

非傳染病直擊



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

二零二六年
六月

全力控煙： 減輕非傳染病負擔

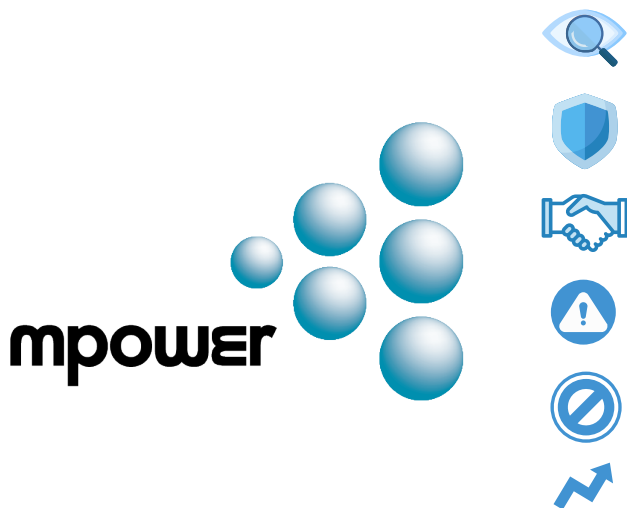
要點

- 吸煙不僅會導致慢性阻塞性肺病、心血管疾病和癌症等多種疾病，還會大幅增加住院率。
- 二手煙與三手煙都含有致癌物質和有害成分，對兒童和孕婦尤其危險。
- 香港特別行政區政府已開展新一輪控煙措施，透過「管供應、降需求」；「禁宣傳、減引誘」；「擴禁區、免煙害」；及「重教育、助戒煙」，以保障公共衛生並推動無煙香港。加強推進消除煙害，將帶來顯著的健康裨益，降低吸煙率及相關疾病，進而提升市民健康和生活質素。
- 戒煙是吸煙者為自己、家人及身邊人所能作出的最佳選擇。讓我們一起向煙說「不」，把充滿「活力健康、無煙香港」的願景化為現實。

以實證為基礎的控煙措施

吸煙是全球主要的致死原因之一，每兩名吸煙人士中就有一人因此喪命，並透過二手煙（即非吸煙者被動吸入的煙霧）和二手煙（即煙草燃燒後殘留在衣物、家具、牆壁等表面的有毒物質），危害數百萬人。吸煙每年導致至少 800 多萬人死亡，其中約 130 萬為非吸煙人士¹。

世界衛生組織（「世衛」）積極推動成員國簽署的《煙草控制框架公約》²，是為全球首項公共衛生條約，早於二〇〇五年正式生效。二〇〇七年，世衛進一步推出「MPOWER」措施³，協助各國以切實可行的方式落實公約的承諾。



