

QUIT TO WIN

戒煙大贏家 真摯分享
點煙不再 · 成就滿載



15週年紀念特刊





主 辦 機 構

香港吸煙與健康委員會成立於 1987 年，屬一法定團體。《香港吸煙與健康委員會條例》[第 389 章] 賦予以下職權，專責保障市民健康，以及提高公眾對煙草禍害之認識：

- 提高及教育市民有關吸煙與健康之知識；
- 進行或委託專人進行有關吸煙的研究；
- 向政府、社區衛生組織及社會服務團體提供有關吸煙與健康之意見。

根據憲章，委員會就本港各項有關煙草之問題，擔當主導角色。並時刻關注各項可影響煙草產品推廣及煙害蔓延等環境變異，於憲章賦予之職權範圍內，因時制宜，採取適度應變措施。



「每次看到香港接受戒煙服務的人數增加、吸煙人數下降等趨勢，我和香港吸煙與健康委員會眾委員都會覺得既感動又鼓舞。因為這些數據不只是一堆統計數字，背後還承載着一個又一個堅持不懈、有血有肉、改變生命的戒煙故事。」委員會現屆主席湯修齊，由衷表達他和團隊舉辦「戒煙大贏家」無煙社區計劃，引領香港人邁向無煙清新生活的理想。

香港吸煙與健康委員會 主席

湯修齊

先生 BBS, MH, JP



「戒煙大贏家」願與眾實踐「無煙香港」的終極理想

剛柔並濟地改善吸煙情況

儘早實現無煙香港的願景有何重要性？吸煙是全球共同面對的最大公共衛生威脅，市民吸食傳統捲煙、加熱煙、電子煙、水煙、雪茄或手捲煙等煙草產品，所導致的死亡和多種慢性疾病（例如心臟病及多種癌症），宏觀上對整個社會的醫療系統、人口及經濟等，均會造成沉重的負擔，長遠更會影響下一代身心成長。「微觀方面，我們作為關注市民健康的組織，也不樂見無數煙民及其家庭因煙害而遭遇不同的健康或生活困難，甚至發生無從修復的人生遺憾。」湯修齊說。

當政府雷厲風行地立法加強控煙策略，如2007年推行室內公眾地方禁煙、2009及2011年大幅增加煙草稅，還有管制供應需求及打擊私煙等政策，香港吸煙與健康委

員會（下簡稱「委員會」）則從人文關懷入手，自2009年起舉辦「戒煙大贏家」比賽（後於2012年拓展為「戒煙大贏家」無煙社區計劃），以獎勵豐富的比賽為主導，配合一連串專業醫療跟進及輔導，提高吸煙人士的戒煙意願和行動力。

「相信『剛柔並濟、恩威並施』的手法，可以更行之有效地減少吸煙情況。」湯修齊表示，委員會經長年研究及觀察，留意坊間不同年齡層的吸煙人士，最初接觸煙草產品到後期依賴成癮等過程，往往牽涉很多不同又複雜的生理心理、個人家庭、教育或社會環境等因素，「我們強調從人本出發，引導吸煙人士深入認清煙草對自身健康的禍害，二、二手煙對親朋或周邊社群的影響，以及持續吸食可能引發的種種危機等，從而喚醒他們的戒煙自發性和

意志力，從根源上徹底杜絕煙患。」

全民合作營造友善氣氛

當初，委員會規劃「戒煙大贏家」無煙社區計劃，特別參詳眾多國際實例，包括1980年代美國明尼蘇達大學的「戒煙比賽」概念，1994年由世衛支持及贊助下，約13個國家首次舉行“Quit and Win”比賽，以及2006年第八屆的國際“Quit and Win”比賽等，汲取各個計劃的優點，再因應香港的實際民情，於2009年起與香港大學護理學院及公共衛生學院，合力設計及分階段調整出一個最適合本地人參與、定期性的全民戒煙比賽，為香港吸煙人士提供更合適的戒煙支援。此外，當時的吸煙人士戒煙意欲不高，亦甚少主動尋求戒煙服務的協助。委員會希望透過「戒煙大贏家」比賽提供一個戒煙診所以外的平台，主動

「戒煙大贏家」無煙社區計劃

背景

為鼓勵吸煙人士戒煙，遠離煙草禍害，香港吸煙與健康委員會（委員會）自2009年起與香港大學護理學院及公共衛生學院舉辦「戒煙大贏家」比賽，每年均成功招募超過千名市民參與，下定決心戒煙。委員會與多個界別的團體和機構合作，在社會不同層面宣揚無煙信息，推動戒煙。



成效

參與無煙大使輔導課程人數：

> **1,280**人

招募吸煙人士人數：

> **18,800**人

舉辦招募及宣傳活動：

> **1,800**場

接觸無煙訊息及戒煙資訊的人數：

> **1,000,000**人

在各區推廣，令即使未有戒煙打算的吸煙人士作戒煙嘗試，並鼓勵他們使用戒煙服務。「初心是改變刻板印象和提高戒煙參與度。」委員會觀察，吸煙人士較難一次就成功戒煙，「故想幫助他們先踏出戒煙第一步，提高戒煙意識與動機，或減少吸煙數量。」

同時，委員會亦主張戒煙並非一人之事，「希望與戒煙者並肩同行，也幫助地區人士掌握日常支援戒煙者的方法，以至前瞻未來，及早預防吸煙年輕化等危機，培育推廣無煙文化的人材等，2012年『戒煙大贏家』又發展成更全面的『戒煙大贏家』無煙社區計劃，進一步加強和各界的合作。」

改變始於不變的決心

「目睹活動成效和眾人生命變化，我也獲

得許多有意義的回憶和經驗。」湯修齊感觸分享，「譬如，人們普遍認為在囚人士吸煙情況嚴重，無從改變。但2018年委員會首度聯手懲教署，將『戒煙大贏家』比賽推廣至指定懲教所，招募有意戒煙的在囚人士參加，既為成功戒煙者派發現金獎作勉勵，也協助他們爭取在囚期間和家人近距離相處的寶貴時光。看着不少參加者行動積極、心態柔軟，最終兌現堅持到底的戒煙諾言，甚為欣慰。」

湯修齊也樂於隨團隊走進社區，聆聽不同業界的戒煙需要和心聲。「近年我們緊密聯繫如飲食業、建造業及物流業等，一起針對性地改寫業內根深蒂固的吸煙傳統，塑造更健康的工作環境及文化。以第15屆為例，就有三間建築公司邀請我們走進12個地盤內舉辦街站及進行比賽招募，親身

與工友推廣戒煙資訊。另一方面，為加強個別行業例如保障運輸業及物流業員工及公眾健康，我們又新推出『無煙車樂部』，勉勵更多從業員，尤其的士及中港車等職業司機戒除煙癮，既提升職業安全及專業形象，也投入活力健康的無煙生活。」

即使時代急遽變動，挑戰不斷出現，可是湯修齊深信隨着大眾的健康意識和煙害知識日益提升，各方人士繼續齊心協力地推動戒煙，加上政府現時各項具體的控煙政策及建議，包括社區藥房等醫療或戒煙服務，將來社會的無煙文化將更見鞏固，香港吸煙率亦會進一步降低，達至全民共建無煙香港的宏願。



盧 寵 茂 教授 BBS, JP 醫務衛生局局長

吸煙危害健康，是導致慢性疾病和死亡中最重要、亦是最可預防的風險因素。為保障公眾健康，政府多年來致力推動控煙工作，鼓勵市民不要吸煙、遏制煙草的廣泛使用，以及減低二手煙對公眾的影響。

香港吸煙與健康委員會自 2009 年起舉辦「戒煙大贏家」比賽。我喜見 15 年來有無數吸煙者通過參加「戒煙大贏家」比賽踏出戒煙第一步，並留下多個具啟發性的戒煙故事和成功經驗。政府一直積極從多方面進行公眾教育工作，推廣無煙環境。未來政府會加強與香港吸煙與健康委員會、非政府機構和醫護專業人員合作，從不同途徑向社會各界宣揚吸煙禍害及戒煙的訊息。

政府去年 6 月宣佈推出「控煙十招」，並計劃於今年上半年向立法會提交修例草案，務求多管齊下減低煙草產品對社會的禍害，保障市民健康。期望市民大眾支持推動下一階段控煙措施，共建「無煙香港」。



林 文 健 醫生 JP 衛生署署長

衛生署與香港吸煙與健康委員會在控煙的工作上一直緊密合作，成果有目共睹。多年來，委員會積極推行各項控煙措施，透過多元化的宣傳和教育活動，提升公眾對吸煙危害的認識。從校園的戒煙講座，到社區的宣傳推廣，都為香港的控煙事業注入新的活力。在社會各界的支持下，「戒煙大贏家」無煙社區計劃已經成功舉辦了十五載，成功推動數以萬計的吸煙人士踏上戒煙之路，幫助他們擺脫煙癮的束縛，並與數十萬名市民分享無煙信息，活動成績令人鼓舞。

我謹代表衛生署向委員會致以最衷心的祝賀。委員會長久以來的堅持和付出，在控煙領域披荊斬棘、砥礪前行，不僅有效降低香港整體人口吸煙率，更讓無數家庭從中受益。眾所周知，一位市民戒煙便能造福整個家庭。委員會的努力，使得無數個家庭因此告別二手煙的危害，家庭成員的健康得到保障，為市民的健康奠定堅實的基礎。希望未來我們能繼續攜手共進，憑藉我們共同的信念和努力，定能進一步營造無煙香港，讓每一位市民都能在健康清新的環境中生活！



范 鴻 齡 先生 SBS, JP 醫院管理局主席

煙草對健康和環境的禍害極大，尤幸香港吸煙與健康委員會一直不遺餘力，提倡建設無煙社會，在過去 15 年透過「戒煙大贏家」無煙社區計劃支援戒煙人士，以及舉辦多元化的社區活動，推廣無煙訊息，不僅招募逾萬名煙民戒煙，更將無煙生活的概念深植於廣大市民心中，為香港的公共健康作出卓越貢獻。

吸煙可導致多種致命疾病和癌症，包括肺癌、心臟病和腦血管疾病等。我誠摯呼籲所有吸煙人士，為了自己和家人的健康著想，立即加入戒煙行列。醫院管理局轄下 70 間「無煙新天地」戒煙輔導中心，亦有提供戒煙輔導服務，並設無煙熱線供市民查詢。

恭賀「戒煙大贏家」無煙社區計劃推行 15 周年，未來讓我們繼續攜手努力，朝建設無煙香港的目標邁進！



劉 文 文 女士 BBS, MH, JP 香港吸煙與健康委員會主席 (2008-2014)

2009 年，我與委員會及香港大學的團隊參考國際經驗，在香港籌辦了「戒煙大贏家」比賽，引進創新的戒煙輔導。吸煙對健康百害而無一利，二、三手煙更會影響家人、朋友及旁人，亦有礙環境衛生和加重醫療負擔。推動戒煙對整個社會有利，而建立一個無煙風氣則可促進戒煙，「戒煙大贏家」正正以此為理念，與社會各界攜手支持控煙、建構無煙社區。

一轉眼，「戒煙大贏家」已舉辦 15 年，繼續眾志成城深入社區。計劃每年協助過千人成功作出戒煙嘗試、減煙及戒煙，衷心祝賀參加者重獲健康自主的生活。參與人數踴躍亦反照出戒煙的工作仍然是任重道遠，「戒煙大贏家」必須持續舉辦，推動降低吸煙率、達到無煙香港。



鄺 祖 盛 先生 MH 香港吸煙與健康委員會主席 (2014-2020)

「戒煙大贏家」以主動方式在全港各區招募戒煙人士。我有幸參與其中，一起強化了這個項目的地區宣傳及聯合不同界別的網絡，將戒煙資訊傳播至社會每一角落。「戒煙大贏家」耕耘細作十五載，獲得豐碩成果，歷年來鼓勵近二萬人踏出戒煙第一步。自這個項目誕生，我們聽到眾多「大贏家」說出無數勵志的戒煙故事，他們堅定的決心和毅力，與這個項目背後無數默默付出的支持者與工作者的不懈堅持和努力互相呼應。作為集戒煙推廣、科學研究及社區聯繫於一身的活動，我祝願「戒煙大贏家」一如既往地堅守初衷，與戒煙人士及香港控煙工作並肩砥礪同行，繼續為推動無煙社會而奮鬥，共同迎接更加健康美好的明天！



林大慶 教授 BBS, JP

香港大學榮休教授
暨公共衛生學院名譽臨床教授

「戒煙大贏家」贏家是市民。

「戒煙大贏家」是非常難得和非常成功的大型全社會控煙戒煙項目。不單鼓勵、支持和獎勵吸煙人士戒煙，更向所有市民宣傳吸煙的嚴重危害，並動員區議會、非政府社區服務組織、教育界、醫療衛生界、青少年、家長，以及其他非吸煙人士推動和加強控煙措施，齊心合力，使大多數市民，包括不少吸煙人士，都認同吸煙害人害己害社會（例如增加醫療負擔、污染空氣和破壞環境），支持盡快全禁煙草及尼古丁產品！無煙香港的真正贏家，其實是廣大市民！

十五年來，我們與香港吸煙與健康委員會為「戒煙大贏家」活動及研究深度協作，成功幫助很多煙民戒煙減煙、預防無數青少年吸煙和大幅減少二手煙的危害，實在十分榮幸。謹此致謝致賀！



