



# 職業無煙健康計劃

## 即時戒煙計劃



由醫護人員經評估後，向吸煙人士派發一星期的戒煙藥物(戒煙貼 / 戒煙香口膠)，講解正確使用方法，鼓勵即時戒煙。



## 提升停煙率

若接受戒煙服務，**停煙率可高達50-60%**，比單靠意志的5%停煙率，成功機會**高10-12倍**。



## 戒煙指導

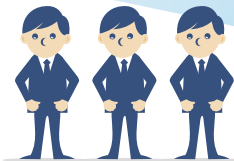


透過電話、短訊(Whatsapp)及社交媒體**跟進戒煙情況**，推動其參與戒煙服務或自行戒煙。

## 職場戒煙活動

於 貴企業機構**舉行講座及無煙健康檢查攤位**，提供一氧化碳呼氣測試，增強戒煙動機。

**歡迎企業機構致電查詢：2827 1068 (曾先生/許先生)**



f 東華三院網上互動戒煙平台

SmokeFreeHK



服務處地點：灣仔 觀塘 沙田 荃灣 屯門 將軍澳



# 「職業無煙健康計劃」回應表

## 本企業機構有意參與：

- 戒煙講座
- 無煙健康檢查及即時戒煙計劃
- 索取服務介紹單張\_\_\_\_\_張、電子煙簡介單張\_\_\_\_\_張、  
服務簡介卡片\_\_\_\_\_張或海報\_\_\_\_\_張(請列明種類)
- 訂閱電子版企業通訊，電郵地址：\_\_\_\_\_

填妥表格後請傳真至

2827 2628 或電郵至

icsc-online@tungwah.org.hk

企業機構名稱：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 先生/女士

部門及職位：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

辦公室地址：\_\_\_\_\_

期望舉行月份及場次數目：\_\_\_\_\_

預計員工參加人數：\_\_\_\_\_



f 東華三院網上互動戒煙平台

Q SmokeFreeHK



服務處地點：灣仔 觀塘 沙田 荃灣 屯門 將軍澳

# 索取物品

## A. 東華三院戒煙綜合服務中心物品

A1 服務簡介卡片

A2 服務單張

A3 中心刊物：識得戒

A4 電子煙簡介單張

B. 衛生署控煙辦公室物品



B1 嚴禁吸煙，商場和食肆專用 (A2 size)



B2 室內場所全面禁煙 (A2 size)



B3 不要吸煙和電子煙 (A2 size)



B4 為家人做最好的事:戒煙 (A2 size)



B5 為自己做最好的事:戒煙 (A2 size)



B6 電子煙小冊子

## C. 東華三院戒煙綜合服務中心海報

東華三院 戒煙綜合服務中心  
Tung Wah Group of Hospitals Smoking Cessation Service Center

支持機構：衛生署控煙辦公室  
Tobacco Control Office, Department of Health

1/2  
兩個吸煙  
一個早死

吸煙者比  
非吸煙者壽命平均  
少10年

**戒煙,就在今天**

如家人吸煙  
嬰兒患上嚴重呼吸道疾病的機會  
大兩倍

如一日吸食一包煙  
一年花費...  
**\$19,710**

灣仔地址：駱克道194-200號東新商業中心17樓

東華三院 網上互動戒煙平台  
https://www.facebook.com/smokefreehk

免費 | 專業 | 高成效  
戒煙熱線: 2332 8977

C1 戒煙,就在今天  
(A3 size)

東華三院 戒煙綜合服務中心  
Tung Wah Group of Hospitals Smoking Cessation Service Center

支持機構：衛生署控煙辦公室  
Tobacco Control Office, Department of Health

東華三院網上互動戒煙平台  
即時支援

戒左好多支...會唔會以後都戒唔到T.T!

食煙係唔真係會生Cancer 嘅...?

朋友話食煙可以減肥開嘅!得唔得嘅?.....

我只係食幾支煙,係唔係戒煙都OK?

戒左煙幾個月仲有煙癮,係唔正常嘅?

D戒煙藥係唔有效嘅?

如果以上都係你嘅諗法,但又想戒煙,唔好遲疑,上網搵我地傾下嘞!!!^^

東華三院 網上互動戒煙平台  
https://www.facebook.com/smokefreehk

網上解答戒煙疑難 · 定時更新戒煙資訊

C2 東華三院戒煙服務:  
網上支援 (A3 size)

東華三院 戒煙綜合服務中心  
Tung Wah Group of Hospitals Smoking Cessation Service Center

支持機構：衛生署控煙辦公室  
Tobacco Control Office, Department of Health

為您服務的健康員工  
Staff In Good Health

姓名 Name: 常健康 Keep Healthy  
職員編號 (Staff Number): 23328977

擊退煙癮更精神 體魄健康效率增

**「職業無煙健康計劃」**

計劃內容：

- 1) 吸煙健康風險評估  
包括一氧化硫呼氣測試、尼古丁成癮評估、血壓測量 (資料絕對保密)
- 2) 提供有效戒煙方法
- 3) 健康資訊  
戒煙對預防心血管病及癌症的幫助
- 4) 戒煙藥物療程及輔導

為甚麼停煙會令人更精神???

因為煙仔燃燒時會釋出大量一氧化硫,令吸煙者血液一氧化硫量大大提升 (通常比非吸煙者高出兩至五倍),阻礙紅血球吸收氧氣,令人感覺疲倦,停煙便可改善問題。

報名及查詢熱線: 2332 8977 f Smokefreehk

C3 職場無煙健康計劃 (A3 size)

D. 衛生署控煙辦公室標貼



**D1 禁煙標誌**  
8 x 8 厘米 銀色



**D2 嚴禁吸煙 定額罰款\$1,500**  
10 x 14 厘米 淺藍色



**D3 無煙工作間**  
20 x 9 厘米 金色

**D4 無煙工作間**  
20 x 9 厘米 銀色



**D5 嚴禁吸煙**  
18cm x 8cm 金色