

電子煙你要知

無煙生活樂悠悠
盡早戒煙沒憂愁

電子煙小百科	P.1-2
活動花絮	P.3
計劃簡介	P.4-5

電子煙小百科

香港2018年發佈的《主題性住戶統計調查報告書》發現，習慣每日使用「電子煙」的人數為**5,700人**，有上升的趨勢。

香港吸煙及健康委員會2015年發佈的「控煙政策調查」發現，年輕吸煙者(15-29歲)使用電子煙的比率(15.8%)顯著較30歲以上的人士為高。

常見電子煙的有害物質



物質	特性／害處
丙二醇	一種刺激物，可刺激眼部和呼吸道
甲醛	致癌物質
甘油	高溫下可產生致癌物
尼古丁	使用者上癮



圖片來源: COSH宣傳單張

電子煙由**充電池**、**煙彈**、**霧化器**和**吸嘴**等部份組成，通過將煙彈內的混合溶液加熱並氣化，使用者會將**多種化學物質**吸進體內。

混合溶液除了幾千種口味之外，大部份溶液亦含有**尼古丁** (尼古丁屬藥劑業及毒藥條例中的第 I 部毒藥)。



圖片來源: COSH宣傳單張



《吸煙（公眾衛生）條例》
在任何已禁止吸煙地方吸電子煙，亦屬**違法**。違者定額罰款 1,500元。

《藥劑業及毒藥條例》
(第138章)

若電子煙含**超過0.1%尼古丁**，便屬**藥劑製品**，必須向香港藥劑業及毒藥管理局註冊。售賣或管有未註冊藥劑製品均屬違法，最高可判罰10萬元及監禁2年。



電子煙無助戒煙！
據世界衛生組織研究顯示，目前**沒有足夠科學證據**支持電子煙能有效幫助戒煙；而加熱煙與傳統煙一樣含有尼古丁，不單一樣會使人上癮，而且對戒煙沒有幫助。



知多一點點：
任何含尼古丁的電子煙必須先向藥劑業及毒藥管理局（管理局）申請藥劑製品註冊，在符合效能、安全及素質相關要求並獲批註冊，方可在香港出售。

世衛建議
世界衛生組織建議吸煙者嘗試以**尼古丁替代法**(Nicotine Replacement Therapy)及**行為支持**(behavioral support)戒煙。



活動花絮



17/4

應職安局邀請，為超過一百位參加者提供社區健康教育講座，為市民大眾帶來無煙健康訊息。



18/4

延續與新世界建築合作，為有意戒煙的員工進行一氧化碳呼氣測試，鼓勵工友戒煙，提升員工的健康意識。公司部門積極鼓勵工友參與戒煙活動，氣氛熱烈。



16-17/5

大部份員工對自己的健康狀況甚感興趣，進行一氧化碳和血壓測試，更積極登記戒煙服務呢！

P.3

為香港益力多乳品有限公司提供戒煙講座。



冷知識：「戒煙會肥？」

吸煙會影響味覺及抑制食慾。不少朋友戒煙後食慾回復正常，體重短暫增加屬正常。戒煙的朋友若想同時維持體重正常，就要保持健康的飲食習慣及適量運動。

計劃簡介

即場戒煙

度身訂造

兩大特色

業容坊的物煙，煙。行內作短藥戒）戒機同，工簡方的劑和動不動／、處費充效煙足活座試適免補成戒踏煙講測合期丁物高式戒煙查。星古藥提方場戒檢估一尼驗，展職：康評獲（體處外行括健煙可物早好以進包、戒者藥盡的

唔錯~ 不如
打去問下先



要的。康煙工活文煙。需務業健戒員排作戒的服供場在安工工的企切建休提即如時司員別適在小試又一合方便個供，或測。前配亦應提如間查務班，動化因，例午檢服下動化



冷知識：「戒煙會生Cancer？」

戒煙者一般有多年的吸煙習慣，加上都市人飲食習慣不理想，少做運動，身體已經隱藏了不少問題。在戒煙期間發現身體毛病，會容易給人一種錯覺，以為戒煙導致疾病。及早戒煙及改變生活習慣才是健康的良方。

計劃成效

總結過去一年，「職業無煙健康計劃」為全港**10**多間企業機構提供外展戒煙服務，接觸了**超過700**名市民，當中有近**40**位來自各行各業的員工即場登記戒煙服務，開展無煙生活。

為協助他們實踐無煙健康生活，本計劃向自願戒煙的參加者免費提供一星期的戒煙藥物，如戒煙貼或戒煙香口膠，並由護士定期電話跟進戒煙情況。

超過**40%**登記服務的員工更進一步參與本中心提供的專業戒煙輔導服務，當中**近70%**個案能於半年內成功減煙或停煙。



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（曾先生）

傳真：2827-2628

電郵：icsc-online@tungwah.org.hk

戒煙熱線：2332-8977

中心網址：<http://icsc.tungwahcsd.org/>

支持企業無煙之部份企業名單（排名不分先後）