M 監測煙草使用與預防政策

P 保護民眾免受煙霧危害

O 提供戒煙服務

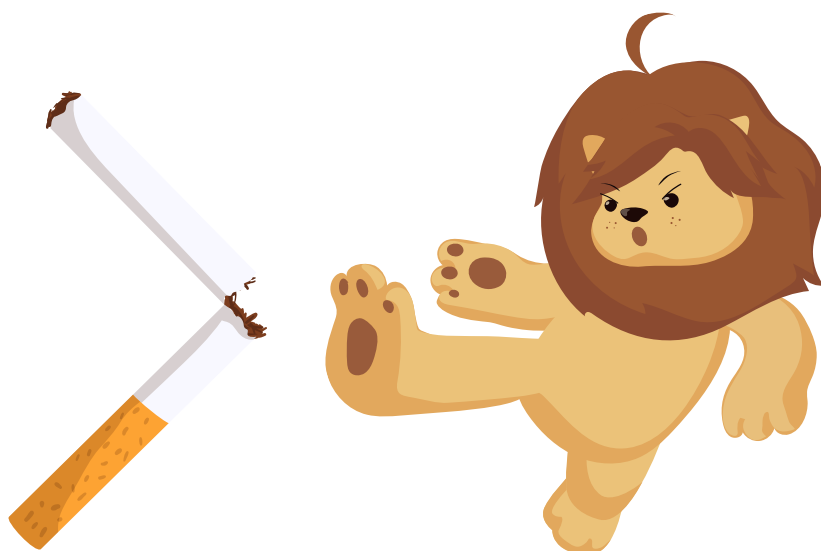
W 警示煙草危害

E 禁止煙草廣告、促銷和贊助

R 提高煙草稅

自那時起，各國在煙草控制方面取得重大進展⁴。二〇一〇年至二〇二四年間，全球吸煙人數減少了 1.2 億，降幅達 27%⁵。然而，全球仍有五分之一成年人仍有吸煙；十分之一的 13 至 15 歲青少年報稱有吸煙⁵。隨著如加熱煙、電子煙和尼古丁袋等新型煙草及尼古丁產品的出現，全球至少有 8 600 萬成年人和 1 500 萬年齡在 13 至 15 歲的青少年正在使用電子煙⁵。研究顯示，各國在簽署《煙草控制框架公約》之際，若同時將煙草稅提高至少 10 個百分點，吸煙率會顯著下降。大幅提高煙稅在未來

數十年內可望避免約 2 億人死亡，並且是達成降低慢性病全球目標的唯一可行途徑⁶。因此，世衛敦促各國政府加強煙草控制，採取更有力的措施監管新型尼古丁產品，並堵塞煙草業針對兒童的漏洞。除提高煙草稅外，必要行動還包括禁止煙草廣告，以及擴大戒煙服務範圍，讓更多人能夠及早戒煙⁷。香港在煙草控制方面的努力獲得了國際肯定，並多次榮獲世衛頒發獎項，以表彰香港在推動無煙環境及維護公共衛生上的卓越成就。在這全球背景下，本文重點闡述香港的吸煙趨勢、挑戰和應對政策。

