



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing

2025年起實施菸品新規定

吸菸者須知

澳洲新實施的各項菸品法規，旨在保護民眾健康，減少吸菸帶來的危害。

重點摘要

- 2025年起，澳洲境內販售的菸品在外觀、口味、使用感受及名稱上都將有所不同，尺寸與包裝亦將統一。
- 這麼做的目的是為了降低香菸及其它菸品的吸引力、清楚揭示吸菸的危害，並協助您更容易戒菸。
- 實施新制後，部分菸品將不再販售。
- 但請注意，這不代表吸菸對健康的危害有所減輕。吸菸無論形式或劑量，都對健康有害，且所有菸草製品都有成癮性。

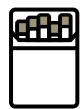
新的菸品規定

自2025年起，菸品將有以下改變：



口味、使用感受不同

某些成分、香料（包括薄荷醇、蘭姆酒與丁香）及配件（如壓珠）將被禁止使用。這些物質會掩蓋菸草的刺激性，使其更容易上癮、吸食起來更順口，並讓戒菸變得更加困難。



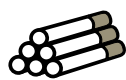
名稱不同

像是“順口”（smooth）或“金”（gold）這類可能誤導消費者，讓人以為某些產品較不具危害性的詞彙與名稱，將被移除。



統一規格大小

每包香菸將統一為20支，有濾嘴或迷你雪茄的包裝也將統一為每包20支；手捲菸則為每包30公克的菸草。每條香菸含有10包。



統一菸支形狀與濾嘴

每支香菸的長度與寬度將統一規格，特殊設計的濾嘴將被禁止使用。



新的健康警語及戒菸協助

包裝與產品上將加註新的健康警語與訊息，包裝內也將新增資訊卡，協助有意戒菸的民眾。

新規定將於2025年7月1日全面生效，但您可能會在此之前就開始在市面上看到新產品。

但請注意，吸菸對健康的危害並不會因此減輕。吸菸無論形式或劑量，都對健康有害，且所有菸草製品皆具有成癮性。

為什麼要實施新規定？

菸品新法規旨在降低香菸及其它菸草製品的吸引力，並清楚揭示吸菸的危害，藉此協助更多人戒菸、不再吸菸，甚至避免開始吸菸。

在澳洲所有可預防的死因中，吸菸位居首位；每年估計導致超過24,000人死亡。換句話說，平均每22分鐘就有一人因吸菸喪命。

吸菸會縮短壽命、降低生活品質，並增加罹患疾病的風險，包括癌症、心臟病、中風與糖尿病等。

避免吸菸，是降低健康危害的唯一方法。

戒菸工具與資源

現在正是戒菸的最佳時機。

無論您從何時開始吸菸，戒菸永遠不嫌晚。有許多實用工具與資源可以協助您踏出這一步。



請洽詢您的醫師、藥師或其他醫療專業人員，獲取幫助和建議，瞭解可協助您戒菸的方法。使用藥物可能可以減輕戒斷症狀。



請撥打戒菸專線 **13 QUIT (13 7848)**，免費與專業諮詢人員一對一洽談，瞭解如何戒菸、戒電子菸，內容全程保密。



請前往 quit.org.au 瞭解更多資訊、實用工具，以及各種資源。



請透過 Apple App Store 或 Google Play 下載免費的 [My QuitBuddy](#) 應用程式，獲取戒菸、戒電子菸的幫助、分散對菸癮的注意力，並與其他正在戒菸的人互相交流。

更多資訊

請前往 health.gov.au/tobacco-control 瞭解更多相關資訊。