HKU Youth Quitline

香港大學青少年戒煙熱線

Phone **5111 4333** WhatsApp

或

1833-183(後按5字)

www.hku.hk/ yquit

Youth Quitline

yquitline @yahoo.com.hk

星期一至五Mon-Fri： 5pm-9pm
星期六至日Sat-Sun： 2pm-8pm
公眾假期休息

成功戒煙
獎你
$300*

*成功通過六個月後的身體檢查可獲三百元獎勵

主辦：

香港大學護理學院
戒煙治療研究組

衞生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health

協辦：

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學公共衞生學院

COSH
香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

1. 引言

世界衞生組織表示，吸煙是最可預防的死亡因素。研究顯示，每兩名吸煙者當中，最少有一人會因吸煙而患上危疾(多種癌症如：心臟病、中風、慢性肺病等)致命。三個從青少年開始吸煙的人，其中兩個可能會被煙殺害。現時全港有大概1萬5千名中學生吸煙，其中可能會有一萬人被煙殺害。吸煙會損害青少年的心肺功能及血液循環系統。研究亦証實青少年吸煙者更容易感染疾病，例如咳嗽、哮喘、喉嚨痛、背痛、肩頸痛、頭痛、頭暈、胃口差、消化系統疾病、皮膚病、焦慮、失眠、抑鬱及經痛(女性吸煙者)等，戒煙可大大減少煙草引致的死亡率與發病率。調查顯示香港有過半數青少年吸煙者有意戒煙，但社會上的戒煙服務主要為成年人而設，未能針對青少年的情況。香港大學護理學院戒煙治療研究組早於2005年聯同香港大學公共衞生學院、社會工作及社會行政學系及香港吸煙與健康委員會開設全港首條青少年戒煙熱線「Youth Quitline」，幫助青少年戒煙。至2015年4月，我們接獲超過7,400個電話查詢，並為接近1,620名青少年提供電話戒煙輔導。

2. 簡介

青少年戒煙熱線（服務費用全免）

電話號碼　：5111-4333 / 2855-9557

WhatsApp：5111-4333

透過香港衞生署綜合戒煙熱線聯絡我們：致電1833183，再按5字

網址：www.hku.hk/yquit

電郵：yquitline@yahoo.com.hk（本熱線暫時只支援廣東話服務）

服務時間

星期一至五下午5時至9時

星期六及日下午2時至8時

公眾假期休息（在非服務時間時段，本熱線設有接待員解答查詢或留言服務）

服務對象

25歲或以下的青少年吸煙者

我們亦會為來電查詢的家長、老師及社工傳授簡單戒煙輔導技巧，讓他們協助身邊的青少年加強戒煙的決心，並鼓勵青少年參加電話戒煙輔導計劃。

3. 青少年戒煙熱線的成立過程

香港大學護理學院戒煙治療研究組在2005至2007年得到食物及衞生局健康護理及促進基金撥款資助(#18040084)，聯同香港大學公共衞生學院、社會工作及社會行政學系及香港吸煙與健康委員會，開設了香港首條專為青少年而設的戒煙熱線「Youth Quitline」，宣傳並鼓勵青少年戒煙。在2011年，本熱線榮獲食物及衞生局頒發「傑出健康推廣計劃」獎，並於同年12月納入為衞生署綜合戒煙熱線「1833-183」服務之一。本熱線於2011年起，由衞生署控煙辦公室資助，為青少年吸煙者提供電話戒煙輔導服務。在2015年，青少年戒煙熱線邁向十週年，將會繼續積極地推動青少年戒煙，締造無煙新一代。

我們的宗旨

◎ 提高本港青少年對戒煙服務的認識
◎ 為青少年吸煙者提供電話戒煙輔導服務
◎ 培訓青少年成為朋輩電話戒煙輔導員

4. 服務內容

整個電話戒煙輔導計劃為期兩年，在首次電話輔導中，朋輩輔導員會先為青少年吸煙者進行大約30分鐘的評估，以了解他們的吸煙習慣、過往的戒煙經歷及對尼古丁的依賴程度。接著，朋輩輔導員會依據青少年吸煙者的心理特質、戒煙決心、個人及環境等因素，與他們共同訂下戒煙計劃。隨後朋輩輔導員會在不同時段主動聯絡參加者，跟進他們的情況，每次大約15分鐘，以鞏固他們戒煙的決心，建立無煙的健康生活。輔導內容詳情如下：

（1）向青少年吸煙者講解吸煙對健康的影響及糾正吸煙與戒煙的謬誤
（2）協助他們了解個人的吸煙習慣及對尼古丁的依賴程度
（3）評估及提高他們的戒煙動力及訂定合適的戒煙步驟及方法
（4）協助他們克服戒煙後的退癮徵狀及掌握預防復吸的技巧
（5）鼓勵他們建立及保持健康的生活習慣

親切
友善
關心

為了鼓勵青少年戒煙，我們會在六個月及兩年的跟進時免費為戒煙者提供健康檢查，測試身體一氧化碳呼出量及唾液中尼古丁代謝物含量，並會為他們簽發健康證明及給予港幣 300 元作為車馬費。