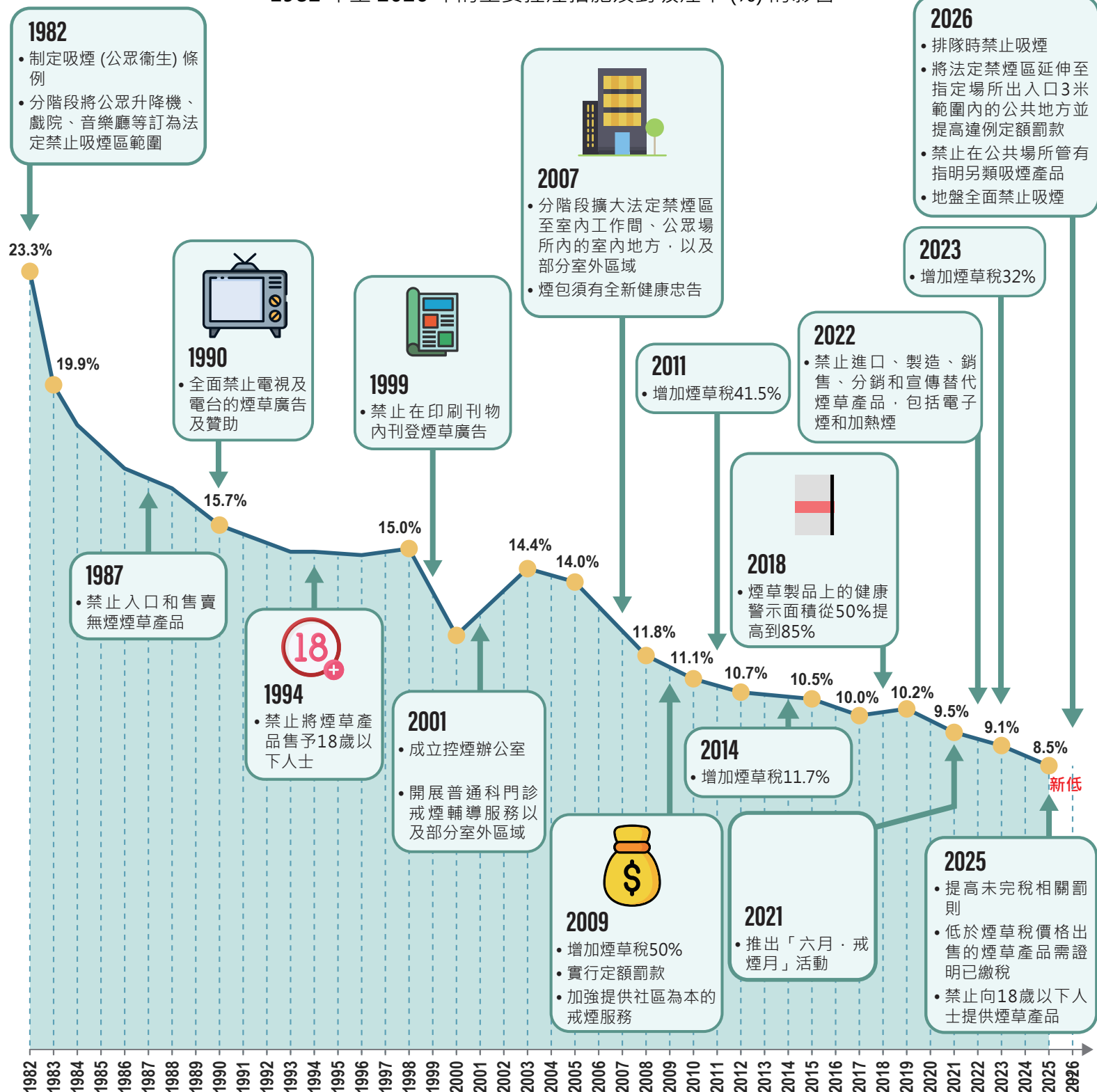


控煙是香港公共衛生重點

吸煙對健康的影響眾所周知，會導致慢性阻塞性肺病、心血管疾病和癌症等多種疾病及早逝⁸⁻¹⁰。長期吸煙的人士平均短壽至少10年⁹。所有形式的煙草都是有害的；沒有任何安全接觸水平¹。煙草產品含有數千種化學物質，其中包括數百種有毒物質與致癌物^{9,11}。無煙產品和加熱煙氣溶膠中同樣含有有毒物質^{9,12}。二手煙和二手煙也含有致癌物與有

害物質，且二手煙的殘留可持續數周甚至數月，對兒童和孕婦尤其危險⁹。面對煙草產品對公共衛生帶來的威脅，本港的控煙政策一直與時並進，透過如立法、徵稅、宣傳、教育、執法及推廣戒煙等多管齊下的方式，以降低吸煙率和保護市民免受煙草相關危害。

1982年至2026年的主要控煙措施及對吸煙率(%)的影響



控煙政策與《煙草控制框架公約》保持一致

香港特別行政區政府（政府）於一九八二年制定了《吸煙（公眾衛生）條例》¹³，其後多次作出修訂，以禁止在指定公共場所吸煙、限制煙草宣傳、限制青少年接觸煙草產品、規範銷售和禁止另類吸煙產品。除立法外，控煙策略還著重教育以提高公眾意識並預防開始吸煙，提供免費且便捷的戒煙服務來支持戒煙，以及增加煙草稅收作為主要措施。

提高煙草稅是最有效減低煙草使用的措施，其目的是透過增加吸煙成本，加大吸煙者戒煙的誘因，同時令沒有吸煙的人士，尤其是年輕人，會因高昂的

煙草價格而窒礙其嘗試吸煙的意欲。世衛指出，煙草價格每提高 10%，高收入國家的煙草使用總量便減少 4%¹⁴。香港的加稅經驗亦顯示，加稅幅度越大，致電戒煙熱線人數愈多，吸煙率下降幅度亦愈大。在二〇二三年增加煙草稅後，衛生署戒煙熱線接獲的電話數量，從二〇二二年的約 7 400 個來電增加到二〇二三年的約 9 700 個，增幅超過三成。其後，在預算案宣布增加煙草稅後，戒煙熱線平均每周接獲 325 個來電，數目是前三個月每周平均來電數目的接近三倍¹⁵。



