



無煙職安建小貼士

瞓一瞓

以健康零食如水果乾取代煙仔，增加攝取膳食纖維及對抗口癮，改善便秘問題。

飲一飲

多飲水避免泌尿系統疾病，有助提神、抑制煙癮及紓解戒煙時可能出現的口乾徵狀。

鬆一鬆

多做伸展運動，可改善筋肌勞損及預防心血管疾病，更有助減壓及對抗煙癮。

諗一諗

於車廂或銀包放置家人照片，時刻保持心境愉快，增加戒煙動力。



無煙車樂部

Smoke-free Drivers Club

會員手冊

www.smokefree.hk/drivers



地址：香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室
電話：2185 6399 傳真：2575 3966
電郵：project@cosh.org.hk 網址：www.smokefree.hk

2018年12月版 ©香港吸煙與健康委員會版權所有



主辦機構



支持機構



各大商用車司機團體

香港運輸業的吸煙情況

香港現有超過32萬名運輸業從業員，而逾四分之一(27%)的職業司機有吸煙習慣¹。吸煙危害健康人人皆知，多項研究均顯示兩個長期吸煙者中，有一個會因吸煙而提早死亡²，平均損失壽命15年。若在車廂中吸煙，二手煙及三手煙更會影響乘客。

此外，吸煙亦妨礙駕駛，駕駛人士或乘客點煙、吸煙和彈煙灰之類的動作，都會引起危險。有研究指，吸煙人士發生交通意外的機會比非吸煙人士高1.5倍³，駕駛時吸煙比使用手提電話更容易引致分心⁴，發生意外的機會更大。

根據《吸煙(公眾衛生)條例》，無論車輛是否載有乘客，任何人不得在公共交通工具內吸煙或攜帶燃著的捲煙、雪茄或煙斗，違例者可處罰款港幣1,500元。世界各地亦越來越多國家禁止任何人士在載有兒童的私家車內吸煙，包括澳洲、加拿大、法國、愛爾蘭、意大利和英國等。

司機和乘客現在可一同加入「無煙車樂部」，承諾不吸煙，及支持運輸業人士及身邊人戒煙，投入無煙健康生活，一同享受清新、舒適、安全的無煙旅程！

於2019年2月22日或以前，填妥附件之表格或於 www.smokefree.hk/drivers 加入成為「無煙車樂部」會員，有機會贏取伸縮八達通及價值港幣200元之油券或石油氣券（獎品總值約港幣320元，共20份）**！詳情請參閱表格及網頁。有意戒煙者填妥附件之「戒煙承諾書」，於2019年2月22日或以前交回承諾書，並成功獲戒煙服務機構確認者，可獲價值港幣200元之油券/石油氣券一張。名額有限，先到先得。



根據《吸煙(公眾衛生)條例》，任何人不得在公共交通工具內吸煙或攜帶燃著的捲煙、雪茄或煙斗，違例者可處罰款港幣1,500元。

立即加入「無煙車樂部」，
一齊享受清新、舒適、安全的
無煙旅程！



www.smokefree.hk/drivers
查詢: 2185 6399 / project@cosh.org.hk

#「無煙車樂部」Facebook 抽獎活動(推廣生意的競賽牌照號碼: 51537)

*「無煙車樂部」個人會員抽獎活動(推廣生意的競賽牌照號碼: 51538)

¹ (2010) 職業司機之職業安全健康狀況調查職業安全健康局

² Peto, R. et al. Mortality from Smoking in Developed Countries: 1950-2000. Oxford University Press, 1994

³ Sacks JJ and Nelson DE. Smoking and injuries: an overview. Preventive Medicine 1994;23(4):515-20.

⁴ Mangiaracina G and Palumbo L. Smoking while driving and its consequences on road safety. Annali di Igiene 2007;19(3):253-67.



吸煙百害而無一利

職業司機需要長時間工作，加上多數食無定時、休息時間少、缺乏運動，容易導致各種職業病。煙草含有7,000多種有害物質，當中超過70種是致癌物，吸煙的職業司機有較大機會患上更多嚴重疾病。香港每年有近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。

職業司機常見疾病

- 慢性疾病 (如高血壓、中風、膽固醇、糖尿病)
- 腸胃病 (如胃痛、胃潰瘍)
- 筋骨勞損 (如肩周炎、肩頸痛、腰痠背痛)
- 泌尿系統疾病 (如便秘、膀胱炎、腎臟結石)

吸煙的職業司機較易患上的疾病

- 心腦血管疾病 (如中風、心臟病)
- 呼吸系統疾病 (如肺炎、哮喘、咳嗽)
- 癌症 (如口腔癌、食道癌、肺癌、胃癌、肝癌、腎臟癌、尿道癌、膀胱癌)
- 眼疾 (如失明、白內障、老年性黃斑點退化)