陳肇始 教授 GBS, JP

香港大學基層醫療教研中心
總監及教授

香港吸煙與健康委員會多年致力推動控煙工作，而其旗艦項目「戒煙大贏家」亦邁入 15 周年這個重要里程碑。我和香港大學團隊在過去 20 多年努力從事戒煙科研及培訓，一直與委員會合作無間，攜手宣揚無煙生活和戒煙資訊及推動控煙政策，共同見證香港整體吸煙率在 2021 年達至單位數字，這正是對委員會多年努力的最佳肯定。戒煙不僅給予自己健康和送給自己與家人的珍貴禮物，亦對公共醫療系統和社會發展有巨大貢獻。「戒煙大贏家」多年來為吸煙人士提供動力與資源，鼓勵他們踏出關鍵一步。希望「戒煙大贏家」能繼續匯聚各界力量，一同推動無煙香港，邁向煙草終局。



王文炳 教授

香港大學護理學院教授

香港大學戒煙研究團隊和我十多年來有幸參與戒煙大贏家。見證很多成功戒煙故事，啟發不少研究課題，高質素研究和國際獎項，孕育了新一代控煙學者。戒煙大贏家以社區為本，主動接觸煙民，配以實證為本干預，不但推動煙民建立無煙生活，更減少醫療開支。我們成功建立創新干預模式，包括簡短干預，主動服務轉介，手機戒煙干預，及同伴支援等等，證實有效幫助戒煙，現已發展成為戒煙服務一部份。「戒煙大贏家」這種長期結合研究和大規模社區戒煙活動，全球不多，突顯香港在創新領先。



田北辰 議員 JP

立法會議員、實政圓桌召集人、
11-13 屆港區全國人大代表

恭祝香港吸煙與健康委員會「戒煙大贏家」邁向 15 周年。過往計劃「群彥攜手」聯同多間戒煙服務機構、支持機構及無煙大使，為決心戒煙人士提供專業戒煙輔導跟進，令他們可更有計劃、更有效地戒煙。「戒煙大贏家」並非只有冠、亞、季軍，只要你成功戒煙，你就是人生贏家！贏的不僅是自己的健康，同時也贏得家人、朋友的健康！

曾經作為一名煙民，深明「萬事起頭難」，自己摸石頭過河既困難又缺乏動力。然而計劃正正提供一道橋樑，讓你走在正確的戒煙道路，而且看得見對岸終點，更不用孤身一人去戒煙。期望「戒煙大贏家」比賽能帶領更多戒煙者走向人生贏家的道路，繼續惠澤社群，締造無煙香港！



林哲玄 醫生

香港特別行政區立法會醫療衛生界議員

是否醫生都不抽煙的？不是，其實都抽得很凶 — 以前。醫生壓力大，當年抽煙被塑造成有型有格、可以減壓，我外科醫生的老師不少都是煙肉；那是 80 年代。到我畢業那年，1991 年，醫生都不抽煙了。煙肉都戒煙了，戒得乾淨俐落！原因？當你天天看著病房裏那些卧在病床、每天都在拼命呼吸，卻永遠在氣促，等到某天沒力氣了就要離世的病人，患的原來都是抽煙所引致的病；當你想起那無助的神情、以及每天簽發的死亡證；當醫學研究證明你繼續抽煙的話，他們就是你的先行者，醫生都立馬把煙給戒掉了。有朋友說，人總要死，怕什麼？我怕永遠氣促的辛苦，怕不必要的早死，怕被罵自作自受、連累家人。戒煙吧！



莫樹錦 教授 BBS

香港中文大學醫學院副院長(科研轉化及創業)
及腫瘤學系系主任

「不抽煙也會患肺癌！」「鄧小平抽煙到 90 歲也沒有患肺癌！」「我朋友阿炳哥戒煙後即發現患肺癌！」這全是吸煙者嘗試解釋為何不戒煙的慣常藉口，若我們理性分析這些通通是「不是理由的理由」。非吸煙者絕對可能患上肺癌，只是吸煙者的機率高出 20 倍；鄧小平確沒有患肺癌，但絕大部份吸煙者不是鄧小平，更沒有那份運氣；而阿炳哥事實上很早已患上肺癌，只是沒有發覺，跟戒煙只有時間關係，並沒有因果關係。

相信吸煙者絕對明白這些顯淺道理，但為求繼續滿足煙癮便不得不找來藉口，把毒害致癌物質吸進肺底深處，只有百害而無一利，唯一得利者只有煙草商，吸煙者要付出健康代價，而社會更要付出沉重醫療代價。

是時候收回藉口，勇敢戒煙吧！



陳良貴 醫生

香港養和醫院心臟科名譽顧問醫生、香港大學名譽臨床副教授、
香港先天性及結構性心臟病學會前會長

吸煙在醫學上已證明可引致冠心病、心臟病、中風、心肌梗塞等疾病，而其他器官的疾病亦與吸煙有關，更可提高相關的死亡風險。研究顯示不管你一日食多少支煙，可導致心臟病發的機會率是增加一倍。吸入二手煙的人患心臟病的風險是高於正常人三份一倍。吸煙是百害無一利。

因此，如果你或你身邊人有吸煙習慣，請立即戒煙。遠離煙草和二手煙的禍害。十分慶幸，「戒煙大贏家」計劃及其他免費戒煙服務在此作出很大努力。

「戒煙大贏家」15 周年快樂！



林冰 醫生

養和醫院呼吸系統科中心主任

吸煙是一種病——尼古丁依賴症。而且會引致很多很多「併發病症」，其中影響最嚴重之一就是呼吸系統疾病，例如慢性阻塞肺、支氣管炎、肺氣腫，還有癌症、心臟病等。

當你產生了戒煙的念頭，恭喜你，你已經踏出了走向勝利的第一步。記住，你並不是一個人，在作戰，你的家人在你的背後已期待了很久。記住要找你的醫生幫你打贏這場仗，因為他們會為你提供最有效的藥物來治療尼古丁依賴症。這不是一場容易的仗，但有家人的支持，醫護的幫助，成功機會還是很大的。記住戒煙一年才叫成功。即使成功了也要提醒自己不要復吸，不然又要再一次打這場仗了。



黃龍德 教授 特許會計師 BBS, JP 清新健康人協會主席

在得到多個不同界別及行業的機構支持，「戒煙大贏家」無煙社區計劃已推行了 15 年，每年均成功鼓勵了很多吸煙人士戒煙，給他們開展了健康快樂人生的新篇章。自該計劃推展以來，本會一直大力支持，並秉承一貫信念，「以身作則」，本人及本會會員均非常雀躍去分享戒煙及得到「重生」的經驗，並鼓勵戒煙人士積極參與推廣無煙環境活動，「利己利人」，一方面大大降低戒煙人士「重投苦海」的風險，另一方面又可造福無煙社區。

讓我們繼續同心協力，共同推廣無煙健康的生活文化。

「戒煙大贏家」無煙社區計劃 發展里程

2009

舉辦首屆「戒煙大贏家」比賽，進行地區招募及製作「戒煙大贏家」電視節目。



2014

將「戒煙大贏家」比賽得獎者的戒煙故事製作成宣傳短片，以「過來人」經驗鼓勵戒煙。

2016



- 邀請不同界別及行業的機構及商會參與，在社會不同領域和層面推廣戒煙。
- 首度舉行「戒煙大贏家」頒獎禮，嘉許得獎者、成功戒煙的參賽者及地區合作夥伴。

2019



聯合多個戒煙服務機構，舉辦「戒煙服務大募集」活動，提供一站式戒煙諮詢。

2020



政府於 2019 年在葵青區設立首個地區康健中心，計劃隨即與不同地區康健中心合作，攜手在社區推廣戒煙，改善基層醫療。

2021

- 邀請過往成功戒煙人士擔任「戒煙夥伴」，透過即時通訊群組，向當屆參加者提供戒煙意見。
- 委員會無煙代言人「咪點我」參與計劃宣傳活動，在社區推廣無煙健康生活。



2012

由戒煙比賽拓展成「戒煙大贏家」無煙社區計劃，首次獲 18 區區議會支持，加強地區上的無煙宣傳。



2015

研究結果首次刊登於國際學術期刊，至今已刊登 22 篇研究論文，研發及評估戒煙干預。

2018

首次與懲教署攜手合作，將「戒煙大贏家」比賽推廣至部分懲教所，為有意戒煙的在囚人士提供更多誘因和協助。



2020-2022

在新冠肺炎疫情下如常舉辦，透過多媒體及線上宣傳，提供網上報名及核實程序。



2025

計劃 15 周年，至今共舉辦超過 1,800 場戒煙招募及無煙宣傳活動，招募超過 18,000 人嘗試戒煙，逾近百萬市民分享無煙信息。



第 5 屆 冠軍

李 興 廉

別 被 誘 惑 復 吸 毀 前 功

人生最難堪不是被別人看不起，「而是我失守承諾而愧對自己。」2006 至 2013 年，李興廉曾向愛妻（當年女友）許諾「永遠」戒煙。豈料十年不到，任職建造業的他某次到內地公幹，「顧慮面子，不敵慫恿復吸了。」往後，他自覺底線倒退，妻女失望透頂，把心一橫參與「戒煙大贏家」比賽，終憑意志勇奪冠軍、重拾自信及親朋信任。

戒煙者常遇「復吸」挑戰，並會觸發更多負面情緒或壓力。「我首次戒煙成功，伴侶和親朋均表示支持和讚賞；但第二次源於我違背諾言，親朋難免覺得『狼來了』反應較淡然，亦有人冷嘲熱諷『自己擺爛衰』等。使我出現退癮徵狀不適或煩惱，都不敢求助也較孤單。」

惟李興廉敢於承擔過失，「不是我衰，主動放支煙仔入口，誰逼到自己？」他舉例，「家中無人食煙，中學宿營貪玩要求試第一支。不時花零用錢買煙，或想辦法避開學校搜書包將煙藏銀包，匿入校園角落或公園偷食，都是個人選擇。」投身職場後，他更大條道理在地盤或禁煙辦公室關門吸煙，不理同事微言。「我每朝起床一支、將煙仔當飯後甜品又一支，最誇張試過在床上食到一半睡着、『燒爛張被』，反映

身體控制不好，還有常因氣管、體能或心跳不好要看醫生，都照食如儀。」

檢視往昔，李興廉歉疚自私地將吸煙「日常化」，「實在罔顧別人的感受和健康。」可幸，賢慧的妻子從拍拖到婚後，不斷用愛包容他的缺點及好言相勸，「2006 年，我決心戒煙作情人節禮物回報她。」

遺憾是李興廉深知意志決定一切，偏偏誘惑當前卻又將意志放一邊。「2013 年跟上司到大陸公幹，對方老闆送上名貴的內地煙仔，現場每位都『煙駁煙』開會，不食好尷尬。勉強捱過兩周，以為『打煙炮』可以蒙混過關，誰知反被發現識食煙，抵不住群眾遊說而復吸。」他慚愧，「比『打爛齋鉢』更差的是，之後底線大退讓：由返大陸工作才食，到留港無事都食；由別人派煙才食，到自行在街購買；由在公司和街外才食，到匿於家中偷食……」

背棄愛與誠，造成與妻女的相處隔膜。「深知萬般皆藉口，終究是我太軟弱！」李興廉為自救和挽救關係，決意尋求專業協助，2014 年中從報章得悉「戒煙大贏家」後，即選在太太生日當天，從黃埔家中趕往大埔街站報名。

「我想通過比賽正確運用好奇心和好勝心，同時增進戒煙知識以鞏固信念。」他分享二度戒煙壓力爆煲，「如《Inception》般，周而復始發『復吸噩夢』，經常半夜嚇醒，不知在夢中或現實、戒完了還是戒不成，要彈起身看鐘確認時間。」

他認為計劃分階段引導頗實用。「初期，教我使用輔助工具或從飲食着手，有助紓緩退癮徵狀；中段，有護理學系學生跟進和定期測試，還有委員會的 WhatsApp 群組作 24 小時支援，感到關懷。」他亦自發於 Facebook 發佈從街站報名到後來的戒煙進程，「明言立志，善用群眾壓力警惕自己：絕不可再犯錯。到時不只損害自己和親朋的顏面，還連累計劃的聲譽。」

成功戒煙的李興廉感慨，「勸人戒煙好難，真的全靠自覺性。多謝弟弟的激勵：『如果哥哥可以成功戒掉二十年煙癮，之後做甚麼事都一定會成功。』回想戒煙前，我是『沉溺、軟弱又體虛』的人，但再度克服煙癮，獲得『醒覺、剛毅又強健』的自信心和抗逆力。我們都要好好相信和對得起自己！」



QUIT TO WIN
QUIT TO WIN
QUIT TO WIN



「萬般皆藉口，請將『主動性』
用於正確的事情上。」



「每次跌倒與重來，
都可累積經驗，『失敗』也是一種『贏』。」



第 6 屆

亞軍

蔡明俊

普通人憑決心 也可克服戒煙難事

為人父母總期盼孩子無憂成長，蔡明俊卻沒想到看似「尋常」的吸煙行為，卻對多年前還是幼稚園生的兒子構成「恐怖」的陰影。「那時全家和朋友到郊野燒烤，我刻意躲到一旁悄悄食煙，团团不知怎樣發現到，還跑過來大哭：『嗚！我不想爸爸變骷髏骨！』那一刻，震驚又心痛。」孩子愛的呼喊，兼自覺體能變差，促使他參加「戒煙大贏家」比賽，終贏得亞軍杜絕陋習。