吸煙率雖有所下降，但控煙工作不容鬆懈

過去四十年來，通過跨部門合作和社區參與控煙工作，本港 15 歲及以上人士的吸煙率已從一九八二年的 23.3%（男性 37.7%，女性 5.6%）¹⁶，大幅下降至二〇二五年的 8.5%（男性 15.2%，女性 2.5%），創歷史新低，年輕組別（15 至 19 歲）的

吸煙率持續處於極低的水平¹⁷。相比二〇一九年，每日吸煙人數減少約 16%（即接近 10 萬名），同期煙民每日吸煙支數減少約 14%，令總煙支使用量減少接近 30%，反映政府的控煙策略取得顯著成效，切實有效保障公眾健康¹⁸。



全球模型顯示，降低吸煙率可預防數以百萬計的過早死亡¹⁹。吸煙率的下降已導致死亡率和發病率顯著下降，尤其是肺癌、心血管疾病和慢性呼吸道疾病^{20,21}。在香港，一項涵蓋 160 萬人的大型回顧性隊列研究顯示，吸煙與 115 種疾病中的 76 種相關；仍吸煙人士的死亡風險比從不吸煙者高 53%。在疾病方面，吸煙者的肺癌風險明顯更高。男性吸煙者的肺癌風險約是非吸煙者的 4 倍，而女性吸煙者的風險則約為 2 倍²²。控煙工作不容鬆懈：若在香港能持續降低吸煙率，每年將拯救數以千計的生命，並大幅減輕癌症和慢性疾病的負擔。

吸煙對社會經濟造成嚴重影響

因吸煙導致的早逝會降低勞動生產力，從而損害經濟；同時，吸煙相關疾病也加重醫療負擔，並帶來高昂的成本。二〇二一年的一項本地研究²³在35歲及以上的人士中，估計有13 513人因吸煙死亡，另有421人死於接觸二手煙。因煙草死亡和相關疾病所造成的年度經濟損失，估計每年達82億港元。儘管本港的吸煙率已有所下降，但隨着吸煙人口老化、對吸煙相關慢性疾病專科醫療服務需求增加和醫療成本上升，吸煙造成的經濟負擔仍然沉重^{8, 23}。

就加熱煙與電子煙而言，目前並無證據顯示它們的危害性比傳統香煙低，亦缺乏臨床研究支持其能幫助吸煙者戒除煙癮。使用加熱煙與電子煙同樣可能導致呼吸系統疾病、心血管問題及其他長期健康風險，對醫療成本的影響亦不容忽視。世衛已警告，若這些產品被廣泛採用，尤其是在年輕族群中，可能會維持甚至加劇長期醫療負擔¹²。



新一輪控煙措施已經展開

醫務衛生局（「醫衛局」）於二〇二三年七月就「活力健康 無煙香港」控煙策略展開公眾諮詢⁸。醫衛局經考慮公眾諮詢所收到的意見、控煙措施對減低吸煙率和二手煙的成效和可操作性，以及公眾接受程度等因素後，推出10項針對性的控煙措施²⁴。

《2025年控煙法例（修訂）條例》於二〇二五年九月刊憲，以推行新一階段控煙措施。措施亦計劃於二〇二七年十二月全面實施完稅煙標籤制度，並同步實施統一包裝設計的規定。而禁止加味傳統吸煙產品的措施，則待完稅煙標籤制度和統一包裝設計全面實施後推行。醫衛局會持續檢討進展，並以循序漸進的方式推動控煙工作，致力實現「無煙香港」。

四個控煙策略



煙草污染環境並毒害地球

煙草不僅危害人類健康，還在其整個生命週期中破壞環境^{25,26}。種植煙草導致森林砍伐、土地退化，以及農藥污染土壤和水源。煙草及相關產品的製造過程消耗大量水資源，並產生包裝和加工廢棄料。煙蒂是全球最常見的垃圾之一，會將有毒化學

物質釋放到土壤和水道中，危害生態系統^{25,27}。加熱煙和電子煙還會產生不可降解的塑膠煙彈、電池以及尼古丁殘留物^{28,29}。此外，生產煙草同時排放二氧化碳、一氧化二氮和甲烷等溫室氣體，加劇全球暖化與氣候變遷^{25,26}。

