



## 推廣社區戒煙運動： 香港「戒煙大贏家」活動的經驗及成果

陳肇始教授<sup>1,2</sup>，劉文文主席<sup>2</sup>，黎慧賢總幹事<sup>2</sup>，  
王中嶽博士<sup>1</sup>，林大慶教授<sup>3</sup>

<sup>1</sup>香港大學護理學院；<sup>2</sup>香港吸煙與健康委員會；  
<sup>3</sup>香港大學公共衛生學院

Email: nssophia@hku.hk

## 研究組成員

- 香港大學護理學院
  - 陳肇始教授(主要研究員)
  - 王中嶽博士
- 香港大學公共衛生學院
  - 林大慶講座教授
- 香港吸煙與健康委員會
  - 劉文文主席, MH, 太平紳士
  - 黎慧賢總幹事

**資助機構:** 香港吸煙與健康委員會



## 背景 – 香港的吸煙狀況

- 吸煙率由1982年的23.3%大幅回落至2008年的11.1%
- 儘管如此，香港每年仍然有65萬多名吸煙者



資料來源：香港特別行政區政府的統計處主體性統計調查報告書

## 背景 – 推廣戒煙運動的迫切性

- 雖然香港現時有不少醫院、診所及社福機構提供面談或電話戒煙輔導，只有一少撮吸煙者(2.5%)曾使用那些服務。<sup>1</sup>
- 超過一半(56%)的吸煙者從未嘗試戒煙亦沒有戒煙意欲。<sup>1</sup>
- 為避免現行吸煙者提早死亡，香港仍迫切需要推廣戒煙運動。
- 有見及此，我們於2009年舉辦了一項全港性的社區戒煙比賽 – 「戒煙大贏家」計劃
  - 透過獎項鼓勵吸煙者戒煙
  - 同時讓不願意使用戒煙服務及基層的吸煙者受惠

<sup>1</sup>香港統計處。主題性住戶統計調查：吸煙情況(第48號報告書)。香港；2011。

## 研究目的

- 分享在香港舉辦「戒煙大贏家」活動的經驗
- 調查參與比賽的吸煙者於12個月後的吸煙情況



## 《2009戒煙大贏家》宣傳及推廣

### 信息的設計

- 《戒煙大贏家》主要強調「贏」
- 戒煙贏的是健康，家人的支持及因戒煙而節省的金錢

### 傳播渠道

- 與香港收視率普遍最高的免費電視台合作，在三個月間密集宣傳
- 製作一小時電視節目，讓參加者展示戒煙過程及好處
- 利用公共交通運輸系統及報章展示信息及進行宣傳推廣

## 《2009戒煙大贏家》宣傳及推廣

### 戒煙「銷售點」

- 運用外展方法，於本港不同地區的大型商場及屋邨進行23場招募活動(2009年5月30日至7月15日)
- 吸煙人士透過接收到的信息或即場報名參加戒煙比賽



## 《2009戒煙大贏家》比賽形式及獎品

- 比賽共分兩階段進行，每一階段為期6個月
- 於第一階段內成功戒煙者，並經戒煙輔導員跟進核實，便可進入大抽獎，其中3位幸運兒可得到港幣10,000元現金禮券。3名成功戒煙者的提名人士亦可得到港幣3,000元現金禮券
- 於第二階段內成功戒煙者，其中3位幸運兒可得到豐富禮物包一份



## 研究結果

我們成功在2個月內招募了1,119位吸煙人士參與「戒煙大贏家」比賽

(%)	戒煙	香港吸煙
基綫資料	大贏家	人口 <sup>1</sup>
男性	82%	86%
年齡		
□ 18 - 29	14%	14%
□ 30 - 39	22%	21%
□ 40 - 49	26%	24%
□ 50 - 59	21%	24%
□ ≥ 60	17%	18%
受僱	64%	80%