「感激『戒煙大贏家』循循善誘，幫助我清晰地掌握戒煙方法及克服心魔，最終不只贏得獎金獎品，更重要是贏到無價的健康和時間，例如獲獎後跟太太和孩子前往新加坡等地『無煙旅行』，還有往後的平安生活和回憶，非常珍貴。」蔡明俊感觸。

回想年少無知，不好意思推卻朋輩的吸煙誘惑，「想起電影或廣告明星食煙幾有型，輕易就被引誘，開始第一支煙。」隨歲漸長，面對更多學習或工作壓力，「誤以為食煙令人感覺放鬆，有助提神和思考，一

疲累一煩惱就立即食一支，久了就食上癮。」

惟一呼一吸之間，蔡明俊察覺失去比得着多，「譬如 30 多歲應是壯年？我的氣管卻比同輩更敏感，行多幾步就呼吸不順、轉天氣又易作病。飲食都好像分不清食物濃淡、吃不出真滋味，味覺退化。」他縱有警覺，「可是一時三刻難戒斷，特別社交場合好易失敗復吸，陷入洩氣和拖拉局面。」

但注意到吸煙影響愛妻和孩子，他的態度卻變得嚴謹和決斷。「那時团团才幾歲，尚未知老去和死亡是怎樣一回事，已懂得疼愛爸爸、擔心我變骷髏骨，反觀自己還無知無覺，實在一哭驚醒夢中人——假如我繼續貪一時享樂，日後食出甚麼長期病或絕症，別說承擔不到一家之主的責任，更怕連累妻兒來照顧我，辜負他們的長遠人生和未來。」

蔡明俊不欲被煙仔小玩意拖累大好家庭，

又經「戒煙大贏家」街站測試得悉體內一氧化碳含量超標，馬上整頓心思去報名參賽，嘗試遵從專人指引戒絕煙癮。「最難克服是個人心理，最辛苦則是頭一個星期。」他自知定力較弱，盡力避開高危場景，「同事放『煙 Break』，我禮貌婉拒；遇『魔鬼朋友』惡意遞煙邀請，會堅決表態說不；下班減少去酒吧，寧願留家休息陪家人。」他還認真諮詢醫護意見，「隨身帶備香口膠等戒煙用品，紓解口癮或手癮等退癮徵狀，計劃亦有定期跟進及測試、自己努力做運動分散注意力等。」

衝破一個又一個關口，蔡明俊徹底戒絕煙癮，漸覺皮膚和氣管狀況好轉，並且發現原來「煙仔又臭又無益，不值得食。」他又笑說，「當初以為戒煙好難，但我一個普通人都成功，相信大家都做得到。如果你心動就不如行動，別怕試一次、兩次或更多次才見效，每次跌倒與重來，都可累積經驗，『失敗』也是一種『贏』，只要堅持不放棄，總可走向成功。」

第 7 屆 季軍

吳嘉蔥

別誤信煙仔有愛

「千萬不要誤信煙仔可以換來關心和自信。」吳嘉蔥坦承年少輕狂，也曾錯以吸煙去爭取朋輩認同，但長大後成為七子之母，看到個別子女受煙草影響承受病痛，「醒覺煙仔對己對人均有害，若我真心愛護子女必須將之戒絕。」幸有「戒煙大贏家」無煙社區計劃悉心引導，她從沉溺逾15年的煙海中回頭是岸，及時停止對親子關係和健康的損害。

傳統華人家庭的相處傾向含蓄，吳嘉蔥面對父母忙於養家糊口、個人學習和成長壓力等，「不免想得到別人關注。中一時為『埋堆』跟同學食煙，認為長輩和親戚都是煙民，出於反叛也不聽勸喻，覺得『你都食憑咩禁止我？』。」高峰時期，她平均一天吸兩至三包捲煙，數量極多。

一支煙，也成了吳嘉蔥和煙民丈夫的共同活動。即使兩人喜歡小朋友，也聞說二、三手煙會傷害胎兒和孩童健康，但從懷孕、生育到照顧期間，即使曾答應兒女戒煙，都未真正行動。「懷第一胎大仔時，



試過自行戒煙，但煙癮深、『周身唔聚財』，想起從前姑姐和嬸嬸大肚繼續食煙亦無恙，不禁也任性復吸。」見長子後來無恙，懷上第二至四胎（二女、三女、四女）及育兒時，她亦如常在孩子面前吞雲吐霧。「我知心存僥倖，卻又控制不了煙癮。」

僥倖有代價。第五胎兒子不及兄姐幸運，初生四至五個月併發嚴重支氣管炎，而其中兩位女兒長期生活在煙草環境，也陸續浮現氣管問題或鼻敏感。「當子女不停出入醫院，面露辛苦神色，真的心痛又懊惱。」更驚訝是過去總勸爸媽戒煙的長子，踏入青春期後竟也隨朋友試吸電子煙，「想起他幼時常問：『媽媽可唔可以唔好掛住食煙？多點陪我玩？』方才覺悟以前的疏忽，可能已造成了壞榜樣。」

種種訊號促使吳嘉蔥正視問題，並參照居所附近收到的「戒煙大贏家」宣傳單張，主動查詢和報名參賽，希望以身作則，讓子女明白「媽媽好愛你們亦有『口齒』」，

並勸止下一代步其後塵。「哪怕戒煙一點都不容易，要克服連串退癮徵狀和心理起伏，平日還要照常生活，像老公支持我戒煙，但他礙於工作壓力和心結，暫未參與其中，大家不時要互相閃避，以免二、三手煙動搖了我，令心癮的源頭戒不清。」

惟念及子女未來，再苦亦能熬下去。「特別感激委員會、眾醫護和學生義工不厭其煩地解答我的疑難，窩心問候進度也提供適當的治療及意見支援，非但助我有明確方法去杜絕煙癮，也體會前所未有的包容和接納，化解心底不為人知的內疚與不安。」

榮獲季軍的吳嘉蔥，更從「渴望被愛」變得「懂得去愛」，「煙仔無法取代真愛與陪伴，最大得着是挽回親子關係。大仔佩服我說到做到，現在很樂於分享校園和社交生活，我亦學會用平等和同理心跟他溝通。戒煙後，我又生了第七個團團，比以往更有體能及精神去照顧。但願日後老公都被感動戒煙，合力建立無煙家庭。」



「煙仔對己對人均有害，
無法取代真愛與陪伴。」



「戒煙後重拾朝氣，
感到『I can learn everything』，
證明有心戒不怕遲。」



第 8 屆 冠軍 鄭偉昌

別為煙仔虛耗有限生命

人生匆匆想活得開心無悔，「絕不要沾染吸煙壞習慣。」18歲已成煙民的鄭偉昌，曾低估煙仔影響力，「原想調劑精神、社交聯誼，以為夠自制力控制吸食量等。」豈料卻被煙癮反操控，「食到體能變弱，不食渾身不自在，生活及工作狀態欠佳，更怕二、三手煙危及家人健康。」他覺悟「Happy Smoker」是謬論，並積極參加「戒煙大贏家」比賽，勇奪冠軍且斬斷20年煙癮，「現在我只用有益身心的興趣享受『Me Time』。」

點煙吸食只花短短幾分鐘，「等到有一天你不想再吸食，卻會發現它已演變成人生最難解決的癮。期間虛耗的金錢、心力和時光，或對身體構成的傷害，更難以重來。」鄭偉昌勸喻非煙民別碰第一支煙，也對其他努力的戒煙者予以同理。

一時歡愉，後患無窮。中學時，鄭偉昌經不住籃球波友遊說，也不了解煙草弊端，見家人吸煙似無大礙，「當時心想大家買來分食，自己在側邊陪食幾支，當『吹水』放鬆或讀書減壓，無傷大雅？」惟心癮不

知不覺形成，「後來癮起會自行買煙食。晨早又必定食一支煙提神，平日上班下班、飯前飯後或睡覺前，常常煙不離手，不食會煩躁。」

幾分鐘消遣逐漸霸佔整個日常生活，「連喜歡的正經事，都受干擾而做不好。」鄭偉昌自2013年起察覺體力轉差，開始嘗試減煙及延遲吸煙，「好反覆，難斷尾。」2016至2017年間，隨工作壓力增加，他開始玩公路單車紓壓，「食煙多年，做運動時格外力不從心，踩上山不到20米就喘大氣，心肺功能好弱。」偶爾到醫院看診，目睹有老太太餵食病患丈夫的心酸畫面，「想到太太和子女愛護我，而我卻不愛惜身體，未夠四十歲、體能就『咁虧』，將來有病痛豈不連累他們？」

痛改前非的鄭偉昌，偶遇「戒煙大贏家」街站，對其以比賽配合專業跟進及輔導，大感興趣。「戒煙者處境孤單，身體要承受退癮不適，心靈亦易沮喪或怕失敗，不敢對外求助。」計劃轉介中醫針灸治療，「參賽前，我減煙一兩年未能戒清，但經

醫師精準問症，進行6至8次耳穴艾灸療程，情況大為改善。」

更難得醫師又懂「醫心」，「他強調『開心戒煙』同樣重要，不开心戒煙亦影響身心，因此每次都耐心問候我的狀況，解開心結。而戒煙輔導員細心的電話跟進，也給予更強動力戒絕僅餘心癮。」

告別煙仔，鄭偉昌最開心重奪人生主導權，「戒煙過程增進保健知識，又了解到煙草公司剝削煙農及童工等問題，有次我還出席立法會討論管制電子煙的立法會議，深入認識當中禍害，希望將所知回饋社群。」珍惜有限生命，他又不斷探索，「我修讀了NLP（神經語言程式學）和Coaching（教練）課程，又學習奇門遁甲和Mindfulness（靜觀）減壓。去年又正式學唱歌抒發心情，當氣管毛病改善，唱到喜歡的歌曲或新的技巧，特別振奮。」他笑說，「不敢說『Can do』，但戒煙後重拾朝氣，感到『I can learn everything』，證明有心戒不怕遲！」

第 8 屆 亞軍

林 嘉 傑



揮別錯的事 成就未來的美好

人性是複雜的，既可勇敢又軟弱，亦可慷慨又自欺。像消防員林嘉傑滿有責任感，無論身處再高風險的環境，都會全力以赴拯救每個生命，「但我回到日常，卻沉迷煙草世界，日復日以毒物危害個人健康，很矛盾吧？」某天，他在坪洲拯救一位昏厥的老煙民，「我看伯伯的眼神絕望又痛苦，得悉其肺功能疲弱攸關多年煙齡，當頭棒喝——是時候改變了。」他參加「戒煙大贏家」比賽贏得亞軍，「總算給自己、親朋和市民一個健康的承諾。」

消防員不是超級英雄而是血肉之軀，長期處於前線救災及面對生死，工作和心理壓力不少，自然需要消閒紓壓，煙仔誤成了他的選項。林嘉傑解說，「中學好奇跟朋友食煙，爸爸和哥哥是煙民，身邊無人反對。成年後，眾人應酬聚會經常邊喝酒邊吸煙，獨自一人又會吸食放鬆提神，慢慢就食出癮來。」

從事消防的體能要求嚴格，對健康生活亦有較深認知，按道理林嘉傑也懂得煙

仔壞處：「幾重因素。從前戒煙教育及宣傳不似現今普及，讀書時我們籠統聽過『食煙有害』，但會導致甚麼具體問題？二、三手煙是甚麼？一支煙點燃已有毒？未必太清楚。」人又有慣性或情性，「工作時，我遇過幾宗因『食煙瞓着、掉了煙頭』引發的火災事故，只是放工後自己懶得思考，覺得食慣難戒，社交場合也會從眾去食。」他說罷一笑，「講到底，食煙都是我們的選擇，甚至是主動尋找的藉口。」

惟林嘉傑偶遇坪洲老煙民，對「吸煙 vs 戒煙」議題產生新的反思。「雖然救人無數，但我仍然難忘搶救伯伯時，跟他四目交投的震撼，而事後搜集背景資料，了解長期吸煙對其病況的嚴重影響，二二手煙還可能導致其他人出現癌症、血管或腦部問題等，由衷體會『食煙有害』的實況多無助，同時感觸：『當生存這麼艱難時，為何我還要用煙草自殘身心呢？』」

