

澳門戒煙保健會控煙工作之回顧與展望

歐家輝¹、區耀榮^{1,2,3}、曾康敏^{1,2,3}、陳建新^{1,3,4}

¹ 戒煙保健會

² 澳門大學政府與行政學系同學會

³ 澳門社會保障學會

⁴ 澳門大學政府與行政學系

撮要

澳門戒煙保健會（戒煙會）成立於1980年，過去多年為澳門控煙不遺餘力。尤其回歸後，在特區政府的支持下，戒煙會積極按照世界衛生組織的MPOWER的策略，協助特區政府進行控煙工作，當中包括以下幾方面：(1)持續為市民提供免費的戒煙服務；(2)積極與社會團體、企業、教育機構合作向民眾推廣煙害訊息；(3)定期舉辦各項大型反吸煙活動、比賽，促進社區參與；(4)加強與政府部門合作，加大控煙資源的投入；(5)透過舉協兩岸四地煙害防制研討會，促進各地的控煙經驗的交流與合作。從學術的角度來看，戒煙會的控煙工作主要是從個人層面、社交層面、組織層面和社區層面等方面入手，其工作成效反映出這種以社會脈絡途徑(Social contextual approach)為基礎的控煙策略對糾正不同階層煙民的吸煙知識(Knowledge)、態度(Attitude)和行為(Practice)有著重要的幫助。基於此，本文在回顧戒煙會工作的同時，會進一步闡述以社會脈絡為導向的控煙模式，並結合本澳的吸煙情況，就如何完善戒煙會未來的控煙工作提出一點建議。

前言

澳門戒煙保健會（戒煙會）於1980年由一班熱心公益的醫務、文藝和教育界之人士成立。自1983年澳葡政府首次立例通過禁煙條例以來，戒煙會一直抱着“戒煙為號召、保健為中心”的理念，不遺餘力地推動本澳戒煙工作和活動，至今已有三十一年之歷史。經過多年的努力，至今戒煙會的控煙工作已具備相當的規模，包括每年均舉行不同類型的反吸煙活動，同時亦積極接受各大小傳媒的採訪，務求將服務和宣傳工作覆蓋至各個社會層面，使無煙文化根植於本澳社會。隨着2006年《煙草控制框架公約》正式生效，和全民健康意識的不斷提高，控煙工作在本澳將會越來越受社會關注。戒煙會作為本澳控煙工作的主導者之一，總結本會過去的工作經驗和不足，探討未來可以改善的地方是本會下一步更好地履行控煙責任的基礎。為此，本文嘗試以社會脈絡的角度(Social Context Approach)，回顧戒煙會過去的主要工作，同時為戒煙會未來在各個層面的控煙工作中可改善之處提出建議，冀望實現本澳“控煙工作，一個也不能少”的目標。首先，讓我們回顧一下本澳的吸煙概況。

澳門吸煙概況

根據衛生局資料顯示，惡性腫瘤、心血管疾病和慢性肺阻塞性肺病是本澳居民的三大頭號“殺手”，不少科學研究都指出這些疾病與吸煙有着密切的關係，由此可見，吸煙對本澳居民的健康造成的損害實在不容忽視¹。根據2008年的澳門人口煙草使用的調

¹ 澳門衛生局，無煙食肆，<http://www.ssm.gov.mo/sfrestaurants/>

查報告，本澳目前約有 8 萬多名吸煙者，其中以 45-54 歲的年齡層的人士最多²，這某程度上可能與這一年齡層的人士的工作性質有關，因他們大多為非技術工人，面對較大的生活壓力，較一般人容易染上煙的習慣³。按男女吸煙的年齡層分佈來看，男性的吸煙率以 45-54 歲的組別為最高（40.1%），而女性的年齡層則以 25-34 歲為最多（6.7%），從數字上我們可得知男性的吸煙率較女性為高⁴。此外，從 2005 年的青少年使用煙草調查，與 2000 年的調查數字比較，曾經吸煙的青少年由 27.8% 升至 31.2%；13-15 歲的青年年齡群中，其中佔 11.4% 的男性及 9.8% 的女性為現在的吸煙者；反映澳門吸煙率有年輕化和年青女性化的趨勢⁵，吸煙女性化的其中一個重要原因是有許多年輕女性都誤以為吸煙有減肥的功效⁶，故不難理解女性吸煙的年齡層以 25-34 歲為最多。若此一趨勢持續，未來對澳門社會、醫療系統以至家庭都會構成沉重的負擔。為防止煙草在青少年群體中的蔓延，近年戒煙會在特區政府的支持下亦積極針對年青人的吸煙問題進行各類宣傳教育工作，希望藉此糾正年青一代的吸煙風氣，並讓其影響他們的父母、長輩一代的吸煙行為，減輕中年人吸煙的情況。有為了進一步加提升戒煙會的工作成效，以下部分將會根據社會脈絡理論對戒煙會在各個層面的控煙工作進行回顧及建議。

戒煙會活動回顧

對於吸煙行為的形成及防控方法，社會脈絡理論可以提供一個有效的分析框架。採取生態系統的觀點，該理論認為人並非孤立的個體，其行為是受到其身處的社會環境因素的影響，而這些因素大致上可歸類為幾個不同層面之上，包括個人層面、社交層面、組織層面、社區或社會層面⁷，瞭解這些環境因素有助我們系統地回顧戒煙會的工作以及就如何完善有關工作提出建議。

個人層面

在個人層面上，普遍認為一個人對煙害知識的不足是其吸煙的成因之一。因此，為了提高人們對煙害的認識，去過戒煙會一直舉行了各類大大小小的宣傳煙害訊息的活動（包括各中小學的講座巡禮、無煙與藥物濫用暨青少年學生健康品德講座，每年參與舉辦世界無煙日的宣傳活動，利用“流動無煙禁毒宣傳車”走入各社區向市宣傳無煙信息等），同時透過各類媒體進行反吸煙的宣傳，希望藉此加深市民的煙害認識來預防及控制他們的吸煙行為。除了對煙害知識多寡之外，個人的生活壓力亦是導致其吸煙的重要原因。根據研究顯示，一個人的壓力來源與其經濟狀況、家庭環境、工作特性等有着重要的關係，吸煙正正是煙民用來舒緩生活上的各種壓力的有效方法⁸。雖然戒煙會不能直接透過提升居民的生活水平來減輕煙民的壓力，但過在戒煙會一直都為澳門居民提供免費的戒煙服務，當中包括為煙民減壓的心理輔導治療，例如除了使用尼古丁替代治療方法外，還有通過催眠式的戒煙方法，將求診煙民心中的一些負面情緒除去，然後灌輸一些正面的思想訊息，從而達致解除心癮的目的⁹，據統計，在

² 蕭巧玲，湯家耀，澳門控煙現況分析與未來展望，行政，2010：97-107

³ 澳門統計暨普查局，2006 中期人口普查結果，p.271

⁴ Glorian Sorensen, Elizabeth Barbeau, Mary Kay Hunt, Karen Emmons. Reducing Social Disparities in Tobacco Use: A Social-Contextual Model for Reducing Tobacco Use Among Blue-Collar Workers, American Journal of Public Health 2004, 94(2): 230-239.

⁵ 澳門衛生局，2005 年澳門全球青少年煙草使用調查，澳門醫學雜誌，2007，153-158

⁶ 蕭巧玉，吸煙的危險(二)-女性篇，澳門醫療與健康，2010：23

⁷ Glorian Sorensen, Elizabeth Barbeau, Mary Kay Hunt, Karen Emmons. Reducing Social Disparities in Tobacco Use: A Social-Contextual Model for Reducing Tobacco Use Among Blue-Collar Workers, American Journal of Public Health 2004, 94(2): 230-239.

⁸ Chan, K.S., Tsoh, J., Poon, M. & Wong, K. (2010). The Psychometric Properties of the Reasons for Smoking Scale – Chinese Version. Presented in “Wuhan International Conference 2010 Community Engagement: Paving the Way to Optimal Health”, Wuhan

⁹ 戒煙保健會 30 週年紀念特刊 1980-2010.戒煙保健會

2009年戒煙會服務的人數已達1,217人，而成功戒煙的比率更接近40%，成績十分顯著¹⁰。另外，根據社會認知理論(Social Cognitive Theory)，個人的戒煙決定很多時候是受到自我效能所影響¹¹，因此，戒煙會與衛生局在每年協辦的「世界無煙日」大型宣傳活動，都會邀請無煙大使分享拒煙心得以推廣煙害的訊息，通過讓煙民了解成功戒煙人士的經驗，藉以加強他們的自我效能(Self Efficacy)，促使其下定決心戒煙¹²。

社交層面

個人對吸煙的態度亦是影響其吸煙的重要原因，但態度往往受到身邊人士的影響較大，因此，有關的控煙手段亦需要從社交層面着手。在社交層面，影響的因素主要包括同輩、家庭，及與之互動的過程中形成的社會規範(Social Norm)。根據社會學習(Social Learning Theory)理論和社會控制理論(Social Control Theory)，人們尤其青少年在成長的階段會模仿身邊人士的行為，同時亦會受到社交圈子內形式的社會規範所控制，即從事群體中普遍認同的行為¹³。從這個角度來看，煙民尤其青少年吸煙很大程度上是模仿了其父母的吸煙行為或者為了尋求吸煙的朋輩的認同，但反過來看，要預防及控制煙民的吸煙行為，家人或朋友的支持亦顯得十分重要。為了加強在社交層面的控煙工作，使青少年之間建立正確的社會規範，戒煙會過去亦舉行不少針對性的活動，當中包“青少年學生戒煙圖畫及漫畫比賽”、“全澳幼兒填色比賽”、“無煙親子攝影比賽”、“無毒無煙宣傳片創作比賽”、“國際戒煙賽”、“青少年學生無煙拒毒話劇”、“網頁設計”、“T-Shirt設計比賽”等，其中單是2011年的“青少年學生戒煙圖畫及漫畫比賽”已吸引近3,000名的學生參與，不少參賽者都表示在過程中增加了與家人的溝通和互動，並得到了家人或朋友的支持和鼓勵，對反吸煙的態度更加堅定。由此可見，戒煙會在促進社交層面的控煙工作扮演着十分重要的角色。

組織層面

在組織層面上，人們的工作條件、環境、性質都是影響他們吸煙的主要因素。有研究指出，當個人工作環境條件欠佳，或經常從事重複性的工作，甚至工作的自由度低，都會較一般人易染上吸煙習慣¹⁴。在澳門，不少居民都從事博彩行業，通常這類工作的自由度較低，亦要經常面對充滿二手煙的工作場所，因此戒煙會近年亦應邀於本澳大型的娛樂場所設立“免費戒煙諮詢”攤位，為該公司的員工提供免費的諮詢服務，並即場為員工們進行一氧化碳含量吹氣測試，以及介紹現時全球最有效及全無副作用中西醫戒煙方法，活動深受廣大員工的歡迎，反應十分熱烈，大大提高了員工對無煙工作環境意識¹⁵。此外，近年戒煙會亦積極協助推廣政府的“無煙食肆”和“無煙工作間”計劃，鼓勵更多私人機構建設無煙工作環境。

社區或社會層面

在社區或社會層面，影響個人吸煙行為主要包括社會媒體的宣傳、法律條例、禁煙區的設置、煙草稅率水平、香煙銷售對象的規管等¹⁶。由於這些因素較多涉及政府的

¹⁰ 戒煙保健會 30週年紀念特刊 1980-2010.戒煙保健會

¹¹ Rosenstock, I.M., Strecher, V.J., & Becker, M.H. (1988). Social Learning Theory and Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175 – 183.

¹² Albert Bandura, Health promotion from the perspective of social cognitive theory. Stanford University

¹³ Ennett, S.T. A social contextual analysis of youth cigarette smoking development. *Nicotine & Tobacco Research*, 2010, 12 (9), 950-962.

¹⁴ Johansson G, Johnson JV, Hall EM. Smoking and sedentary behavior as related to work organization. *Social Science Medicine*. 1991, 32:837-846.

¹⁵ 戒煙保健會 30週年紀念特刊 1980-2010.戒煙保健會

¹⁶ Glorian Sorensen, Elizabeth Barbeau, Mary Kay Hunt, Karen Emmons. Reducing Social Disparities in Tobacco Use: A Social-Contextual Model for Reducing Tobacco Use Among Blue-Collar Workers, *American Journal of Public Health* 2004, 94(2): 230-239

決策，戒煙會的參與程度不高，但一直以來，戒煙會都認為政府有責任為市民健康着想，立法擴大社會禁煙區的覆蓋範圍，投放資源擴展戒煙門診服務及有關藥物的配額，以及透過大幅度調高煙稅來加強市民的戒煙意欲。因此，近年戒煙會在特區政府的支持下，加強宣傳工作上，並不斷在各社區舉行的大型綜合活動，如“澳門健康日嘉年華”、“國際戒煙競賽”、“澳門樂活展暨優質生活嘉年華”等，及致力於電視及報章上加大宣傳力度，將禁煙的訊息深入民心，逐步在社會上營造反吸煙的潮流，為政府就有關措施及立法制定提供良好的民意基礎。令人鼓舞的是，新的控煙法——《預防及控制吸煙制度》在本年度於立法會上通過，並於2012年正式生效，該法無論在禁煙措施，香煙銷售及違規處罰方面都有很大的進步，標誌着本澳控煙工作進入新的一頁的同時，亦反映着過往戒煙會所作出的努力成果。

區域合作層面

除了上述社會脈絡的各個層面，戒煙會近年在區域合作方面亦作出了不少的貢獻。例如為了使本澳之控煙工作與世界接軌、接收更多資訊，為本會引入更多資源、培訓更多有志參與控煙工作的人士(尤其青少年)，過去多年，戒煙會都會定期組織多項對外交流活動，包括亞太地區性會議、與內地交流大會、每年的兩岸四地煙害防菸交流研討會、組織各參觀拜訪活動等。透過與世界各地有關團體的交流，把他們成功控煙的經驗引進過來，藉以加強戒煙會的控煙工作成效。此外，在世界各地熱心人士的支持下，戒煙會多年來亦透過在世界各地成立分會，目前分會的設置已遍及各大城市和地區包括香港、廣州、北京、台灣、北美等地，對加強各地的控煙工作聯絡、推動戒煙運動的發展起着重要的作用。

展望及發展

總的來說，回顧過去多年的工作，戒煙會無論在個人層面的協助戒煙服務、社交層面的社會規範形成、組織層面的無煙環境構建、社會層面的控煙政策制定，都取得一點成績，為澳門控煙發展作出了不少的貢獻。但戒煙會的工作的確仍然有不少進步空間，在踏入30周年之後，本會的工作也要與時並進，為未來的控煙工作更上一層樓打好基礎。為此，以下部分將會簡述戒煙會的未來發展策略。

社交層面

隨着本澳的國際化程度日益加深，外來的人口數目不斷上升，加上明年新控煙法的實施，可以預期戒煙會提供的戒煙服務需求將會大大上升。因應這些社會環境的變化，本會未來應該繼續加強與政府的合作，將戒煙服務對象由本澳市民逐步擴展到所有居住人口例如人數眾多的外地僱員，以防止煙草在這些群體中的蔓延，影響本地市民的健康，其實亦有研究發現，由於境外工作者面對不少壓力，因而境外就業便成為吸煙行為因素之一¹⁷，同時吸煙是有模仿行為影響，所以各地控煙措施和政策一向都是全方位來規劃，在澳門，外地勞工佔比例甚重，控煙工作又怎缺少外地勞工呢？同時，亦可考慮增設戒煙熱線，為不方便就診的吸煙人士提供戒煙的諮詢服務。此外，戒煙會亦可邀請成功戒煙人士做志願工，定期為希望戒煙的人士分享個人戒煙經驗，以加強他們戒煙的自我效能¹⁸。

¹⁷ Finch, K., Ma, S., Qin, D., Xin, G., Xia, W., & Novotny, T.E. (2010). Smoking Knowledge, Attitudes, and Behaviors Among Rural- to-Urban Migrant Women in Beijing, China. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 22(3), 342 – 353.

¹⁸ Lawrence, L., & Robinson, L. (1986). Self-Efficacy as a Predictor of Smoking Behavior in Young Adolescents. *Addictive Behavior*, 11(4), 367 – 382.

組織層面

隨着新控煙法的實施，未來各大小公共室內場所都會禁止吸煙，違例吸煙引起的爭論相信亦會隨之而增加。根據外地研發現，具約束力的控煙措施或政策，不一定會令煙民反對，只要政府和民間機構做好準備工作，例如調整煙民對政策的認知和態度。¹⁹因此，未來戒煙會可加強與各公共及私人機構合作，開辦戒煙輔導的課程，以過去多年的控煙經驗教授給機構員工，以提升他們處理吸煙人士問題的能力。

社區層面

雖然本澳的社團數目眾多，但積極推動戒煙運動的社團其實並不足夠。鑑於控煙工作是整個社會的共同責任，而且控煙工作是覆蓋多方面專業。因此，除了繼續舉辦各類型的宣傳煙害活動之外，未來戒煙會亦會加強與本澳社會各團體的合作，就以2011年第五屆兩岸四地菸害防制交流研討會為例，本會便誠意邀請澳門心理學會和澳門社會保障學會參與，並合作在該次會議中，發表數篇集不同範疇和不同界別的文章。未來更希望可以聯合各社會團體的成員，成立包括社會各界的吸煙問題關注小組，以擴展控煙工作的社會網絡，加強社會對吸煙危害的關注。

社會層面

新控煙法的禁煙區並未覆蓋至部分娛樂場所各高等學府的公共地方，未來戒煙會將加強與有關機構的合作，例如仿效內地高校的做法，招募大學生做義工，走進公共場所，以各種形式包括海報展示，派發小冊子，問卷調查等方式，向公眾講解吸煙的危害及二手煙的影響。儘管澳門政府過去都和澳門學術機構合作推動不少研究工作，但是民間機構卻較少參與其中，還有本機構籍著和三地機構不斷交流，因而掌握不少新法，並把這些新知識應用於社會，可惜是缺乏學界參與和資源不足下，未能把這些方法在澳門本地得出實證驗證，令這些方法和措施未能進一步發展。所以未來本會將加強實證驗證的研究工作，本加強這些方法和措施的社會實踐經驗，相信這做法亦能加強社會信任，最後加強市民對煙害的認識和其反吸煙態度，與及控煙措施成效。

區域合作層面

其實兩岸四地在控煙工作都取得一定成果，相信四地都在這方面工作累積不少經濟，好像這次會議正好提供很好的平台，讓四地分享這方面的工作經驗，透過對大家這方面工作的了解，便可以讓四地相關機構互相學習，並促進彼此合作機會。隨着兩岸四地的經濟進一步融合，各地居民的往來將會進一步頻繁，控煙工作已不可地只是地區自己的工作，如何加強四地合作，甚至協調四地控煙政策，來處理四地煙害問題將是未來四地控煙工作的新挑戰。對澳門控煙工作尤其重要，因為澳門和鄰近地區經濟融合是大勢所趨，好像橫琴開發和十二五國家經濟規劃，澳門將會加速融入泛珠經濟體系中；以澳門的微型經濟體系特性，加上澳門對外交流日益頻繁下，澳門各方面都很容易被外來因素影響。因此，我們希望憑著本會過去悠久和踏實的控煙工作，充當四地控煙工作的交流和工作，有如這次會議，本會成為四地澳門協辦機構，來加強四地控煙團體的合作，和協助澳門政府在協調兩岸四地的控煙法例和政策。

¹⁹ Petersen, L.R., Helgeson, S.D., Gibbons, C.M., Calhoun, C.R., Ciacco, K.H., Pitchford, K.C. (1988). Employee Smoking Behavior Changes and Attitudes Following a Restrictive Policy on Worksite Smoking in a Large Company. Public Health Reports, 103(2), 115 – 120.