二手煙

「二手煙」已被美國環境保護局列為「一級致癌物質」，長期吸入二手煙會增加患慢性呼吸病、哮喘、癌症及心臟病等機會，亦會即時刺激眼部及氣管，引起咳嗽、頭痛、喉部疼痛及噁心等。有研究報告指出，生活於二手煙環境中的人，患上心臟病的風險比一般人高出25%⁵。

三手煙

煙草燃燒時釋放的有毒物質能依附在車廂、牆壁、衣服，甚至吸煙人士的頭髮和皮膚上，這些殘留物被稱為「三手煙」。「三手煙」可存留數周甚至數月，即使開風扇、抽氣扇或開窗都無法消除。



根據交通諮詢委員會交通投訴組的資料顯示，司機在公共交通工具上吸煙是市民經常反映的問題之一。為了保障所有司機及乘客的健康，大家都應該出一分力，保持車廂內空氣清新，共享舒適的無煙旅程。

⁵ Law MR., Morris, J.K., & Wald, N.J. (1997). Environmental tobacco smoke exposure and Ischaemic heart disease: an evaluation of the evidence. *BMJ* 315 (7114): 976-980.

戒煙好處

- 戒除煙癮，享受健康生活
- 精力充沛，提升工作效率
- 節省金錢，贏得健康體魄
- 無煙車廂，招來八方乘客
- 良好衛生，提升專業形象

不少吸煙者對戒煙存有誤解，馬上逐一擊破吧！

⚠ 戒煙後是否會患上嚴重疾病如肺病、心臟病等？

所有研究都表明戒煙只會令健康狀況好轉，盡早戒煙可以早日擺脫煙草禍害，大大減低患上嚴重疾病的機會，重拾健康。吸煙對身體有長期的影響，有些長期吸煙者在戒煙後被診斷患上致命疾病，只因太遲戒煙，煙草已對身體造成嚴重傷害。

⚠ 戒煙後體重會暴升？







戒煙後身體機能、味覺和嗅覺會得到改善，假如不注意飲食，體重有所增加也不足為奇，但只要保持均衡飲食及做適量運動，便可以保持健美。

⚠ 戒煙很困難？

要成功戒煙，個人意志和信念非常重要，家人朋友的鼓勵亦有極大幫助。除了靠意志力戒煙，戒煙者亦可尋求戒煙輔導員及醫護人員的幫助，例如可致電**戒煙熱線1833 183**，增加戒煙成功率。

退癮徵狀及改善方法

在戒煙過程中，戒煙人士可能會出現以下退癮徵狀，但一般會漸漸減退，並在一個月內消失。只要克服戒煙初期的生理或心理上的不適，戒煙人士便可逐漸擊退煙癮，重拾健康快樂的生活。

-  便秘 → 多吃水果、飲水及走動
-  食慾增加 → 咀嚼低卡路里的健康小食
-  難以入睡 → 多做運動幫助入睡
-  焦慮 → 告訴親友取得鼓勵
-  情緒不穩 → 聽音樂紓緩緊張
-  精神難集中 → 深呼吸提高集中力

戒煙貼士

要提升戒煙成功率，個人的決心、身邊人的支持和有效的戒煙方法都非常重要。大家可以參考以下創意十足又有效的戒煙貼士，鼓勵身邊吸煙人士戒煙，一齊投入無煙健康生活！



更多戒煙貼士可瀏覽 www.smokefree.hk/drivers

香港主要戒煙服務

衛生署綜合戒煙熱線

查詢電話：1833 183 (按1字)

網頁：www.taco.gov.hk



東華三院戒煙綜合服務中心

查詢電話：1833 183 (按2字) 或 2332 8977

網頁：<http://icsc.tungwahcsd.org>



醫院管理局戒煙輔導服務

查詢電話：1833 183 (按3字) 或 2300 7272

網頁：www.ha.org.hk/goto/sccp



博愛醫院中醫戒煙服務

查詢電話：1833 183 (按4字) 或 2607 1222

網頁：www.pokoi.org.hk



香港大學青少年戒煙熱線

查詢電話：1833 183 (按5字) 或 2855 9557 /
5111 4333 (此電話設有 WhatsApp)

網頁：www.nursing.hku.hk/yquit



香港大學女性戒煙計劃

查詢電話：3917 6658 或 6752 6266

網頁：www.wquit.hku.hk

九龍樂善堂「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃

查詢電話：2272 9890

網頁：www.scpw.hk