林嘉傑認為戒煙不必糾結，「今次我很

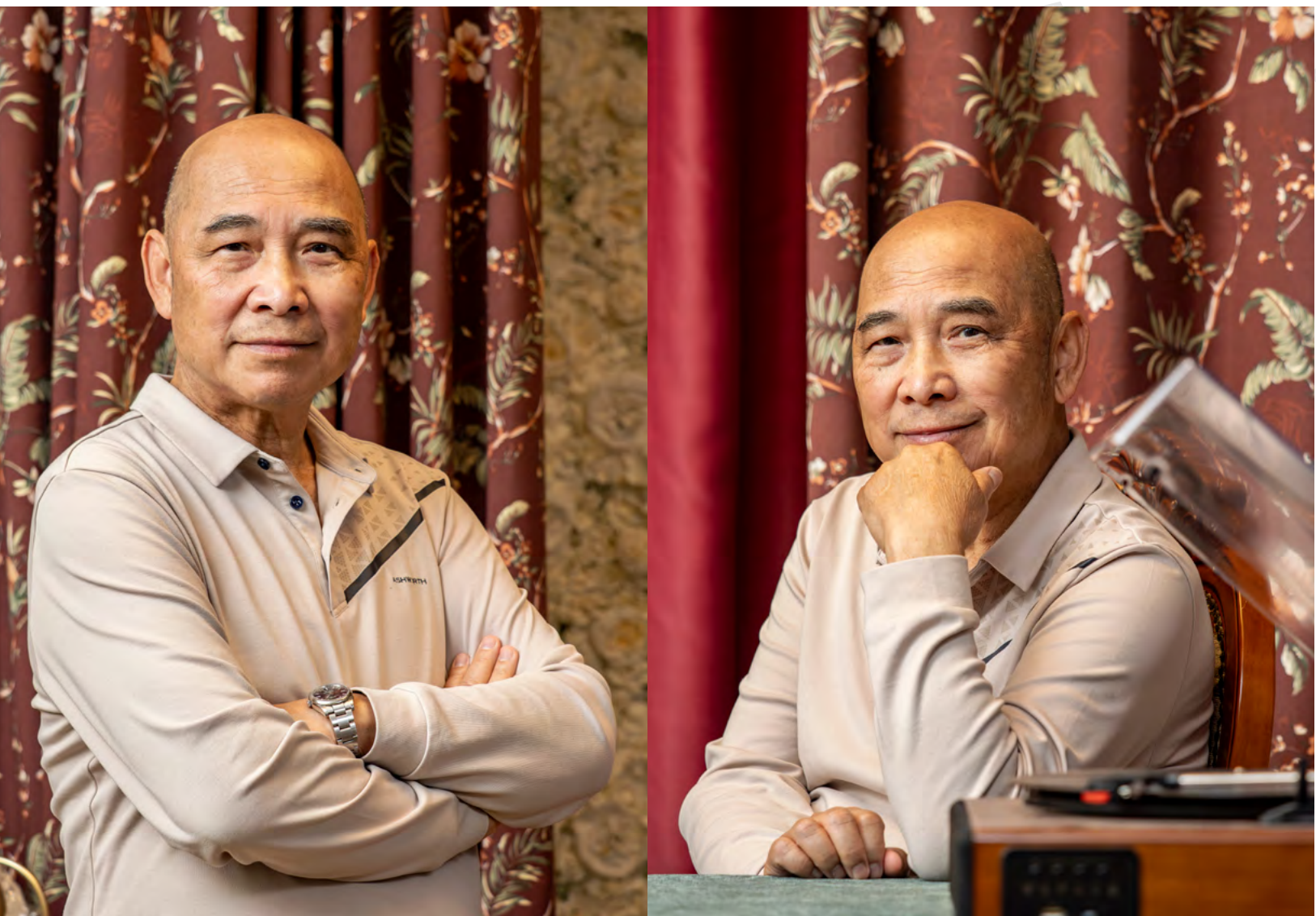
果斷，上網查詢『戒煙大贏家』資料後，即報名，相信個人決心配合專業人士跟進、檢測及解說，將可針對性地戒絕煙癮及學習知識。」他明言，「退癮階段難免心情『囉囉掌』。像以往一群人完成任務，回去食支煙心情特別爽快。不過，我說好戒就戒，絕不半途而廢。」縱使他對「參賽」事宜保持低調，但卻有向妻女、親朋和同事表明「戒煙」立場，「出席任何聚會的前提，是不接受任何食煙邀請或挑釁，以防復吸，慶幸大家都予以尊重和支持。」

成功戒煙和勝出後，林嘉傑才告之眾人參賽情況。「人人都替我開心，亦有同事請教心得。我想，一個人的決心最關鍵，必須趁健康未出事，及早回頭和鍛鍊好身心。例如，自己改以跑步取代吸煙減壓，隨氣管和體能好轉，跑得更持久又有氣力，精神上都更自由自信，也贏得更多與親朋相處的優質時光，百利而無一害。如你想戒煙也別猶豫，要相信世上沒有不可能，不要拖延找藉口，請及早實踐正確的事！」

QUIT TO WIN



「世上沒有不可能，不要拖延找藉口，
請及早實踐正確的事！」



「世上最偉大的事，
是 你 有 志 氣 戒 絕 惡 習，
為 生 命 做 負 責 任 的 選 擇。」



第 9 屆

冠 軍

劉 偉 明

戒 煙 永 不 會 太 遲

「一個、兩個、三個……目送煙民朋友接續離世，難免擔心：下一個，會否輪到我？」劉偉明年過花甲，卻不曾忘記童年旁觀爺爺吸煙，令他錯將煙仔視作「成長」的表現，從 14 歲起好奇吸食，後隨煙癮漸深，日漸影響健康，即使曾患病動手術，仍未能戒斷等陳年往事。「現在我成為外公，絕不想做誤導乖孫的壞榜樣。」經「戒煙大贏家」比賽戒煙並贏得冠軍，「願可提醒家人謝絕毒物，也給自己一個交代——任何年紀，知錯能改，永不太遲。」

漫長煙齡中，劉偉明深切體會何謂「生命影響生命」。「反面事例，譬如舊時代的醫療資訊不足，家中長輩不曉得吸煙危害健康，像我爺爺是重度煙民，我舅父更主張『煙仔是世上最偉大發明』，不分男女老幼都可以『享受』，加上朋輩和職場亦多吸煙者，我也從眾吸食起來，高峰期每天平均吸 15 支捲煙。」

當上父親後，劉偉明自問沒做好言傳身教，引致兩名兒女步其後塵。「每次我勸喻他們，都換來工作或減壓的推辭。我體

諒也自責，因爸爸往績不良，無甚說服力吧？」原來約 20 歲時，他曾確診肺上葉腫脹，「當時動手術切除大部分肺上葉，從此身體變差、氣管變弱，中晚年後，有時咳嗽還咳出血絲，都很嚴重，亦知煙仔毒。但我心存僥倖、無毅力戒，老友又不時送煙，拖拖拉拉就幾十年。」

何曾後悔？「怎會沒有。」劉偉明嘆息，「近年看前老闆患肺癌、前下屬患鼻咽癌、『唱 K』老友同樣罹癌，並且相繼離世，其他煙友亦周身病痛……真心醒覺，食煙是『貼錢買難受』。」比起死亡的可怕，「更怕連累後人照顧。」尤其，外孫出世後，他深感人生有限、生命可貴，「幾歲的他精靈可愛，平時玩具壞了、有事不懂，就會大叫：『公公！請幫幫忙！』，又常向別人介紹我是『超級工程師』，多難的問題都解決到。這激發自己思考——如果連煙都戒到，豈不更值得自豪？」

我們無法改寫過去，卻有能力創造未來。劉偉明為爭取更多天倫時光，某日從街站碰到「戒煙大贏家」招募，即報名參賽。

「畢竟煙癮太深，退癮徵狀很厲害，最難受是多痰涎黏着及阻塞喉嚨，或口腔乾燥易痕癢。若換作是以前獨力戒煙，已忍不住失守復吸，慶幸今次獲計劃安排中醫針灸，又轉介至博愛醫院接受定期的測試及戒煙輔導，得以對症下藥舒緩情況，也在醫護關心下燃起鬥志，克服難關。」

家人的愛更是關鍵。「女兒和女婿好貼心，以茶樓飲茶取代打麻將活動，避免我碰到煙仔誘惑；在澳洲的兒子又定時郵寄朱古力給我，代替煙草『頂癮』，食起來更好味，不想再食煙。」他開懷一笑，「無論有否得獎，我都贏了。因為戒煙後，健康好轉，追巴士都不喘氣，心情好舒暢。最重要贏到與家人共聚的快樂，還有乖孫的信任，趁他開始懂性，我會認真做個正面的榜樣，引導他明辨是非。」他戲用舅父名言，「世上最偉大的事絕非吸煙，而是你有志氣戒絕惡習，為生命做負責任的選擇。希望我這個『老人家都趕得切晚年戒煙』的故事，可以激勵尚在吸煙的親友、其他疑慮是否戒煙的煙民，為各自生命作出好的改變。」

第 10 屆 冠軍

柯 文 武



總有方法確立戒煙的決心

自從拿起人生第一支煙仔，柯文武有感命運齒輪開始卡關：「食煙識到朋友又減壓？」其實卻損耗我和家人的健康及感情。」想戒煙但苦無對策，直到偶遇「戒煙大贏家」無煙社區計劃的宣傳街站，「沒想到，我好奇拿起報名參賽的水樽贈品，竟然意外重啟停頓的齒輪——終於找到具體方法堅定戒煙的決心，也透過『打機』般有趣的活動，體會擺脫煙草束縛的快樂。現在如贏得第二次生命，不再精神渾噩，重拾生活的可能性。」

成功戒煙以來，柯文武徹底改善心肺功能及情緒，既成健身室常客、順利減磅及練好體能，於地盤工作之餘又可騰出心力持續進修，憑「戒煙冠軍」好榜樣獲太太和八歲愛兒欣賞，格外自豪。「早年懷疑家中二手煙或三手煙，曾導致初生的團團感染纖維菌，非常自責。如今成為無煙家庭，看妻兒健康，覺得『老公／爹哋唔再一身煙臭』，更樂意與我親近，增進親子時光，是最無價的獎勵。」

「戒煙如打機」難一蹴而就，柯文武因小學五年級起已吸煙，高峰期曾一日吸食40支，「煙齡長、心癮強，過去未意識嚴重性，總是『戒吓停吓』，斷不了。」再者，親朋及同事不乏煙民，「開工或聚會總有人特意『挑機』、遞支煙仔到你鼻前，引誘再入局……」不被理解或尊重戒煙抉擇，令他偶有困惑，「究竟我該怎樣去堅守目標？」

迷霧裡，柯文武幸遇「戒煙大贏家」助其將漂浮的心定錨。「我沒有心跳手震等退癮徵狀，但情緒常會莫名焦躁及強烈起伏。」好在計劃有別常規，不靠嘮叨或強逼手段，「我最喜歡計劃以比賽結合醫療和輔導服務，不是聚焦『戒煙好痛苦』，而是令我學懂放遠目光，想像『戒煙後的快樂』，加上委員會階段性的鼓勵和監督，使自己不再孤單，更願意投入和實踐。」

柯文武盛讚針灸及耳穴治療輔助最有效提升行動力。「每次完成療程及疏通經絡，

身體不適確實減退，心情隨之紓解，做任何事都神清氣爽，自然不願再被煙仔操控。」勝出後，他還積極配合委員會，走進不同社區分享「擊退煙仔 Final Boss」經驗，「有好友看到我的得獎宣傳片，又特意致電稱讚。而在參與分享活動的過程，溝通技巧也進步了，例如我發現講『唔食煙』比『戒咗煙』更能和氣勸退『挑機者』。」他笑說，曾幻想將「個人戒煙前後對比圖」張貼於地盤貨櫃箱，勸勉其他煙民加入戒煙行列，「重奪人生主導權比食煙更有滿足感，亦激發我不停突破及探索的決心。」

QUIT TO WIN



「戒煙如重啟命運齒輪，
讓我獲得第二次生命。」



「永不要輕視一支煙仔的破壞性，
也別看輕自己克服心魔的能力。」

別為一時快感 賠上終生幸福

「永不要輕視一支煙仔的破壞性。」喻文瀚曾是長期煙民，幸經「戒煙大贏家」比賽成功戒斷惡習，並了解到不管傳統煙、電子煙及加熱煙產品，全都含影響健康的有害物質，「更怕貪圖一時快感，不知不覺摧毀長遠的幸福。」

語重心長，皆因喻文瀚是愛家好男人。「我和太太一直計劃生育，憧憬將來陪子女遊歷世界，看父母弄孫為樂。」奈何，他從 15 歲開始吸煙，每日平均吸食 10 至 15 支，「踏入 25 歲後體能明顯變弱，行山常會氣喘。」妻子不斷勸他認真戒煙，「但我的態度模稜兩可，還跟朋友轉食加熱煙，以為『無煙仔咁毒』。」

推搪行為，增加夫妻間的磨擦，「還令健康變更差。」加熱煙的成癮性及尼古丁含量不亞於傳統煙仔，還會釋放其他有毒或致癌物。「我連日常走路、上落樓梯都心悸。向醫生諮詢，又被嚴正忠告任何煙品同樣損害生育能力，二、二手煙亦會提高懷孕風險和影響胎兒發育、



更會禍及家人健康。」湊巧，那時同為煙民、年約 50 歲的父親罹患哮喘，「幸好爸爸當機立斷戒煙，健康總算穩定下來。我醒覺：『再不下決心起行戒絕所有煙品，美滿家庭的夢想隨時淪為泡影。』」

因工作的賽馬會投注站設「戒煙大贏家」宣傳攤位，喻文瀚特意查閱資訊，再邀請太太擔當他的參賽提名人。「戒煙最難克服心癮，所以我要藉比賽鞏固決心，向家人證明承諾，並尋求知識和方法應付重重考驗。」像他習慣「起身一支煙」開展每一天，「戒煙頭兩星期慣性改變，不免出現心情『囉囉攣』、口乾或疲倦等退癮徵狀。我先果斷掉光全部煙仔及打火機等，減低信念動搖的機會，同時接受計劃轉介的戒煙輔導服務，善用它們派發的中醫戒煙耳穴貼紓緩不適。」