煙草造成的年度環境成本估算²⁵



全球土地用於
煙草種植和烘烤

約20萬公頃



約相當於

29個沙田區



全球煙草生產
耗水量達

220億噸



約相當於

80個萬宜水庫水量



排放
二氧化碳

8 000萬噸

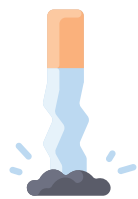


約相當於

121萬趟

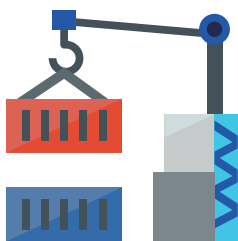
中國商飛C919營運、滿載
乘客的香港來回北京航班
之碳排放總量

廢物產生



每年丟棄煙蒂

4.5兆個



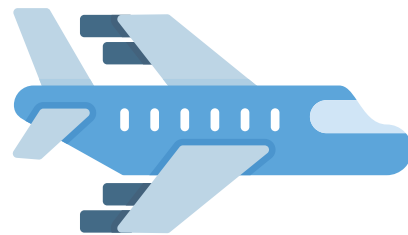
足以填滿貨運集裝箱

60 000個



產生包裝廢料

200萬噸



相當於滿載的A380飛機

3 500架

戒煙，保健康，救地球

戒煙是吸煙人士為自己、家人以及周邊人群所能做的最有益之舉。戒煙既能帶來即時的健康改善，也能帶來長遠的益處³⁰。與持續吸煙者相比，若在30歲、40歲、50歲和60歲戒煙，預期壽命可分別延長近10年、9年、6年及3年^{30,31}。延長的壽命，也有望在更健康的狀態下度過²⁹。因此，吸煙人士愈早戒煙，在壽命與健康方面的收穫就愈大。

此外，選擇戒煙也可為下一代創造一個更清潔、更健康的地球。然而，最佳的選擇還是不要開始吸煙。吸煙人士如欲獲取免費戒煙工具和服務，可瀏覽專頁（網址：www.livetobaccofree.hk），或致電**戒煙熱線（電話：1833 183）**。

戒煙對健康帶來的即時及長遠好處³⁰

20分鐘後



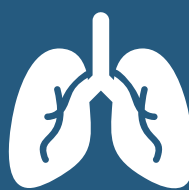
心率及血壓下降

12小時後



血液中一氧化碳含量下降至正常水平

2至12個星期後



循環系統改善和肺部功能提升

1至9個月後



咳嗽和氣促的情況大大改善

1年後



患上冠心病的風險約為吸煙人士一半

5年後



中風的風險開始下降，並在戒煙5至15年後降至與非吸煙者相近

10年後



患上肺癌的風險降至約為吸煙人士的一半；患上口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、子宮頸癌及胰臟癌的風險均下降

