

<<Tobacco Control Measures in Schools >> Exhibition Boards (Chinese Only)

Application Form

To raise teenagers' awareness about the tobacco control measures in schools as well as the harmful effects of smoking, a set of exhibition boards themed "Tobacco Control Measures in Schools" is prepared by the Tobacco Control Office of the Department of Health. Schools and organizations interested in borrowing the exhibition boards should read the Borrowing Regulations and submit the completed Application Form either by fax at 2575 8944 or by mail to our office at 18/F & 25/F, Wu Chung House, 213 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong. For enquiries, please contact us at 2961 8823.

A. Theme of the exhibition board (7 pieces, 594mm (W) x 840mm (H))

- Introduction to comprehensive tobacco control measures in schools
- Teaching staff as role models
- International trends in tobacco control
- Skills of refusing smoking
- Smoking cessation services

B. Date of borrowing:

From _____ (DD/MM/YY) to _____ (DD/MM/YY)

C. Display panel for exhibition board: Required Not required

D. Borrower information

Name of Organization with school/company chop : _____
Address : _____
Contact Person : _____
Position : _____
Telephone Number: _____ Fax : _____
Date : _____

For official use ONLY	Signature of officers	Date
Approval		
Booking		
Borrow		
Return		
Remarks		

Borrowing Regulations

1. Please read the Borrowing Regulations and return the completed application form to Tobacco Control Office by fax or mail.
2. Except by special arrangement, the exhibition boards can be borrowed for up to two weeks.
3. Upon receiving completed application form, borrower will be contacted for confirmed borrowing period and the date of collecting exhibition boards and display panel. The venue of collection is **Flat 1, Upper Ground Floor, Kwun Tong Jockey Club Health Centre, 457 Kwun Tong Road, Kwun Tong, Kowloon.** No collection service will be arranged on Saturdays, Sundays and public holidays.
4. Borrower should present the original copy of application form when he/she collect for the exhibition boards and display panel.
5. The borrowed materials should only be used for non-profit purposes.
6. Borrower should bear all responsibilities and charges incurred due to any damages and/or loss of the borrowed materials.
7. Borrower is required to return all the borrowed materials on due date with no damage.
8. Each organization should only borrow one set of exhibition boards at each time.

Sample of Exhibition Boards

杜絕煙草入侵

校園空氣清新

校園全面禁煙措施的目的，是使青少年免受吸煙的嚴重危害並遠離二手煙。大部分成年人的吸煙習慣始於青少年時期，所以在校實行全面的禁煙措施對避免青少年染上煙癮尤其重要。

校園全面禁煙政策的主要內容包括：

- 教育青少年認識一手煙和二手煙的害處。
- 在學校室內實行全面禁煙。
- 提供戒煙資訊。

師長作榜樣

無煙最理想

實行校園全面禁煙措施，教師及職員不應僅以身作則，更能保障所有學生的健康。免受吸煙者二手煙的威脅。此外，師長也可以給予青少年一個明確的信息，就是**不吸煙才能社會更進步。**

在2005年，香港的吸煙人口比例只佔約14%，大部分市民都是不吸煙者。這研究顯示青少年往往高估了吸煙者的數目，這相對吸煙普遍性的誤解使青少年較容易接受和嘗試吸煙。

吸煙上癮

害你一生

煙草燃燒時會釋放出包括一氧化氮、尼古丁等和焦油等多種有害物質，而這些物質都在一些日常用品中找到，如線鹼劑和防蚊劑等。

吸煙不但能損害身體健康，引致腦癌、心臟病和骨質疏鬆等致命疾病，更可加速皮膚老化，令皮膚粗糙，呈現乾枯失去彈性，給人一種未老先衰的感覺。吸煙又會引致口臭、令指甲、牙齒變黃。

吸煙可導致男性生殖器官收縮減低，出現不舉的情況。女性吸煙可能會引致月經不調和出現陰道、懷孕的婦女吸煙可致胎盤、胎兒及產後關中。

無煙新力量

世界大方向

世界衛生組織《煙草控制框架公約》已於2005年2月底正式生效。此公約是簽署過對煙草產品的多方面規範以減少由吸煙引起的各種疾病和死亡。中國亦是第168個簽署國之一。

簽署國在轉交給政府後採取有效措施並制定有關法例，減少大煙在室內公眾場所接觸二手煙的機會。其實世界各國已經積極推行控煙政策，其特點包括在室內公眾場所實施全面禁煙，例如：無煙餐廳、無煙工作場所等。

學校是青少年學習的好地方，也是煙草產品的地方。因此在校推行全面禁煙措施尤其重要。在《2006年吸煙(公眾衛生)(修訂)條例》(第371章)中，所有室內工作場所及學校的室內和室外範圍已納入為全面禁煙區。

拒絕吸煙意志堅

健康生活人人見

根據調查顯示，大部份青少年都是受朋友影響而開始吸煙。如果不懂得拒絕朋友吸煙的邀請，可以點煙呢？以下是向煙草說「NO」的方法：

表明立場——直接講出你不想吸煙的理由：「我煙好嘍，專場與我打架，所以我師傅會責我呀！」

宣揚煙草——同時對表示身為朋友就不應勉強自己吸煙。通常對方都不會堅持：「你抽煙呀？」會感到好奇怪。

反響為主——主動對方不要吸煙。例如：「我煙都吸飽啦，煙膏煙灰係好煩！」

轉移話題——令對方其他話題中朋友不覺注意於吸煙上。

建議吸煙者停煙——邀請朋友去做其他事情，「佢係好嘍，不如一齊去打波呀！」

嚴厲拒絕——離開現場，避免受煙草的引誘。

知難——以拒絕的立法令對方不能忘記起碼你的立場。

練習口——利用一些有吸煙力的藉口練習說：「嗰個吸好嘍，好煩呀呀呀！」

有效控煙

健康每天

將禁止青少年吸煙的教育計劃及校園禁煙作為第一的控煙措施是不足夠的，全面有效的控煙政策必須包括：

- 透過增加煙草稅提高煙草價格。
- 禁止所有形式的煙草廣告及宣傳。
- 制定法例減少公眾接觸二手煙。

教育青少年吸煙的傷害，向吸煙者宣傳戒煙。

立即戒煙

健康再現

如果你想戒煙，請不要猶豫，立即行動：

- 訂下一個戒煙日期，在戒煙日起堅決保持不吸煙。
- 棄掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機。
- 遠離煙草產品及有人吸煙的地方。

要成功戒煙，必須要有**堅強的意志和決心**，在面對「煙癮」時要盡量轉移注意力，並保持運動量，多喝水和深呼吸。

如果你需要協助，請致電衛生署24小時戒煙熱線：1833 1833；或瀏覽衛生署戒煙辦公室網頁 www.tob.gov.hk