參賽期間正值新冠疫情，「我常留在家中，一悶就易起煙癮。多得委員會及相關機構持續致電跟進，使我感受到同行者的關懷，即使被親朋慫恿食煙，都有

第 11 屆

冠軍

喻文瀚

足夠意志拒絕，因為不想令父母、太太、同事和支持者失望！」

最終贏得比賽冠軍，喻文瀚笑言最佳獎品是體魄恢復強健，跟愛妻相處回復甜蜜，「當我成功征服『個人心魔』這座高山，太太對日後孩子的教育亦添信心，覺得我是個可靠的丈夫和爸爸。」現在他亦常以過來人經驗義助電話支援等服務，「希望作為精神上的夥伴，陪伴其他戒煙者跨越難關。」

因為喻文瀚從個人經驗中體會，「戒煙不只是一個人的事，若然家人、朋友、同事或不同社區夥伴，多向戒煙者予以支持、諒解和尊重，既有助當事人增強戒煙意志力和決心，減低因孤單引發的情緒壓力以至復吸誘惑，另一方面透過眾人同心協力，也能為社區營造更友善的戒煙氛圍，使無煙生活的重要訊息，廣及更多市民的生活中。」

第 1 1 屆
季軍

李明達

堅持不抽煙才是真漢子

影視作品常以人物的抽煙情節，塑造浪漫瀟灑的想像，但這卻易為青少年帶來錯覺，「譬如《英雄本色》Mark 哥銀紙點煙『咁型』……難免躍躍欲試。」好奇心驅使下，李明達開始吸煙、煙齡更長達 30 年。至數年前，他因中風致半身行動不便，隨「戒煙大贏家」比賽成功戒煙，方醒悟：「當年（1985 年）美國癌症協會在廣告中引用影星尤伯連納（Yul Brynner）生前名言，呼籲世人『唔好食煙，無論如何，千祈唔好食煙！』才是真理！」

福禍相倚，雖然李明達中風之後，身體機能倒退、生活難自理，「但好在我 40 多歲，病情尚算輕微及有修補空間。」這次事故亦如「生命的紅旗」，提醒他是時候正視嚴重的煙癮。「撫心自問，我怎會不知道煙仔無益？不過『食得耐、食慣了』，有時不是『好想吸』，而是『戒唔到』。」

李明達坦承，「以前女兒出世試過戒煙，但好快煙癮起就放棄；工作壓力大，又想食幾支減壓；到她開始懂性、討厭爸爸食



煙，我都忍不住『匿埋食』，兩父女不時為支煙爭執、傷感情，都戒不到……」即使中風入院，被醫生嚴正警告，「都嚴重了吧？但我還未下決心，甚至在家休養期間，常因心煩無理勸告繼續食煙，只是身體好像受不了，常湧現負面情緒，愈食愈苦惱。」

吸煙原為自在放鬆，後期卻變成自擾自困，李明達察覺不對勁，「更擔心是我一直沒做好身教，發現女兒長大都食煙，不想她的身體日後出事，自覺必須改過自新才夠說服力去勸喻！」他開始搜尋網絡，「以前戒煙教育和宣傳不多，現今科技發達都有助煙民求援。例如我就從社交媒體遇到『戒煙大贏家』廣告，覺得有比賽又有醫療跟進等，形式上適合自己，儘管一試。」

檢視多次戒煙失敗，源於欠缺清晰的方法和監督，「我認為『戒煙大贏家』的好處是為我提供大量醫療資訊。譬如以往對『食煙唔好』印象停留於似飛仔（不良青年）或『成身好臭』之類，參加計劃後深

入認識煙仔的成份，如尼古丁及焦油等，怎樣造成心臟病或爛手爛腳等毛病。」

當他不懂處理手震心跳等退癮徵狀，「計劃又安排我進行戒煙輔導，教導用戒煙貼及戒煙糖等方法作舒緩。過程中，工作人員亦不帶批判，通過定期關心和鼓勵引導我一關又一關地走下去，可真活到老學到老，學到很多新知識。」

最終李明達戒除煙癮及獲得季軍，身心狀況隨之變好，「最重要贏了自信心和社會的關心，尤其跟女兒關係改善，雙方有傾有講，她願意視我為榜樣，嘗試減煙或戒煙，好感動。而親朋看到我不用拐杖都行得好，也認同不食煙和養生的重要。」作為過來人，他又想鼓勵其他戒煙人士，「以前覺得食煙好型？原來堅持戒煙更有型。那怕人生偶爾行錯一兩步，但記住『點煙容易，戒煙難』，千萬別放棄撥亂反正的機遇。至於未試過食煙的話，絕對不要開始第一支！」



「以前覺得食煙好型？
原來堅持戒煙仲有型！」



「真感情絕不靠一支煙仔維繫！」



第 12 屆

冠軍

蔡國威

誰也能用意志 彰顯戒煙影響力

吸煙純屬個人喜好？「演藝人要負責任，明白一言一行容易引發公眾模仿，做任何事都要好好思考影響力。」當初，演員蔡國威因見行業吸煙者眾多，誤當這是聯誼或減壓的「良方」。廿年來，煙齡漸深、身體漸弱，他選擇參加「戒煙大贏家」比賽戒絕壞習慣。「最開心不只贏冠軍，還有改善個人健康和形象，並從親朋及同事的肯定中，體會真感情絕不靠一支煙仔維繫！」

昔日煙草業為將吸煙塑造成時尚形象，常以品牌名義贊助影視製作，並置入不少吸煙鏡頭、軟性宣傳吸煙產品；真實拍攝現場，台前幕後因長時間拍攝和等待空檔，有時為消磨時間或紓解壓力，不期然會獨自抽煙或圍起來「打邊爐」。「廿多歲入行，我對好多事物感新奇，眼見周圍的導演、機燈組或梳化服等工作人員均煙不離手，心生『食煙可以打開話匣』、『提神思考』、『有型有款』等錯誤觀念，並經同事邀請吸食第一口煙。」蔡國威憶想。

踏上煙民之路，蔡國威察覺事情沒想像美

好。「煙癮漸大、煙量漸多，政府提高煙草稅後，每日買煙錢都幾『重皮』（昂貴）。」花錢屬其次，「最擔心危害健康。試過一兩次掉走整包煙都戒不斷，就轉食加熱煙代替。殊不知，加熱煙味道反而令我感覺更難受，當中非煙草、助燃的化學物質，更會傷害身體，造成喉嚨不適，呼吸不順及經常咳嗽等毛病。」從事演藝的他亦注重外觀，「怎會不知道食煙易令牙齒變黃、皮膚變差？從前戒不成，只是心態拖拉。加上疫情期間，除低口罩吸煙風險高，又有機會違反防疫規定被罰款，如被媒體報道更破壞形象……」

蔡國威思前想後，「食煙百害而無一利，終於立志徹底斷癮。」適逢在工作時遇到第 11 屆冠軍喻文瀚，經他介紹下報名參加「戒煙大贏家」。「縱使戒煙歷程『超辛苦』，但今次我想通過比賽堅定信心，同時以身作則向社會傳播『誰都戒得到』的正能量。」他說，戒煙者普遍會遭遇不同退癮徵狀的考驗，「有人皮膚不適或飲食不調，我最痛苦是戒煙頭三星期至一個月，由往常好易入睡的體質，變成持續性

地嚴重失眠的人。」那陣子，晚間完全沒睡，日間卻如常拍攝或出騷，「人都癲。」他苦笑。

話雖如此，蔡國威仍咬緊牙關捱過去。「感激計劃支援。我選擇憑意志面對，中途沒有找專人諮商或治療，只是主動經計劃官方網站，查閱失眠的原因及紓解方法等資訊。」另外，戒煙者常有想取煙或打火機的手癮，「大會提供的 Tangle 扭扭棒，也實際幫到自己分散注意力，忘記想復吸的衝動。」

開啟無煙人生，蔡國威笑說，「重奪生活自主性，不再被沒價值的煙仔束縛身心，整個人前所未有的神清氣爽！」旁人也將改變看在眼內，「出活動遇到觀眾，被讚好榜樣；合作單位看我夠恆心，樂於予以更多機會和重任；無論是否煙民的同事，知我戒了煙均表尊重，關係依然友好還多了話題。」被同事請教戒煙心得，使他聯想，「未來，計劃或可考慮讓伴侶、親朋或同事組隊，甚至公司與公司之間競賽，說不定更勵志和有士氣。」

第 13 屆 冠軍

鄭 煒 杰

戒煙是對愛的最大明證

何謂「幸福」？曾幾何時，鄭煒杰以為拼命工作和賺錢，可保證愛妻的美滿生活，「但太太從不在乎物質，只在意我是否健康平安。每當我為工作減壓而食煙，她就憂心忡忡，雙方更不時為此爭吵。」不甘被一支煙蠶食珍貴感情，他決心參與「戒煙大贏家」比賽，終憑意志克服 20 年煙癮及贏得冠軍。

相對百病纏身的戒煙個案，鄭煒杰自問處境幸運，「雖然煙齡長、煙癮深，但體能仍算正常。」惟運氣非必然，畢竟煙草含焦油、尼古丁和一氧化碳等有害物質，「隨歲漸長，有時傷風咳嗽，比以往需要多點時間復原。若我繼續肆無忌憚地食煙，不停往體內累積毒素，早晚有代價要償還。」

潛在的健康問題未浮現，跟太太的相處卻日漸繃緊。「由拍拖到結婚，她一直都抗拒我食煙，經常軟硬兼施勸喻戒煙。」明白伴侶用愛包容壞習慣，他只好答應嘗試，「奈何自發性不足，早年從事傳媒、廣告及後期自行創業，職場環境又多同事或朋友食煙，我總以社交或宣洩情緒為理



由，縱容自己繼續再食煙，沒有一次成功戒到。」反覆食言，另一半難免失望及不滿。

「我都知衰，全是藉口。」鄭煒杰慚愧，「我做事明明果斷又有行動力，偏偏就是食第一支煙時低估毒性，以為『邊有咁易上癮』，日後控制到『隨時食、隨時戒』。誰不知煙草產品的成分，極易俘虜大腦和感官，基本上三日足夠成癮，繼而變成惡性循環。」當他得悉二、三手煙的殘餘化學物，如殘留於家品、衣物、頭髮和皮膚等，亦會威脅枕邊人健康，令他反思自己一邊努力工作為太太帶來幸福，另一邊卻自私地吸煙傷害她。「看太太心情差已內疚。假如日後我患重病要她長期照顧，忽然身故留低她一個人，或反過來導致無辜的她患病……各種風險都不樂見。」

明知故犯，談何愛和誓言？鄭煒杰某日在街頭偶遇「戒煙大贏家」的無煙大使邀請參賽，「馬上報名，立志送給太太作為結婚 15 週年的禮物。」起初，他認為計劃有競賽感，「自我挑戰完有獎品，又可與

人分享經歷，很好玩。」後來，還發現更多得着，「我不太需求外界關懷，但計劃安排專人定期檢測和跟進，當中實用知識有助我掌握戒煙進程及應對方法。」

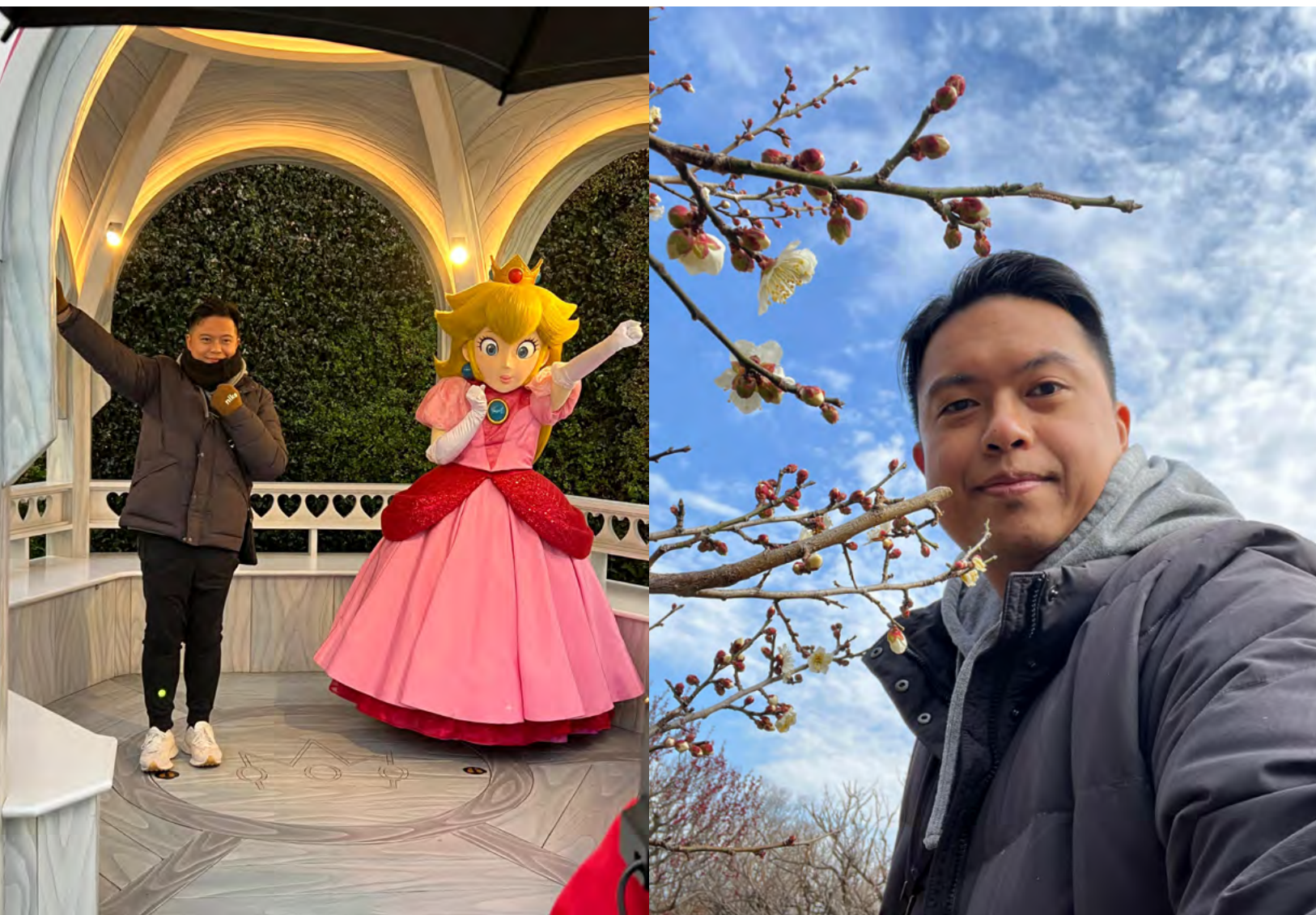
特別戒煙期間正值疫情，鄭煒杰因往外地公幹常要於酒店獨自隔離，「長時間抵抗煙癮及精神難集中等退癮徵狀，都很辛苦。幸好，計劃提供的 Tangle 扭扭棒及運動器材，幫我緩和手癮及分散注意力，而網站的詳盡資訊，亦輔助我適應心理變化。可說是理性和感性並重的援助。」

