

首屆「不吸煙日」

「禁止吸煙」，十三年。

在香港發起的反吸煙運動歷史不算長久，大家應該印象猶新。香港最早的「不吸煙日」，是一九八四年十一月十四日星期三，由港安醫院舉辦首屆。其構思是來自美國

當時掀起的「不吸煙運動」，美國首屆「不吸煙日」創辦於一九七七年，據說事後竟有百分之二點五煙民以行動響應，為健康着想而放棄吸煙。

香港的「不吸煙籌備委員會」發表一項驚人數字：一九八四年本港煙民人數逾八十八萬，佔十二歲以上人口百分之廿二，其中男性佔百分之八十九，女性則佔百分之十一。又根據一九八二年的統計，死於冠心病、肺癌、慢性氣管炎和肺氣腫的人數，佔

全港死亡數字百分之二十，而其中有一部分人（如果不吸煙），可能避免或延長其生命

的。而香港的不吸煙日又是與美國癌症學會在十一月十五日呼籲全美戒煙遙相呼應，該會透過傳媒發放戒煙秘訣：（一）把煙枝截斷，浸在水中，

話說香江



丟掉打火機和煙灰碟；（二）煙癮起時深呼吸十秒，再慢慢把空氣放出；（三）如煙癮發作，立刻默想吸煙時的厭惡性形象；（四）用口香

糖、檸檬糖、瓜子、蘋果、甘筍和爆穀來頂替香煙；（五）不與吸煙者為伍，另闢途徑上班，在新地方吃午餐。很有趣的不吸煙方法，大家不妨試試有多少成效吧。

香港首屆不吸煙日相當熱鬧，有名人遊戲、煙民不吸煙有獎競賽，還有圖片展覽等。