



抗拒

文：蕭巧玲
吸煙的誘惑

“吸煙危害健康”、“吸煙可導致肺癌”，這些警語已成了老生常談。儘管研究證實吸煙與心臟病、慢性阻塞性肺病以及多種癌症密切相關，甚至可令人提早死亡，但對於正值精力旺盛、體魄強健的青少年來說，疾病和死亡似乎離自己太遙遠了，以致他們認為及時行樂並即時享受吸煙帶來的“樂趣”，遠比擔心日後的健康更為重要。

參照《澳門青少年煙草使用調查2005》，本澳13至15歲青少年吸煙率分別為男性11%，女性9.8%。青少年吸煙的成因錯綜複雜，他們的行為容易受到家庭、學校、朋輩及社會各方面的影響。有研究指出，倘若父母吸煙，孩子日後吸煙的機會亦較大。當青少年面對朋輩的壓力時，他們亦會較難

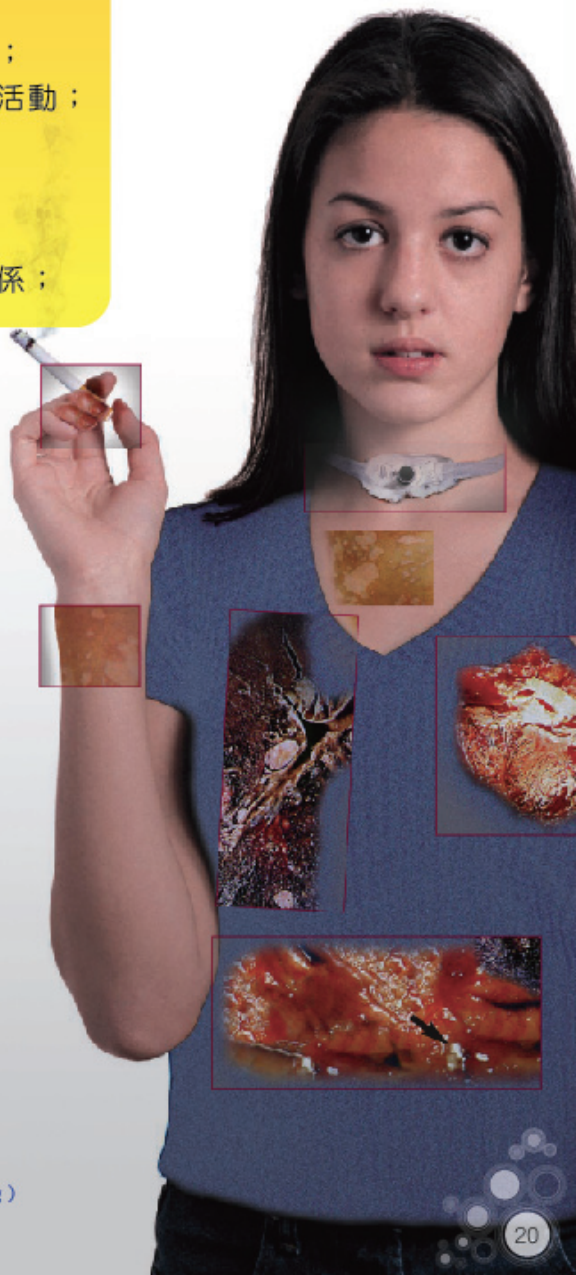
抗拒吸煙的誘惑。不少青少年因對吸煙感到好奇而嘗試吸煙，有些則希望透過吸煙來表示自己成長或藉此挑戰成年人的權威。多數青少年吸煙者認為煙草有助舒緩壓力，部分則認為吸煙可增加自信及提升自我價值。有些年輕女生甚至利用吸煙作為減肥的工具。事實證明，青少年往往低估了吸煙的風險及戒煙的難度。




為幫助子女拒絕吸煙的誘惑，家長應：

- 以身作則，不吸煙，或決心戒煙；
- 在與子女相處時避免吸煙；
- 堅持反吸煙的態度；
- 幫助子女建立正確的價值觀；
- 從小向子女灌輸煙害的知識；
- 幫助子女認識社會上複雜的問題；
- 鼓勵子女多參與有益身心的課外活動；
- 建立無煙的家居環境；
- 杜絕子女獲得香煙的機會；
- 經常與子女溝通；
- 多關心子女，維持良好的親子關係；

青少年對吸煙的誤解主要歸咎於煙草商成功的營銷策略。由於大部分的吸煙者在16歲之前就開始吸煙，而且開始吸煙的年齡愈小，對煙草終身依賴的機會就愈大，故兒童和青少年成為煙草商重點開拓的目標市場。煙草商花盡心思，努力營造一個吸煙為社會所接受的氛圍和環境，並利用各式各樣的營銷技巧及宣傳策略，例如贊助受歡迎的體育運動及電影，去吸引青少年吸煙，目的是要取代那些已死去的吸煙者，或已成功戒煙的人。煙草商努力將抽煙塑造成前衛、成熟、成功、自由和充滿魅力的象徵。五花八門的煙草廣告已令不少青少年相信吸煙可提升自己的吸引力。由此可見，確有必要讓學生及早認清煙草商的所作所為，以避免更多的青少年陷入煙草商精心設計的圈套中。





可幸的是，經過衛生部門及控煙團體多年來的反吸煙努力，公眾對於煙害的認識得以大大提高，社會上已逐漸形成對抗煙害的社會輿論，吸煙亦漸漸不為社會所接受。公共場所吸煙已被標示為一種自私的行為，普遍受到非吸煙者的反對。吸煙的代價除了包括上述提及的各種疾病外，吸煙還可破壞生殖功能，增加不育的風險。另有研究證實，吸煙會損害儀容，使人提早出現皺紋和白髮，令牙齒和手指變黃，還會造成口臭等不良後果。綜合各種因素，吸煙者付出的代價實在太大了，它不但有害健康，而且還與“有型”及時尚等元素扯不上關係；更糟的是，吸煙容易受到社會多數人的歧視。

總括來說，吸煙對健康百害而無一利，青少年必須慎重評估吸煙的成本與風險，洞悉煙草商的詭計，堅決拒吸第一口煙。倘若不幸染上煙癮，就應下定決心盡早戒煙。本澳衛生局已設立戒煙門診，如需尋求專業協助，可致電戒煙熱線：

28481238。



（作者：衛生局高級技術員）