開展無煙新生活，鄭煒杰最滿足贏回太太的歡顏，「夫妻關係更鞏固更親密，保障雙方的健康，是重中之重。」他還意外感到味覺變敏銳，「樣樣都好味，食多了、增磅了。」但他不擔心，「煙都戒到，還怕甚麼？自律是高層次的價值，下一步，我打算減肥健身，希望鍛鍊更壯健的體魄，與太太實踐『執子之手，與子偕老』的理想。」

QUIT TO WIN



「明知故犯，談何愛和誓言？
戒煙保障夫妻的健康，是重中之重。」



「將好奇和好勝用於戒煙，
才是叻仔叻女！」



第 14 屆

亞軍

葉 德 璋

好勝心也可成就戒煙目標

傾聽「戒煙大贏家」無煙社區計劃接觸的故事，不難察覺「好奇」和「好勝」是許多煙民初嘗煙草的肇因，「雖然我們行錯第一步，但及時反省和修正，將兩者用在對的地方如戒煙，仍有機會改寫人生。」憑此信念贏得亞軍的葉德璋如此說。

年輕人渴望朋輩認同，15 歲時葉德璋面對同學遞上第一支煙，「不懂也不敢拒絕，哪怕煙民爸爸曾勸說『食煙唔好』，但對我沒說服力，反而引發好奇：食煙是甚麼感覺？半推半就試了第一口，好想嘗試到底所謂煙仔的『薄荷味』是怎樣的？」後來讀書壓力大、工作忙碌及社交頻繁等，「又令我主動找不同藉口買煙，煙癮愈來愈深。」即使深知太太不喜歡，曾自行嘗試戒煙不下十次，都不成功。

直到去年，葉德璋見證父親罹患肺癌後辛苦戒掉煙癮，「突然警惕吸煙傷害健康、影響照顧者。」剛好，他與好友到泰國旅行，又購買不到慣常吸食、混有薄荷味或

不同調味的煙仔，「我們勉強吸食原味及高尼古丁濃度的捲煙後，發現『乜煙仔咁臭？』，互相留意對方渾身散發臭味……終於明白太太和有些親朋何以抗拒。」

重視友情和親情的葉德璋，覺悟「香煙」實為煙草商的營銷包裝手段，「煙仔何止不是『香的』，還會令吸煙者渾身沾滿焦油味、煙草味，甚至令手指甲或牙齒發黃等，頗為影響儀容，難怪非煙民有時在飯局或社交場合，會與煙民保持一些距離。」有感食煙無助融入群體，更與人產生隔膜，他與同行好友立志回港後一起戒煙，又經另一位從事市場推廣的友人介紹，參加「戒煙大贏家」比賽。「以前獨自戒煙欠動力，既然我貪玩又好勝，今次可與朋友比拼，不用沉重又沉悶，兼可能贏到禮物，何樂而不為？」他笑說。

別看葉德璋的動機調皮，實踐卻事事認真。「最擔心外界挑戰。我起步時先向計劃輔導員諮詢專業意見，感激他們用心且

全面就整個戒煙流程，提供不同解決方案或建議。」譬如將群眾壓力變動力，向朋友間的短訊群組發佈「決心戒煙諾言」，每次聚會表明不接受吸煙引誘，並請共同戒煙的夥伴及親朋，互相支持及監督進度。「偶有心癮或口癮，我亦會使用計劃供應的戒煙香口膠作輔助品，也不怕向輔導員或義工提問或求助。」

願意坦承不足、正視考驗，使葉德璋終戰勝舊我。「即使只是亞軍，我卻贏到真正的友誼，沿途力撐的好友或當初不看好的朋友，都被自己的決心所打動，有的更萌生戒煙念頭。更開心是太太也重展歡顏，「例如以前去旅行，每到新景點或飯前飯後，我都要花時間找地方食煙，太太覺得拖慢行程，會容易起爭執。但戒煙之後，每次出門她都不用再等我食煙，大家行動更一致和快樂，相處時光更優質。我由衷感激委員會及輔導員們窩心支援，也鼓勵其他戒煙者別氣餒、多堅持一秒，做個叻仔叻女！」

第 15 屆 冠軍

劉澤誠

向煙仔說「不」終結惡性循環

「永遠忘不了最敬愛的長輩臨終叮嚀：『醫生話如果我無食煙、無肺癌，可能會多十幾年命，好遺憾睇唔到你成家立室。』我傷心到衝落樓失聲痛哭的情景……」從事電影製作的劉澤誠，曾是重度煙民，惟親睹親人遭煙草慢性蠶食生命的現實，他覺悟吸煙絕不是影視作品渲染般浪漫，「將毒物當成社交聯誼、尋找靈感或建立個人形象的媒介，是天下間最大的謬誤。」圓滿長輩勸喻戒煙的遺願，他參加比賽，戒絕惡習及奪冠。

世事沒有如果，遺憾無從修補，「但我們有能力終結錯誤的循環。」劉澤誠憶想接觸煙草的歷程，坦承有「被動」亦有「主動」因素。「各行業各有約定俗成的慣性。影視界的煙民比例多，導演和製作組習慣『煙 break』討論工作，同事聚在一起就自動『打邊爐』食煙，有前輩還會教訓：『人哋遞煙唔接好無禮貌。』，用盡方法令你變成煙民一份子。」約 20 歲入行的他因懵懂、好奇或怯懦，抵不住集體氣氛和壓力，「天真覺得《秋天的童話》、《花樣年華》男主角食煙幾型，又誤以為有助融入圈子或尋找靈感，半推半就吸起煙來。」

殊不知，一入煙海難自拔，「講到底當初我不敢拒絕，親手拿起支煙放入口，終歸是個人選擇，不能問責別人。」劉澤誠檢討種種過火的吸煙行徑，「煙癮比預期可



怕。經歷三個階段：起初跟人食，約第四包已上癮，自己買來食。」接下來，他發現，「吸煙都有 Generation Gap（代溝），老一輩多食原味，後生偏好薄荷或其他口味，我就貪型貪好玩，選擇手捲煙。」他講究地玩煙紙及煙濾嘴等，「追求自製不同口味令煙友一食難忘的手捲煙。」

昔日自豪感，回望是荒謬。「第三階段，我食盡傳統煙、加熱煙、電子煙、水煙、煙斗和手捲煙等，都滿足不到心癮，也不再理別人讚賞或反對，進入如吸毒般可怕的重癮狀態——即使自覺渾身焦油臭，身體不適，都停不下來。」他試過拍攝期間忘記帶打火機，「遠到古洞開工都『飛車』出市區買。」或乘坐長途機，「無煙食就頭痛欲裂。」最瘋狂幾日食完二、三包手捲煙，「簡直失控，已不是求快感，而是自暴自棄。」

精神萎靡，影響工作專業性、惹前任討厭而分手，「最難過令家人擔心。」因為 50 歲時成功戒煙的爸爸勸說，又因親如父子的煙民長輩病逝，以及後來太太無限支持，「我決心正視煙癮，不再執迷著『某老行尊食到 70 歲都無事』等藉口，讓日後造成更嚴重的遺憾。」

兩度自行戒煙不成，劉澤誠經朋友推介參加「戒煙大贏家」，「他是前屆參加者，

認為專家建議的方法可以幫到我。」過程中，醫護發現他不適合使用戒煙輔助藥物，故其依靠強烈的意志力，透過喝水和嚼口香糖，解決喉嚨痛、嘔吐和頭痛等強烈的戒斷症狀。「感激親朋鼓勵，尤其太太不愛行山，都經常陪伴我遠足，呼吸新鮮空氣及減壓。」

醫護定期跟進和慰問又助劉澤誠走出低谷，「我又喜歡加入 WhatsApp 群組，24 小時收到戒煙小提示。」戒煙期間，愛女剛好誕生，「我最深刻一句：『吸一支煙平均失去 11 分鐘的壽命』，忍不住為自己計數，如果再不戒煙，將浪費多少時間陪伴女兒成長？我可不想將來患病或早逝，錯過她的婚禮！」念及此，他決心滿滿，順利完成戒煙任務。

「活到當下，最重要贏回對自己的尊重和尊嚴。」劉澤誠開心揮別曾經病態的自己，成為有擔當的男人。「我醒悟，身體是父母送贈的禮物，要好好珍惜；做人有原則和態度、懂得拒絕錯的事，才是真正的專業；靠毒物維持的人際關係不值得；重拾同理心，關心二、三手煙對別人的影響，遇到年輕的影視同業，會以自身為例，提醒他們面對不對的事，不必畏懼或妥協；也想勸勉有志戒煙者尋求同伴或專業人士協助，一起停止由煙草而起的惡性循環。」



「懂得拒絕錯的事，
才是真正的專業。」



「我對生命和運動仍有追求，
發現煙仔不是一種精神寄託。」



第 15 屆

亞軍

張 惠 祥

戒煙是一場與心魔的競賽

戒煙可有最好時機？「任何一刻，當你想要戒煙，就是行動的最好時機。」好動的張惠祥以打羽毛球為喻，指出一個人總是空想不落場，無法鍛鍊好身體和技術，而選擇用甚麼心態應對球來球往的變化，也是箇中致勝關鍵。「像我吸煙日久，當察覺煙草影響健康，萌生必須改變的想法，就沒猶豫地報名『戒煙大贏家』比賽。」哪怕遇到不少身心考驗，他都貫徹堅持不懈的意志，最終克服煙癮和獲得亞軍。

張惠祥身處球場內，看着眼前一群愉快地踢着足球的男生，腦海不禁浮現初接觸煙仔的回憶，「那時我是中二生，原本去球場踢波為求好玩和健康，但同場有波友圍在一齊食煙仔時，自己貪得意便跟着食，以為偶爾吸食兩口無大礙。」他搖頭，「沒想到才幾個月已食出癮，之後我又自恃年輕力壯，明知無益都繼續放縱。」一時好奇，結果演化成持續 35 年的壞習慣，「近年我慢慢醒覺，吸煙既無趣又傷害身心，甚至影響家人健康和相處。」

最明顯是運動的體能轉差，「約年前起，追波或跑步好易氣喘，日常都感覺體力容易下降，而且注意到煙友步入中晚年後病痛頻生，連帶照顧他們的家人都好辛苦，開始反思是否不該再吸煙？」那時，他剛好又迷上打羽毛球，並結識了一群不吸煙

的好波友，「他們打波的狀態格外專注、有氣有力，平日亦時刻精神爽利，不需要依賴外物來提神，讓我體會無煙生活的美好和自在，心生嚮往。」

惟煙癮根深柢固，即使張惠祥多次嘗試自行戒煙，但受工作環境和身心狀況拉扯，往往戒幾天就忍不住復吸，使其為之挫敗。「太太一直不喜歡我食煙，並有諸多憂慮，例如『老公年邁時身體會否出事？她和子女是否負擔得起長期照護和家庭經濟？』等，但多年來她考慮我的感受，不想構成心理壓力，從來沒有強迫我去戒煙。」作為丈夫既感動又愧疚，「不想辜負太太和孩子的愛護，日後變成他們的負擔，於是決心找方法加強行動力。」

