



# 職業無煙健康計劃

企業通訊

第二期 2017.11

無煙之道

企業

戒煙有法

健康

無煙之路不易走，企業如何為員工締造無煙工作間呢？今期將為大家娓娓道來。

無煙工作間：4大好處、3種方法  
水落石出，戒煙有妙法  
「感謝同行」企業活動回顧

# 無煙工作間之道

商界及企業的支持是推動無煙香港的一大動力，近年愈來愈多企業亦踏上履行社會責任 (Corporate Social Responsibility) 之路，在關顧員工、社區及工作環境方面投放更多的資源。

其實，管理層及員工在無煙企業的路上，均發揮重要的角色。不少吸煙員工更因其公司的支持鼓勵下成功戒煙。企業有效地將無煙信息推廣至員工、社會大眾及不同持分者，對員工的健康、公司的生產力與品牌形象及社會公眾健康均具正面影響，帶來三贏局面。

煙霧瀰漫的工作環境，令人聯想到永遠受苦的無間地獄，無論對吸煙或非吸煙的員工，有害的煙霧會直接影響他們的健康。因此，實施無煙的工作間，鼓勵員工戒煙，保障公司最重要的資產之一，是邁向無煙工作間之成功路。

企業推動無煙文化，共建無煙工作間，有利維持可持續發展的營商環境。

## 四種好處

改善公司形象

提升工作效率

保障員工健康  
及安全

節省經營成本

無煙 千里行 始於足下

三種方法

企業可以

## 了解員工的吸煙情況

僱主定期為員工進行健康評估或問卷調查，了解員工的吸煙情況，並提供充足的煙害資訊，因應員工的實際情況或吸煙人數，制定合適的措施。

## 定期舉辦無煙推廣活動

企業可舉辦不同類型的活動，例如健康檢查、展覽、無煙講座，協助員工認識有效戒煙資訊，更可與戒煙機構合作，例如邀請我們派員舉辦無煙推廣活動，讓員工能夠直接登記專業的戒煙服務，坐言起行。

## 鼓勵及支持員工戒煙

鼓勵員工嘗試戒煙，提升職安健意識，向有意戒煙的員工給予鼓勵及支持，包括提供戒煙輔導、資助及獎勵計劃，以及轉介本中心或其他戒煙服務機構。企業需要與員工保持良好溝通，除了清晰表明支持無煙措施，亦需要將相關信息傳遞予每位員工，並鼓勵管理層與所有員工一同參與，實踐無煙工作間。

Small Acts, Big Impact

聚沙可以成塔

# 毋用洪荒之力－戒煙有妙法？



## 【水落石出】

尼古丁替代療法就是給予低劑量的尼古丁來代替抽煙，讓戒煙者能夠**階段式地減少對尼古丁需求**，進而達到完全不需尼古丁，成功戒除煙癮。不論戒煙貼、戒煙糖或戒煙香口膠等戒煙藥物，均能協助戒煙者紓緩退癮徵狀。

戒煙貼

戒煙香口膠



戒煙時，身體會因缺乏尼古丁而出現一些短暫的不適，稱為**退癮徵狀**（例如難以集中、疲倦、頭暈等），這些徵狀代表身體正逐漸擺脫尼古丁的控制，並將在停煙後2-3星期逐漸消失，而戒煙藥物可**有效紓緩這些不適**。

### 尼古丁替代療法



企業能夠找對方法（參考上頁），關顧員工的健康，鼓勵員工戒煙固然重要。但說到底，戒煙成功與否，除了外在的支持，員工的個人意志亦不容忽視。可是，按研究發現，原來自助戒煙成功率僅約10%<sup>1</sup>。

由於戒煙初期，戒煙人士容易因為煙癮而來的辛苦難耐所影響，繼而復吸。所以，要對抗煙癮這隻「洪水猛獸」，單靠個人意志力未必足夠。而除了依靠個人意志外，其實還有更有效的方法協助戒煙的。

## 你都用「對」了嗎？

透過使用有效的方法－尼古丁替代療法（戒煙藥物），加上輔導協助，戒煙就能事半功倍，而事實上，成功率更會上升2-3倍<sup>1</sup>。

本計劃能夠為員工安排戒煙評估，並向合適的員工提供一星期免費的藥物試用。護士更會以電話方式跟進戒煙者的藥物使用情況，以確保戒煙期間能有所支援。

今後，除了「死忍」煙癮，你都曉得用對的方法戒煙了嗎？



1. Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services; Public Health Service; 2008.

# 【感謝同行】企業活動回顧



6月27日，俊和建築地盤安全主任邀請我們為有意戒煙的工友進行戒煙評估。護士按需要為登記的二友提供合適的戒煙藥物。



7月25日，於晉業建築工程有限公司的地盤進行健康講座，護士亦即場為工友講解戒煙藥物如何協助戒煙。



8月11日，於新世界建築的地盤進行健康講座，參加人數眾多，一氧化碳呼氣測試環節深受歡迎。看！工友們都正在排隊輪候呢。

9月6日及27日分別為啟勝物業管理公司一環球貿易廣場及新城市廣場三期舉行無煙講座，介紹有效的戒煙方法及吸煙的禍害。



# 成為 無煙領先企業



## 立即登記 職業無煙健康計劃

總辦事處：灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓  
電話：2827 1068 (黃先生 / 梁先生)  
傳真：2332 8871  
電郵：[icsc-online@tungwah.org.hk](mailto:icsc-online@tungwah.org.hk)



歡迎企業  
機構預約  
服務，以  
及索取企  
業無煙宣  
傳物品(例  
如：海報、  
單張及無  
煙紀念品)



鳴謝：天星小輪有限公司協助宣傳本計劃

支持企業無煙之部份企業名單 (排名不分先後)