15年後



患上冠心病的風險與非吸煙人士相近

讓我們一起向煙說「不」，
把充滿「活力健康、無煙香港」的願景化為現實。

參考資料

1. Tobacco (25 June 2025). Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
2. WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization, 2003. Accessed 23 March 2026: <https://fctc.who.int/convention.MPOWER>. Geneva: World Health Organization, 2008. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/initiatives/mpower>.
3. MPOWER. Geneva: World Health Organization, 2008. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/initiatives/mpower>.
4. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2025: Warning About the Dangers of Tobacco. Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/initiatives/mpower>.
5. WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Use 2000-2024 and Projections 2025-2030. Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240116276>.
6. Paraje G, Flores Muñoz M, Wu DC, et al. Reductions in smoking due to ratification of the Framework Convention for Tobacco Control in 171 countries. *Nature Medicine* 2024;30(3):683-689.
7. News Release: WHO tobacco trends report: 1 in 5 adults still addicted to tobacco (6 October 2025). Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/news/item/06-10-2025-who-tobacco-trends-report-1-in-5-adults-still-addicted-to-tobacco>.
8. 香港特別行政區：醫務衛生局。活力健康 無煙香港 控煙策略諮詢文件。網址：<https://www.healthbureau.gov.hk/tobacco-free/tc/index.html>。檢索日期：二零二六年三月二十三日。
9. Effects of Tobacco on Health (19 May 2025). Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health>.
10. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Rockville, MD: Officer of the Surgeon General, US Department of Health and Human Services 2014.
11. The Tobacco Atlas, Seventh Edition. Atlanta: American Cancer Society and Vital Strategies and Economics for Health, 2025.
12. Heated Tobacco Products: Summary of Research and Evidence of Health Impacts. Geneva: World Health Organization, 2023. Accessed 23 March 2026: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8372fe0f-2bf7-4272-bb42-9e1428db9ac4/content>.
13. 香港特別行政區：衛生署控煙酒辦公室。《吸煙（公共衛生）條例》。網址：https://www.taco.gov.hk/t/tc_chi/legislation/legislation.html。檢索日期：二零二六年三月二十三日。
14. MPOWER— Raise Taxes on Tobacco. Geneva: World Health Organization. Accessed 10 June 2026: https://www.who.int/docs/default-source/tobacco-hq/en-tfi-mpower-brochure-r.pdf?utm_source=copilot.com.
15. 香港特別行政區：立法會。新聞公報：立法會七題一煙草稅。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202404/10/P2024041000444p.htm>。檢索日期：二零二六年六月十日。
16. 香港特別行政區：衛生署控煙酒辦公室。吸煙統計資料。網址：https://www.taco.gov.hk/t/tc_chi/infostation/infostation_sta_01.html。檢索日期：二零二六年三月二十三日。
17. 香港特別行政區：政府統計處。主題性住戶統計調查第85號報告書：吸煙情況。
18. 香港特別行政區：醫務衛生局。新聞公報：醫務衛生局局長獲世界衛生組織頒發「世界無煙日獎」。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202605/19/P2026051900795.htm?fontSize=1>。檢索日期：二零二六年五月二十日。
19. Forecasting the effects of smoking prevalence scenarios on years of life lost and life expectancy from 2022 to 2050: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Public Health* 2024;9(10):e729-e744.
20. Cho ER, Brill IK, Gram IT, et al. Smoking cessation and short- and longer-term mortality. *NEJM Evidence* 2024;3(3):EVIDoA2300272.
21. Yang JJ, Yu D, Shu XO, et al. Reduction in total and major cause-specific mortality from tobacco smoking cessation: A pooled analysis of 16 population-based cohort studies in Asia. *International Journal of Epidemiology* 2022;50(6):2070-2081.
22. Wang B, Chen T, Lee MH, et al. Mortality and morbidity burden associated with smoking: Evidence from a 1.6 million cohort in Hong Kong. *BMC Medicine* 2026;24(1):69.
23. Ng CS, Yu CWS, Leung L, et al. Economic costs of tobacco-related diseases in Hong Kong in 2021. *Tobacco Control* 2024;0:1-8.
24. 香港特別行政區：醫務衛生局。新聞公報：政府推出更具針對性的控煙措施減煙草禍害。網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202406/06/P2024060600395.htm?fontSize=1>。檢索日期：二零二六年三月二十三日。
25. Tobacco: Poisoning Our Planet. Geneva: World Health Organization, 2022. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051287>.
26. Tobacco's Threat to the Environment. Copenhagen, Denmark. World Health Organization Regional Office for Europe, 2022. Accessed 23 March 2026: https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/tobacco/tobacco-env-fact-sheet-eng.pdf?sfvrsn=1b9ced39_1&download=true.
27. How Does Tobacco Affect the Environment? Washington: Institute for Environmental Research and Education, 2025. Accessed 23 March 2026: <https://iere.org/how-does-tobacco-affect-the-environment/>.
28. Ngambo G, Hanna EG, Gannon J, et al. A scoping review on e-cigarette environmental impacts. *Tobacco Prevention & Cessation* 2023;9:30.
29. Pourchez J, Mercier C, Forest V. From smoking to vaping: A new environmental threat? *Lancet Respiratory Medicine* 2022;10(7):e63-e64.
30. Tobacco: Health Benefits of Smoking Cessation (25 February 2020). Geneva: World Health Organization. Accessed 23 March 2026: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>.
31. Wild CP, Weiderpass E, Stewart BW, (Editors). World Cancer Report. Cancer Research for Cancer Prevention. Lyon: International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, 2020.

