

戒煙好處多



精力充沛增體力



職業安全減意外



良好形象除煙味



節省金錢贏健康



健康家庭好生活



戒除煙癮享自由



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室

熱線：2185 6399

傳真：2575 3966

電郵：project@cosh.org.hk

網址：www.smokefree.hk

建造 無煙力量



主辦機構



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

www.smokefree.hk

支持機構





香港整體及建造業的吸煙情況

香港每日吸煙人數佔全港15歲及以上人口的10.5%¹，即約641,300人。每年有近7,000人因煙草而死亡，其中包括1,324名非吸煙者因吸入二手煙致死。多項醫學研究均顯示，每兩個長期吸煙者中，便有一個會因吸煙而提早死亡²，平均損失壽命15年。美國衛生部報告2014指出吸煙對身體幾乎每一個器官均造成損害³。吸煙和二手煙所引致的死亡數字，比孔雀石綠、蘇丹紅、三聚氰胺、非典型肺炎和輻射污染引致的更多。

根據建造業從業員職業安全健康調查⁴，四成半的建造業從業員有吸煙的習慣，當中約兩成半於工作時候吸煙，而吸煙習慣也成為工傷意外的元兇之一，調查顯示吸煙人士比非吸煙人士的意外率顯著增加1.39倍。煙草對健康危害極大，為保障自己及他人的健康，應立即戒煙，共同打造健康的無煙工作環境。

建造業從業員吸煙情況	男 (%)	女 (%)	總數 (%)
開工時	26.4%	3.9%	25.6%
開工以外時間	19.8%	4.5%	19.4%
沒有	53.8%	91.6%	55.0%

¹ 香港政府統計處主題性住戶統計調查第59號報告書(2016)

² Peto, R., Lopez, A.D. & Boreham, J. (1994). Mortality from Smoking in Developed Countries, 1950-2000. Oxford: Oxford University Press

³ US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

⁴ 職業安全健康局建造業從業員職業安全健康調查(2000)

給建造業從業員的戒煙貼士



飲用大量清水、以水果或健康小食取代吸煙以解口癮。



以壓力球或毛巾進行手部伸展活動，以解決手癮問題。



用濕凍毛巾抹面提神或找人傾訴，讓自己冷靜下來，有助減壓。



多做幾次緩慢的深呼吸運動，可舒緩緊張情緒及重新提高集中力。



休息時間建立新嗜好，如收聽電台節目、聽音樂或閉目養神，以分散注意力。



當想拿起煙時，盡量把腳步或動作放慢，或在心中慢慢地唸一至十，趁這時回想自己戒煙的原因，拖延吸煙意欲。



告訴吸煙的工友你正在戒煙中，並鼓勵他們一同戒煙，互相鼓勵及支持。



尋求醫護人員或戒煙服務機構協助戒煙。

衛生署綜合戒煙熱線: 1833 183