女性在戒煙時需輔導員多花時間聆聽她們的情緒問題、協助她們建立良好情緒管理及控制體重方法等，因此較多選擇以個人輔導形式戒煙。



唔係老花 而係老化

綜合戒煙熱線：1833 183 (按2字)

不想看起來比真實年齡大？
請決心戒煙！

「最佳生日禮物就是媽媽成功戒煙」

梁女士今年終於送出這份令十一歲女兒期盼已久的生日禮物。梁女士吸煙逾二十年，平均每天吸食大半包煙。她曾短暫戒煙，但最終不堪生活壓力再次吸食，丈夫和母親多番勸阻亦未能令她決心戒煙，直至她得悉女兒的生日願望。梁女士憶述：「還記得有一年我問女兒想要甚麼生日禮物，怎料她說：『我甚麼也不想要，只希望妳戒煙！』」這句話對她來說猶如當頭棒喝。

想起女兒討厭煙味而拒絕擁抱自己而感難過，加上擔心踏入青春期的女兒會模仿自己吸煙，梁女士決定到東華三院綜合戒煙中心尋求協助，在家人、朋友和輔導員的支持下，成功度過最艱難的脫癮期，現已成功戒煙超過一年。她亦推介吸煙的同事及朋友前往中心接受戒煙服務，一起展開清新無煙人生。

東華三院戒煙綜合服務中心頒發「成功戒煙一周年獎狀」予一眾成功戒煙人士，以示嘉許。