世界衛生組織嘉許香港「世界無煙日獎」

世衛每年均會嘉許在控煙工作方面有傑出成就的個人及機構。今年，世衛向醫務衛生局局長盧寵茂教授頒發「世界無煙日獎」，肯定香港的控煙工作成果。

這項殊榮充分肯定了香港在控煙方面的長期努力。此獎項反映了香港多年來在政策、執法及公共衛生教育上的持續成果。是次盧寵茂教授獲頒「世界無煙日獎」，是繼二〇一一年時任食物及衛生局局長周一嶽醫生獲頒「世界無煙日特別總幹事獎」及二〇一九年衛生署獲頒「世界無煙日獎」後，香港再度獲得世衛在控煙領域的嘉許，標誌着本港控煙工作承先啓後，持續取得實質成果。

盧寵茂教授強調：「今日的控煙成果是過去 40 年社會各界一代又一代人共同努力的結晶，得來不易，我們必須珍惜並延續這份努力。控煙工作不進則退，政府會繼續與立法會和社會各界攜手合作推動控煙進程，杜絕煙草製品對社會的禍害，保障市民的健康，邁向『無煙香港』。」



圖示盧寵茂教授獲世界衛生組織頒發「世界無煙日獎」，肯定香港的控煙工作成果。



控煙酒辦人員向市民派發有關控煙措施的宣傳單張。



控煙酒辦公室與警方採取聯合行動打擊禁煙區吸食水煙活動。



戒煙永遠唔嫌遲!
It's never too late to quit!



www.livetobaccofree.hk

戒煙熱線 Quitline
1833 183



吸煙增加患上認知障礙症、髖骨折和白內障等疾病風險。在任何年紀戒煙都有即時及長遠的裨益。

Smokers are at increased risk of dementia, hip fractures, cataracts, and other diseases. Quitting smoking at any age has immediate and long-term health benefits.

六月·戒煙月

QUIT in JUNE

衛生署控煙酒辦公室推出「六月·戒煙月」活動，鼓勵吸煙人士作出戒煙嘗試，以降低患上吸煙相關疾病和死亡風險。對吸煙人士來說，戒煙能為他們的健康帶來即時和長遠的裨益；**如能堅持無煙四星期，徹底擺脫煙癮的機會高五倍。**

今年，衛生署會繼續透過全港超過 300 間社區藥房、戒煙診所、地區康健中心 / 地區康健站，以及衛生署診所免費派發一星期戒煙藥物試用裝，及透過指定中醫診所免費派發中醫戒煙耳穴貼，以協助有意欲戒煙人士舒緩退癮徵狀。



另外，衛生署今年與香港大學護理學院合作推出 AI 戒煙輔導服務先導計劃——「智聊戒」，由 AI 即時提供精準和適切的戒煙資訊，並根據使用者的吸煙史和戒煙偏好，給予個人化戒煙輔導，還能為使用者提供情緒支援，協助使用者練習拒煙技巧。有意戒煙的人士只需掃描二維碼即可隨時隨地接通服務，費用全免。若使用者需要真人輔導服務、戒煙藥物支援或中醫針灸戒煙服務，「智聊戒」亦會根據需求進行轉介。請瀏覽專頁了解活動詳情（網址：www.livetobaccofree.hk）。

編輯組

主編		奚安妮醫生					
委員		莊承謹醫生	張竹君醫生	劉敏維醫生	李予晴醫生	李正陽醫生	沈雅賢醫生
		蘇佩嫦醫生	尹慧珍博士	黃嘉文醫生	王淑貞醫生	黃志強先生	
製作助理		張慧珠女士	鳳嘉杰先生	馮聰先生	劉君硯女士	翁嘉欣女士	

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓

版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk

衛生署衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk