



俗語有云：一枝竹易折彎，幾枝竹斷折難。要「孤軍作戰」戒掉煙癮殊不容易，不過若有同行者勉勵，自能事半功倍。中華電力有限公司（下稱中電）在推行戒煙計劃、鼓勵員工戒煙的過程中，擔當着「同行者」的角色，在身心各方面均給予戒煙員工支援。有關舉措不僅幫助多名員工成功戒煙，更大大增加了員工對公司的歸屬感。

中電

## 上行下效 戒煙比賽見成果

中電自1991年起宣揚無煙工作間的概念，當時規定廠房和變電站一律禁止吸煙，又在辦公室範圍內設置指定吸煙區，到2007年便全面實施禁煙。為顧及員工健康，中電的優質工作生活小組分別於08和09年，推出「優質工作生活戒煙計劃」，以比賽形式招募了共21名自願戒煙的員工參與。

### 誓師戒煙 同儕齊打氣

中電輸電及供電業務部副總監（系統運行）蔣東強坦言，公司在落實無煙工作間措施的初期曾引起反響，但透過教育宣傳吸煙對健康的禍害後，員工逐漸認同和支持公司的理念，而無煙已成為今天中電的文化。

蔣東強又認為，企業要成功轉化為無煙工作間，管理層的支持絕不可少。「管理層以身作則不吸煙，才能為員工樹立榜樣。此外，企業也要從戒煙員工的角度出發，明白他們的需要和了解其困難，並以有趣、有效及專業的方法幫助他們戒煙，方可取得成效。」

中電輸電及供電業務部助理人力資源經理張雪雁表示，在兩次戒煙計劃展開時，公司均有舉行誓師大會，為戒煙勇士打氣。此外，又安排戒煙勇士到政府診所進行戒煙療程，並提供心理輔導及營養師、健體教練等諮



▲ 蔣東強（中）、張雪雁（右）及陳子健同為中電優質工作生活小組的成員。他們均對戒煙計劃的成效感到滿意。  
Members of the CLP Quality Work Life Programme TK Chiang (middle), Bridget Cheung (right) and Ken Chan are pleased with the outcome of the smoking cessation scheme.

詢，亦會與戒煙勇士進行中期檢討，讓他們分享戒煙心得以互相鼓勵。「我們還會把戒煙勇士的吸煙閱歷和戒煙過程的相片和短句，透過內聯網與全體員工分享，為他們作見證，並給予鼓勵，令戒煙勇士感受到公司對他們的重視。」

此外，中電又特別舉辦戒煙計劃競猜遊戲，讓全體員工一同「參與」戒煙計劃，給予戒煙勇士們更多支

◀ 中電一方面規定廠房、變電站和辦公室範圍全面禁煙，另一方面則鼓勵員工戒煙。  
CLP imposes a blanket ban on smoking on its premises while encouraging its staff to quit smoking.



▲ 中電深水埗中心內的安全資源中心，備有不同的戒煙資訊和小冊子，供中電和承辦商員工取閱。  
The Safety Resources Centre at the CLP Shamshuipo Centre keeps a collection of smoking cessation information and pamphlets for staff and contractors' reference.

持。而每名戒煙勇士身邊都會有一名同事擔任「戒煙老友」，除了在工作時刻提醒和鼓勵戒煙勇士不要吸煙外，部分「老友」更陪伴戒煙勇士參與不同的戒煙活動。

### 體會公司關懷增歸屬感

中電輸電及供電業務部高級公共事務主任陳子健指出，不少吸煙人士的朋輩可能也有吸煙習慣，以致他們難以戒掉煙癮。若有同行者的勉勵和提醒，可讓

### 公司簡介

成立於1901年的中電，由中電控股全資擁有，為亞洲規模最大的私營電力公司之一，員工人數多達四千多名。中電在本港經營發電、輸電到供電的縱向式綜合電力業務，為供電地區範圍內570萬名市民，提供可靠的電力供應及優質客戶服務。

他們不用再孤軍作戰。「不少參與戒煙計劃的員工都覺得公司真正關心他們健康、為他們着想。這有助激勵員工士氣，增強他們的歸屬感。」

戒煙勇士成功戒煙後，會獲管理層頒發獎狀和小禮物以示獎勵；中電又會透過電郵，與公司全體員工分享戒煙勇士的成功個案。不過蔣東強強調，計劃的成效不止於17名參與的員工成功戒煙，皆因自戒煙計劃推出後，不少員工亦受到激勵而決定戒煙，其中一個業務部在過去10年，吸煙員工的數目已明顯有下降趨勢，就是最好的證明。



▲ 中電兩次推出戒煙計劃時，均有舉行誓師大會，為戒煙勇士打氣，令他們感受到被公司重視。  
CLP held a launching ceremony for its two smoking cessation programs, giving its quit smoking warriors support and a sense of importance.

### CLP: Top-down approach boosts success rate and achieves remarkable results

Founded in 1901, electricity supplier CLP Power Hong Kong Limited (CLP) has begun promoting smoke-free workplace since 1991 and gradually became a smoke-free company in 2007. The company launched smoking cessation campaigns under the roof of its Quality Work Life Programme in 2008 and 2009. The campaign attracted 21 smoking staff to join voluntarily and 17 of them quitted smoking successfully after the campaigns.

CLP provided smoking cessation counseling, consultation sessions with nutritionists and fitness coaches for the "quit smoking warriors" during the campaign. In addition, the company held launching ceremonies and guessing games that involve all CLP's staff to demonstrate

their support to the "warriors". The company also invited the warrior's family to show support and paired each warrior with a buddy who could provide constant reminder and encouragement at the workplace during the "battle". Successful warriors were being recognized and presented with a certificate and a small souvenir by CLP's management.

TK Chiang, Deputy Director (System Operation), Power Systems, CLP Power Hong Kong Limited, believes that corporations should step into smoking staff's shoes in planning smoke-free measures, provide resources and support in helping them to quit smoking in a fun, effective and professional way for remarkable results.