<sup>1</sup>香港統計處。主題性住戶統計調查: 吸煙情況(第48號報告書)。香港; 2011。

## 研究結果 (基綫資料, n = 1119)

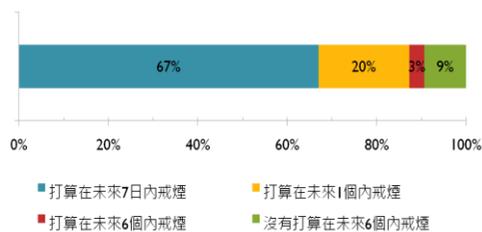
### 參賽者的基綫吸煙狀況及戒煙歷史

(%)	戒煙	香港吸煙	(%)	戒煙	香港吸煙
基綫資料	大贏家	人口 <sup>1</sup>	基綫資料	大贏家	人口 <sup>1</sup>
開始吸煙年齡			每日吸煙數量		
□ < 10	5%	1%	□ 1 - 10	44%	58%
□ 10 - 19	67%	65%	□ 11 - 20	41%	38%
□ 20 - 29	23%	30%	□ > 20	15%	4%
□ ≥ 30	5%	4%	曾經嘗試戒煙	70%	33%

<sup>1</sup>香港統計處。主題性住戶統計調查: 吸煙情況(第48號報告書)。香港; 2011。

## 現行戒煙意欲 (基綫資料, n = 1119)

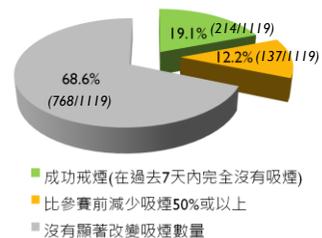
### 戒烟意欲



11

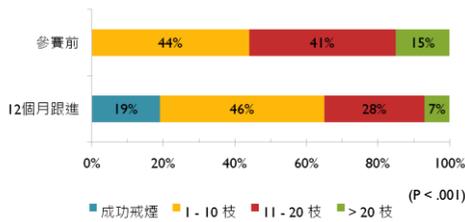
## 12個月的跟進結果 (n = 1119)

成功跟進63%參賽者(假設所有失訪者沒有改變吸煙習慣)



12

### 參加「戒煙大贏家」後每天吸煙數量的改變 (n = 1,119)



\* 假設未能跟進的參賽者沒有改變吸煙數量

### 12個月的跟進結果

於12個月成功戒煙的誘因 (n = 977<sup>1</sup>)

基線因素	Adj. OR	P-值	95% 信賴區間	
			下限	上限
低尼古丁依賴度	1.55	.005**	1.15	2.10
參加《戒煙大贏家》的目標是成功戒煙	1.45	.012*	1.09	1.92
戒煙的重要性 (0 – 10)	1.08 <sup>2</sup>	.046*	1.00	1.16
對戒煙的信心 (0 – 10)	1.18 <sup>2</sup>	<.001***	1.11	1.26
覺得戒煙的困難程度 (0 – 10)	0.88 <sup>3</sup>	<.001***	.084	0.92

以廣義估計方程式 (Generalized Estimating Equation) 作分析  
\* P < .05; \*\* P < .01; \*\*\* P < .001

<sup>1</sup> Excluded incomplete responses at baseline

<sup>2</sup> 對比每一單位上升而增加成功戒煙的機會比率

<sup>3</sup> 困難程度每上升一單位，成功戒煙的機會比率會下降12%

### 結論

- 「戒煙大贏家」比賽是一項全港性大型社區戒煙運動。這項比賽配合政府於2009年初增加煙草稅政策，在香港牽起一片全城支持戒煙的氣氛。
- 我們成功於2個月內吸引超過一千多位未有使用社區戒煙服務的吸煙人士參加比賽，鼓勵他們開展戒煙計劃，減低吸煙量，以及增加他們的戒煙意欲。
- 參考世界各地類近的戒煙比賽的成功率，香港地區的戒煙比賽成績亦算不俗。<sup>1</sup>
- 此研究亦分析了參賽者成功戒煙的因素，為日後設計戒煙活動提供了一項重要的科研基礎。

1. Cahill K, Perera R. Quit and Win contests for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008. Issue 4.

15

### 鳴謝

- 資深戒煙輔導護士 – 陳弄年姑娘
- 項目研究助理 (Christina Lam)
- 香港大學學生研究助理

16