經太太和兒子協助搜索資訊，張惠祥選擇參加「戒煙大贏家」推進目標。「比賽模式正合我意，因為自問是個好勝的人，喜歡不停超越舊我、活出新我，相信競賽的玩味可激發更強的意志。」再者，計劃如球賽般有清晰的戒煙建議作指引，「畢竟煙齡長達 35 年，雖然今次我的心癮相對較小，但生理不適如無胃口、冒汗、焦慮、易怒，半夜易醒及疲倦等退癮徵狀，頗煎熬，所以我都有按計劃意見，試用戒煙貼和中醫針灸作替代品，即使當時未至於完全解決問題，但衷心感謝醫護、各機構，

甚或素未謀面的人默默支持。」

更可貴是決心。張惠祥為隔絕所有吸煙誘因，毅然請了 12 天假在家閉關戒煙，太太見狀亦自願向公司請假陪伴丈夫度過艱難退癮期。「當時我失眠、她也失眠，我扎醒、她也扎醒，有時我不舒服，一時焦躁發脾氣，她和子女都保持忍耐，還每日細心安排營養膳食，全天候守護我……最後成功克服煙癮，完全歸功於他們無比支持關懷，更想向他們說聲抱歉，無端陪我一起受罪。」

勝出這場人生大賽，張惠祥引以為傲，「贏到健康及天倫樂，還有正確的價值觀，不必發惡都有父親的權威和尊嚴，跟子女關係更友好，日子過得美滿，讓我發現自己對生命和運動仍有追求，而煙仔不是一種精神寄託。」他特別鼓勵中年戒煙者，「戒不到是心理作用，像參加運動比賽般，你下定決心做足功夫，總會打出一定成績，也別怕屢敗屢戰。可多與親朋開心見誠道出意願、共同討論戒煙的需要和方向，互相協調和扶持，有需要就求助專業人士、遠離吸煙高危環境等，亦是可行方法。」

第 15 屆 季軍

張 莉



無煙生活中重建溫馨親情

一個人何以選擇拿起第一支煙？可能是希望將一支煙仔當成填補心靈空虛的替代品，像第 15 屆季軍張莉從沉溺到謝絕煙草的歷程，多少反映其潛藏心底的親情牽絆，也如一場母女關係的療癒之旅。

「我的個性好強爽朗，凡事追求做到最叻，偏偏前半生卻輸給一口煙。」甫見面，張莉就娓娓道出從小因家父吸煙、罹患肺癌早逝，母親要獨力扶養她長大，但成年後自己同樣婚姻不順，成為單親媽媽，用心養育一雙兒女的情況。曲折經歷，令人感受到早當家的孩子多麼堅強獨立，也理解到種種生活壓力如何引致年輕的她誤闖煙陣。

「我明明抗拒吸煙，但又招架不住損友引誘，糊裡糊塗跟着吸食。隨工作壓力增加，每當老闆催促生意額、同事有拗撬、被客戶投訴等，更會誤將煙仔當『補品』，以為有助整頓思緒和放鬆精神。」成為人母，張莉也擺脫不了煙仔誘惑，「聽聞過二、三手煙沾到家具等，影響兒童的身心發育和健康。隨兩個子女成長，都察覺略有專注力不足，曾自責是否我的習慣影響他們？」奈何，她被強勁心癮蒙蔽，「子女直言討厭煙味、不想靠近自己，我都不敢應承戒煙，怕做不到令他們失望。」

更甚是，張莉自言性情頑固，子女勸導尤

自可，「不知何解，媽媽每次叫我『咪再吸煙！』，自己都莫名感到煩躁。」她表示同為母親，豈會不懂對方何以苦口婆心，「或因我自幼常與阿媽唱反調、不聽話，令她形成『個女勁硬頸、勁煩』等負面印象，雙方相處滿是磨擦。加上我離婚後，要返工養家將子女交給她照顧，老人家亦大壓力，擔心我步父親後塵、身體有事，卻又不懂正確表達愛，如見我頻繁咳嗽，要不責備謾罵、要不冷言諷刺『身體差過阿婆』等，令關係更緊張、衝突更厲害，我還一度傻得故意吸多支煙當作還擊……」

最激動是怎樣？「譬如，我大大聲講過：戒飯都不戒煙！」張莉失笑，「這樣鬥氣很無謂吧？」母女拉鋸，見證「養兒一百歲，長憂九十九」。然而，某日張莉意外發現背部淋巴酸痛，據其按摩知識懷疑肺部有毛病，經身體檢查後確診有肺結節，她終從執途中省悟，「初步檢測好彩是良性，只是想起爸爸是因肺癌離世，都怕沒那麼長命繼續鬥氣……更憂慮如果真的患癌要長期照護，或失驚無神死去，退休的媽媽又怎樣照顧孫子孫女？」

張莉首度自發想戒煙，並機緣碰到她口中幾位「小天使」指引明路。「初診期間，心胸肺科的蔡醫生多番溫柔勸勉：『張莉，戒煙吧！』，看對方真誠關心我的微創手術及康復情況，覺得從未遇過這麼有愛心

的人，好感動、好鼓舞。」手術前某日於後巷吸煙，她又巧遇兩位「戒煙大贏家」的宣傳人員，「他們耐心講解計劃，又安排我接受一氧化碳測試，有見指數很高，就順水推舟報名以堅定戒煙決心。」

可趁小病時修正錯誤，張莉感恩是上天給予的難得機會，同時念及子女尚未成年、母親日漸年老，今回也豁出去面對一切挑戰，「初期常有強烈的疲倦和精神不振等退癮徵狀，就嘗試使用針灸戒煙服務，再改用戒煙貼和 Tangle 扭扭棒解決手癮。」期間，計劃的醫護又定期跟進和關懷，多方面相輔相承下，她總算紓解不適，也戒掉長年煙癮。

重獲新生的張莉，不需再依賴煙仔亦見精力充沛，與同事開會或服務客人，也更頭腦清晰、心平氣和，「客戶大讚我容光煥發，更欣賞戒煙夠俐落及有責任心。」子女也因敬佩她而樂於親近，「自從戒煙後，媽媽的態度亦 180 度轉變，完全沒有再鬧我，還不時笑瞇瞇稱讚：原來阿女不是冥頑不靈，也願意為家人改變。現在相處時光前所未見的和諧，我亦反思以前的反叛，可能太傷她的心……幸好改過為時未晚。」有愛填滿心靈，一支煙從此不再成為橫在母女之間的隔閡。



「選擇對的方法愛人與被愛，
別讓美好人生輸給一口煙。」



理想並非一蹴而就，「見證『戒煙大贏家』無煙社區計劃的戒煙者，雖然無法一下子戒絕煙癮，往往又會經歷連番內心交戰和外在衝擊，但當他們鎖定目標就堅定不移地前行，最終得以克服一切障礙抵達成功的彼岸。每個光輝的戒煙故事，都啟發香港吸煙與健康委員會——哪怕世道幻變，我們同樣要堅守初衷，以靈活和創新方法應對考驗，排除萬難保護市民健康，共同實踐『無煙香港』的願景。」委員會總幹事黎慧賢肯定地說。

香港吸煙與健康委員會 總幹事 黎慧賢



無懼幻變「戒煙大贏家」矢志實現無煙未來

十五年前的起點

用數據說話。按政府的統計報告顯示，香港吸煙與健康委員會（下簡稱「委員會」）的不懈付出有其價值。除了倡議政府推行多管齊下的控煙政策外，委員會多年來舉行不同的教育及社區推廣計劃，推動戒煙及預防下一代開始吸煙，當中「戒煙大贏家」是全港最具標誌性的戒煙宣傳活動之一。自 2009 年推出「戒煙大贏家」比賽、2012 年拓展成「戒煙大贏家」無煙社區計劃以來，政府統計處主題性住戶統計調查顯示，本地每年接受戒煙服務的人數，於 2010 年至 2023 年間，由約 12,300 人逐步上升至約 26,900 人；而同期吸煙人口則由約 659,300 人下調至約 577,300 人（11.2% 降低至 9.1%）。「每一道微小的變化，既反映香港控煙政策有效及委員會宣傳教育工作的成果，亦提醒我們多留意有何尚待改進的空間，必須繼續深耕細作。」黎慧賢道。

「戒煙大贏家」步入第 15 屆，黎慧賢回首亦有不少階段性的挑戰和變化，同步更要扭轉普羅大眾對戒煙的負面印象。「因『吸煙危害健康』的共識，常人對吸煙人士普遍觀感欠佳，加上以往醫療資訊不及今天普及，人們不熟悉戒煙實況，容易為戒煙者造成變相的負面標籤，難以得到親友或社會的諒解。再者，往常戒煙者多要於辦公時間，前往指定戒煙診所諮詢或治療，這些因素也降低戒煙行動力和持久性。」

「有別於坊間戒煙服務，重點為戒煙人士提供專業及指定的輔導服務，我們是主動走進全港各區的吸煙熱點進行招募，親身鼓勵未有戒煙準備或意識的煙民，透過趣味和獎勵兼備的比賽認識戒煙服務。」例如，團隊因見投注站的馬迷多為煙民，「就與賽馬會合作，用『贏家』主題作誘因，吸引他們接收資訊或報名戒煙。或到建築

地盤關心建築工人的戒煙需要。」

全民參與的重要性

2009 年，委員會聯同香港大學護理學院及公共衛生學院，參考多個國際性的「戒煙比賽」概念，開展第一屆「戒煙大贏家」。黎慧賢表示，「希望這不只是比賽，也成為一個大型社區研究項目。」意識到全港各界的投入，有助共創更良好的戒煙氛圍，2012 年「戒煙大贏家」又發展成全民性的無煙推廣計劃。「委員會頗花心思和時間聯繫 18 區，從零起步認識各區人口特性及需求，摸索不同機構的想法和意見。」例如部分機構憂心人手不足，「我們採用『Train The Trainer』方式，誠邀不少醫護人員、專家團隊等，協助機構培訓相關人員。」幾經遊說和商討，最終順利獲 18 個區議會支持，「從邀請各個地區服務機構，合辦不同的地區無煙宣傳活動，再發展至由各地區合作夥伴籌劃和舉

辦在地化的特色活動，是重大的里程碑之一。」委員會感激政府部門、各大公共機構、18 個區議會、地區康健中心／服務站、地區服務團體，眾多行業商會和公司等超過 100 間機構，多年來同心倡議多元化的宣傳教育或社區活動等，攜手營造一個更有利戒煙的社會氛圍。

靈活應對時勢之變

除了爭取「人和」與「地利」，應對「天時」也是重要一課。「新冠疫情期間，計劃面對限聚措施下進行招募或無煙宣傳的挑戰。」黎慧賢舉例，「當時市民要戴口罩，不便進行呼氣測試，我們就調節有關方式，又為參加者提供線上登記及核實、加強多媒體宣傳，並轉為舉行簡單頒獎及在電視節目播出等，不斷學習和改進，因時制宜。」

隨網絡科技和資訊傳播日新月異，委員會

也持續探索新技術的融合。「計劃構思日後或加入更多 AI 技術元素或配套。現階段，因應 Mobile-health 新趨勢，利用即時通訊軟件，讓戒煙者隨時隨地接收戒煙資訊和提示，也可幫助應付退癮期間的身心不適，分散注意力及增加戒煙的決心，或於相片添加有趣的貼紙，隨時與親友分享戒煙進度。」委員會還創作了戒煙代言人「咪點我」（Wise Mike，動畫人物），並為其開設 Instagram 等社交專頁，致力宣揚「吸煙實有害，也煙都咪點！」及「零煙害生活」的重要性，並邀請不同為大眾熟知的明星名人或 Youtube 頻道等合作，吸引吸煙人士或年輕世代對戒煙的注意及參與度。

「人」是計劃的原動力

萬變中，黎慧賢強調「人」始終是計劃的重中之中。「每年都透過無煙大使輔導訓練課程，訓練大學生及義工在社區招募活

動期間，主動接觸吸煙人士及協助其解決困難。我們亦相信，戒煙人士的親身經歷最有說服力，故亦善用社會行銷手法，邀請每屆得獎者走入社區或不同場所，現身說法介紹『戒煙大贏家』及無煙生活的好處。因此，委員會與戒煙人士亦形成緊密聯繫，一起貢獻無煙香港。」

黎慧賢最深刻，「像第 3 屆冠軍麥新，參賽時雖已年屆 79 歲，但他因為愛護初生孫兒及感激媳婦的鼓勵，既成功戒絕深度煙癮、享受天倫樂，還成為委員會最堅實的支持者，經常參加不同活動分享戒煙故事，甚至直到 90 歲仍然每年堅持出席『戒煙大贏家』的頒獎禮。像第 2 屆亞軍盧沛華，每次委員會邀請，他都義不容辭地參與並分享其戒煙心得。」戒煙者們由心而發的情誼，「絕對是支撐委員會克服萬難的原動力。」

鳴謝全民參與支持戒煙

「戒煙大贏家」無煙社區計劃 15 年來一直演變及改進，至今發展成全港最具標誌性的戒煙宣傳活動之一。計劃得以專業而有系統地持續展開，有賴香港大學護理學院及公共衛生學院戒煙治療研究組的協助。團隊在計劃模式、戒煙干預設計、數據分析及成效評估上的專業貢獻，為計劃和戒煙服務提供了科學依據與實證基礎。

同時，委員會謹向曾參與和支持計劃的機構致謝。憑藉 18 區區議會的地區網絡和協助，委員會得以與地區合作夥伴攜手，成功舉行地區特色的無煙宣傳。此外，計劃多年來獲得政府部門、公共機構、地區康健中心／服務站、戒煙服務機構、建造業、飲食業、物業管理業及運輸物流業多個商會和公司的支持及參與，感謝它們向員工、會員及居民宣傳及推廣計劃，提供場地進行招募活動，讓無煙理念深入社區各階層。

由衷感激 15 年來所有曾參與招募活動的無煙大使，無論在艷陽天或下雨天，都不改熱切之心在社區招募「戒煙大贏家」的參賽者，分享計劃及健康資訊，是計劃中不可或缺的橋樑。無煙大使的熱忱與付出，不僅是鼓勵吸煙人士踏出戒煙的第一步，而是拯救他們以至其家人的生命。

要特別感謝所有參加計劃的戒煙人士，他們的決心與毅力是計劃成功的核心動力。當中，歷屆的「戒煙大贏家」更身體力行地分享自己戒煙的經驗及得著，為正在努力戒煙的人士樹立了健康正面的榜樣；多年來積極支持控煙政策的倡議，也為推動無煙香港奠定堅實的基礎。

最後，此計劃是政府資助項目，亦感謝醫務衛生局及衛生署的支持。

歷屆「戒煙大贏家」 及活動花絮

歷屆「戒煙大贏家」

第1屆 2009 - 2010 冠軍：吳永棋 亞軍：郭偉先 季軍：彭建宗	第2屆 2010-2011 冠軍：陳朝平 亞軍：盧沛華 季軍：張耀華	第3屆 2012-2013 冠軍：麥新 亞軍：陳綺雯 季軍：項德偉
第4屆 2013-2014 冠軍：陳國祥 亞軍：陳志文 季軍：雷錦年	第5屆 2014-2015 冠軍：李興廉 亞軍：陳玉琴 季軍：張錦漢	第6屆 2015-2016 冠軍：黃偉健 亞軍：蔡明俊 季軍：李德亮
第7屆 2016-2017 冠軍：林藝蕾 亞軍：郭偉文 季軍：吳嘉慈	第8屆 2017-2018 冠軍：鄭偉昌 亞軍：林嘉傑 季軍：余佳	第9屆 2018-2019 冠軍：劉偉明 亞軍：蔡德賢 季軍：王術昭
第10屆 2019-2020 冠軍：柯文武 亞軍：鄭智聰 季軍：鍾健欣	第11屆 2020-2021 冠軍：喻文瀚 亞軍：黃芷彤 季軍：李明達	第12屆 2021-2022 冠軍：蔡國威 亞軍：熊永健 季軍：韋新遠
第13屆 2022-2023 冠軍：鄭煒杰 亞軍：溫鐵亮 季軍：列靜昌	第14屆 2023-2024 冠軍：黃國鑾 亞軍：葉德璋 季軍：劉羨彤、李嘉甄	第15屆 2024-2025 冠軍：劉澤誠 亞軍：張惠祥 季軍：張莉 優異獎：廖志能、余耀年

活動花絮

「戒煙大贏家」不但包含戒煙比賽，亦是一個無煙社區推廣、媒體宣傳倡議、科學研究的項目，聯合各界及在不同平台推動戒煙，建構無煙香港。

無煙大使戒煙輔導訓練課程

向義工、大學生、地區合作夥伴、支持機構及地區康健中心工作人員教授戒煙輔導技巧



地區招募活動

深入社區、不同行業及社會範疇，主動接觸吸煙人士，鼓勵戒煙



聯同多間戒煙服務機構，提供一站式的戒煙諮詢服務及無煙健康生活的資訊



與地區合作夥伴攜手舉辦不同形式的活動，營造有利戒煙的社區氛圍



進行隨機對照試驗研究，
以檢討不同戒煙輔導成效



多年來，一眾「戒煙大贏家」重拾無煙健康生活後，亦積極參與不同活動及宣傳，推動戒煙及控煙政策，貢獻社群。

身體力行，鼓勵市民戒煙，並為戒煙人士提供支援。



接受媒體訪問及參與拍攝宣傳片，與大眾分享戒煙心得，呼籲支持戒煙。



參與控煙政策倡導宣傳例如立法會公聽會及記者會等，表達支持加強控煙意見。

出席委員會及其他無煙宣傳活動，
宣揚戒煙的好處。

於無煙大使戒煙輔導訓練課程、社區演講、
大學課堂等，分享戒煙經驗。



戒煙小貼士

在戒煙過程中，你會不時面對煙癮的挑戰，身體亦有可能因正在適應體內尼古丁減少而出現一些退癮徵狀。常見的退癮徵狀包括：焦慮、易怒、沮喪、情緒不穩、精神難集中、難以入睡、便秘、咳嗽、口乾及食慾增加等。一般而言，在戒煙的首星期退癮徵狀會較為明顯，大部分不適的情況只會維持約兩至四周，會隨時間逐漸減少。以下是一些對抗煙癮的方法供戒煙人士參考。



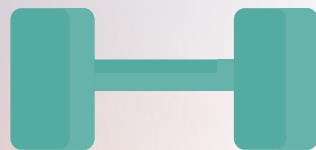
避免誘因

戒煙初期盡量遠離可誘使吸煙的環境，如吸煙區、酒吧，並避免與經常吸煙的朋友聚會。



拖延

當想購買或拿起煙時，盡量把腳步或動作放慢，回想自己戒煙的原因。如果你真的拿了捲煙出來，請先把它握在手中並且不要點燃它，再重覆以上步驟。只要能順利度過那幾分鐘，你的煙癮就可以退卻下來。



多做運動

運動可以分散注意力，減低對吸煙的渴望。同時，運動可以令腦部釋放荷爾蒙多巴胺，替代尼古丁刺激產生的愉悅感，更可以減輕壓力、改善血液循環和睡眠質素，從而減少戒煙期間的不適。



培養新興趣

嘗試建立新的嗜好和興趣，例如聽音樂、看書、散步、做運動等，以有益身心的活動代替吸煙。



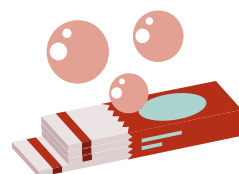
訂下戒煙日期

訂立一個確切的戒煙日期，並向家人朋友宣佈，尋求支持。



了解自己煙癮的原因

回想自己什麼時候最想吸煙（如壓力、習慣或社交場合），找出替代方式應對這些情境。



分散注意力

當煙癮起時，可以咀嚼口香糖、吃健康零食、多飲水、伸展運動或深呼吸，讓自己忙碌起來，分散注意力。戒煙時難免有雙手空空的感覺。隨身攜帶減壓球或原子筆，把玩時能轉移注意力，解決手癮問題。



尋求協助

一般而言，吸煙人士可以自行戒煙亦會成功，如有需要，亦可尋求戒煙諮詢和輔助療法。世界衛生組織指出使用戒煙輔助藥物能紓緩退癮徵狀，減少煙癮，能增加成功戒煙機會兩至三倍。戒煙人士使用戒煙輔助藥物前請先諮詢醫護人員或戒煙輔導員，大部分戒煙輔助可以透過政府資助的戒煙服務或地區康健站／地區康健中心免費取得。



戒煙服務介紹

如在戒煙過程感覺困難或需要更多支持時，便可考慮尋求戒煙機構的專業戒煙輔導。衛生署綜合戒煙熱線 1833 183 提供一站式服務，讓市民能夠選用各機構提供的戒煙服務。另有機構亦提供免費和特定的戒煙支援。



衛生署綜合戒煙熱線
1833 183 (按 1 字)
www.livetobaccofree.hk



博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務
1833 183
(按 2 字再按 3 字)
/ 2628 1062
www.pokoi.org.hk

博愛醫院中醫戒煙服務

1833 183
(按 2 字再按 4 字)
/ 2607 1222
cms.pokoi.org.hk/service_05



基督教家庭服務中心
2191 2887
health.cfsc.org.hk/index.do



東華三院戒煙綜合服務中心
1833 183
(按 2 字再按 1 字)
/ 2332 8977
icsc.tungwahcsd.org



青少年戒煙熱線
3400 3799 或 1833 183
(按 2 字再按 5 字)
或 WhatsApp 6126 5616
www.polyuyl.com



基督教聯合那打素社康服務
1833 183
(按 2 字再按 2 字)
/ 3156 9012 / 2344 3019
www.ucn.org.hk/?c=smoke_cessation



醫院管理局戒煙輔導服務
1833 183
(按 2 字再按 6 字)
/ 2300 7272
www.ha.org.hk/goto/sccp



九龍樂善堂「愛·無煙」
前線企業員工戒煙計劃
2133 7535
www.scpw.hk



香港大學青少年戒煙熱線
2855 9557 / 5111 4333
(此電話設有 WhatsApp 服務)
www.nursing.hku.hk/yquit/

香港大學女性戒煙計劃
3917 6658 / 6752 6266
wquit.hku.hk

編者後記——

你生命中是「想要」還是「需要」那支煙？

當一個人「想要」吸煙的時候，就一定是因為「喜歡」吸煙嗎？無數科學家好奇慾念和癮症之間的關係，而 BBC 某專題報導就曾引述一宗科學實驗，談到美國密歇根大學生物心理學和神經科學教授 Kent Berridge，曾於老鼠籠內連接一支金屬棒，以其向籠中小老鼠釋放不致命的輕微電流，查看其有何情緒反應。

據報告顯示，雖然小老鼠起初觸碰電棒，會感不適或害怕而走開，但隨電流刺激牠們的身體內分泌更多的「多巴胺」（Dopamine，大腦中的化學物質，負責傳遞渴望、興奮和愉悅感，又稱「快樂荷爾蒙」），老鼠們慢慢就會變得不再抗拒電棒，後期更會不斷主動來回、用手爪或鼻尖等觸碰電棒，直到體力盡耗才停止。哪怕過程中，老鼠們根本不是「喜歡」這支電棒，只是「想要」追逐虛幻的快感。

迷上癮的實驗情況，恰似煙民的現實處境。今回，傾聽「戒煙大贏家」比賽 15 位受訪的參賽者，分享各自當初拿起煙仔、不能自拔地沉溺煙海，到察覺問題叢生後，再艱難也決心戒煙的真實經歷，多少留意到幾乎沒有任何一個人，因為「喜歡煙草」而開始吸煙，大家多數表示，拿起第一支煙是出於個人的好奇、旁人的唆擺、家人的影響或社交的壓力等。

若回溯下去，又不難察覺那些念頭的原點，往往觸及一些不自知或未解決的成長心結，譬如自我認同不足、渴求朋輩接納、對前途的不安或家人的疏離等。眾人拿起「一支煙」的真正目的，似乎是錯將煙仔當成一種填補心靈空虛的替代品。釐清層層遞進的成癮關係，對於每位吸煙者、戒煙者，或徘徊於「戒不戒煙」、「試不試吸煙」邊緣的人來說，是非常關鍵的一環。追求快樂感和幸福感乃人之常情，問題是我們必須認清楚「想要 vs 需要」、「想要 vs 喜歡」等分別，不能輕易去縱容願望成欲望，放任自己選擇一些有害之物作為取樂途徑。

更何況，煙草所能帶來的是傷害多於建樹，隨煙齡日久、身體機能變壞、意志被消磨、人際爭執日多，一時的快感最終只會剝奪你生命中的可能性，使你無法好好地意識和感受到，不吸煙的生活本來可以有多平和而美好。

感謝 15 位受訪者以各自勇敢求變，「拎得起也放得低」的戒煙故事作提醒：與其用一支煙來逃避現實，不如放低毒物去直視內心，也將過去用於吸煙的時間，多用來與自己的內心對話，探索其他更有益於身體和精神層面，也可以幫助自己更好地紓解心結、化解日常難題的好興趣，從而激發由心而發也更恆久的滿足感和成就感。

作為非煙民的人，亦可從 15 個勵志的生命故事獲得更多角度，重新理解戒煙者的處境和心事，繼而思考怎樣去陪伴他們面對戒煙之難。譬如作為伴侶或家人，可以多用愛的語言關懷戒煙者的身心狀況，從日常飲食、建立共同興趣等方法入手，給予實際的生活支援及情感支撐，使其不會輕易敗於孤單感而復吸；作為朋友或同事，也能多給予正面的鼓勵和尊重，讓戒煙者明白戒煙是一個正確的選擇，絕不會影響社交或友情；作為年輕人，亦可以多發揮新世代強於搜索資訊等能力，協助一些比較年長的戒煙者，尋找相關戒煙資訊、醫療或社區資源，減輕他們的無助感和提升認知，加強成功的機率。總之，人人皆可各司其職地參與到戒煙行動之中。

當每一個人願意正視慾念的根源，學會分辨何謂「想要 vs 需要」、「想要 vs 喜歡」，以及清晰了解真實的內在心聲和生命追求，相信自會懂得選擇更恰當的事物去開展真正的理想人生。而當人與人之間願意就「戒煙」這回事，互相同理與扶持，相信亦會為社區營造更和諧及積極的氣氛，實踐無煙香港的目標。



二零二五年三月出版

© 2025 年香港吸煙與健康委員會版權所有

地址：香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心 44 樓 4402-03 室

查詢熱線：(852) 2838 8822

傳真：(852) 2575 3966

電郵地址：enq@cosh.org.hk

網址：www.smokefree.hk

「戒煙大贏家」無煙社區計劃

網址：www.quittowin.hk

 戒煙大贏家

QUIT TO WIN
QUIT TO WIN



www.smokefree.hk