5. 我們的朋輩輔導員

我們從2005年至今舉辦了七次電話戒煙輔導員培訓班，合共培訓了超過300名就讀中學高年級及大專(香港大學醫學院及社會科學院學生)的青少年成為電話戒煙輔導員。我們均是「好傾」之人，並樂意與青少年分享經歷及提供戒煙貼士。所有學員均完成為期兩天的培訓課程，通過理論和實踐考核，並獲發證書成為朋輩輔導員。他們合共為本熱線提供了接近7000小時的電話戒煙輔導。

(如有興趣成為朋輩電話戒煙輔導員，歡迎來電查詢)

6.健康推廣社區教育活動

我們會親臨學校、社區中心等地方舉辦攤位活動、工作坊或講座以傳遞煙草禍害、宣揚無煙訊息，並鼓勵青少年吸煙者及早戒煙。

7. 青少年戒煙熱線轉介計劃

香港大學青少年戒煙熱線計劃旨在透過戒煙輔導以協助青少年吸煙者克服戒煙的困難及建立無煙的健康生活。本熱線歡迎各機構轉介青少年吸煙者參加電話戒煙輔導計劃，轉介程序如下：

1. 青少年吸煙者同意及簽署回條；
2. 老師/社工/聯絡人將回條傳真到香港大學護理學院 2872-6709 (Attn: 張家禎小姐) / WhatsApp: 5111-4333；
3. 朋輩輔導員主動聯絡青少年進行電話輔導 (大概30分鐘)；
4. 朋輩輔導員於一星期、一個月、三個月、六個月、九個月、一年及兩年後聯絡青少年進行跟進；
5. 朋輩輔導員於六個月及兩年後邀請已戒煙的青少年作簡單的身體驗查(一氧化碳呼出量及唾液中尼古丁代謝物含量)，測試及格者將可得到港幣300元正作為獎勵及獲發證書乙張。

這項計劃已經得到香港大學研究倫理委員會的書面批准，當中並不涉及任何已知的風險或利益。所有個人資料和談話內容會絕對保密，並只會作為相關之研究用途，而研究結果只會以集體形式對外公佈。

香港大學護理學院
青少年電話戒煙輔導 5111-4333 / 2855-9557
回條

本人明白並同意:

1. 參加「青少年電話戒煙輔導」及;
2. 青少年戒煙熱線可向以下學校/機構聯絡人提供我的戒煙情況

青少年姓名: _____ (中文) _____ (英文)

性別: _____ 年齡: _____

電話: _____ 電郵: _____

可接受電話戒煙輔導的日期及時間: _____

青少年簽署: _____ 日期: _____

見證人簽署: _____ 日期: _____

學校/機構名稱: _____

學校/機構聯絡人姓名: _____

聯絡電話: _____

電　郵: _____

8. 聯絡我們

香港大學青少年戒煙熱線中心

地址:
香港薄扶林沙宣道21號
蒙民偉樓3樓309室

辦公室電話:
3917-6658

電郵:
yquitline@yahoo.com.hk

計劃總監

香港大學護理學院副教授李浩祥博士

9. 我們的印刷品

本計劃可免費提供印有戒煙熱線的海報及宣傳卡予青少年吸煙者或社區人士等作健康推廣之用。

◆ 海報：A3 size (29.7cm x 21cm)

◆ 宣傳卡(正面及背面)：(9cm x 5.4cm)

索取青少年戒煙熱線印刷品
回條

致: 計劃統籌張家禎小姐

(傳真號碼: 2872-6079 / WhatsApp: 5111-4333 ; 電話查詢: 3917-6658)

本學校/機構已經知悉香港大學護理學院提供的青少年戒煙熱線服務，並希望能夠索取以下的印刷品以作推廣:

☐海報　　張

☐宣傳卡　　張

請將印刷品郵寄致以下地址以供派發:

_____

_____

_____

學校/機構名稱: _____

聯絡人: _____　聯絡電話: _____

電郵: _____

日期: _____

10. 電話戒煙輔導員訓練課程

我們現正招募學生參加電話戒煙輔導員訓練課程，完成課程及通過評核的學生可獲得證書，經甄選後更有機會到香港大學護理學院青少年戒煙熱線中心實習。(費用全免)

計劃內容包括:

1. 為期兩天的電話戒煙輔導員證書培訓課程(以廣東話授課)
2. 上課地點:薄扶林沙宣道21號香港大學李嘉誠醫學院蒙民偉樓
3. 授課日期:待定

請將回條副本傳真到香港大學護理學院 2872-6079
(Attn: 張家禎小姐) / WhatsApp: 5111-4333

「香港大學護理學院青少年電話戒煙輔導課程」回條

本機構希望提名以下學生參加「青少年電話戒煙輔導課程」:

學生姓名	年齡	電話	電郵	學生同意及簽名

*如想提名更多學生，可自行複印

機構名稱:_____

聯絡人姓名:_____ 聯絡電話:_____

電郵:_____

主辦:

香港大學護理學院
戒煙治療研究組

衞生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department o f Health

協辦:

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香 港 大 學 公 共 衞 生 學 院

COSH
香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

地址: 香港薄扶林沙宣道21號蒙民偉樓3樓309室
電話: 3917 - 6658
傳真: 2872 - 6079
電郵: yquitline@yahoo.com.hk