



衛生署 控煙辦公室
TOBACCO CONTROL OFFICE
DEPARTMENT OF HEALTH

Tobacco Control Bulletin

控煙專訊

第三期



戒煙熱線：2961 8883

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈21樓

電話：2961 8823

目錄

主題篇

控煙辦公室工作實錄

秘密地帶

編者的話

遊戲天地

戒煙園地

第一頁

第二頁

第三頁

第三頁

第五頁

第六頁



主題篇

☞ 二手煙嚴重污染室內空氣

『今日空氣污染指數超過100，污染水平甚高，市民應避免長時間逗留街道上……』當我們聽到以上訊息，一定會盡量減少戶外活動，以免吸入污染物損害健康。

然而，當辦公室內有人吸煙，卻從沒有類似的忠告：『現在有同事在辦公室內吸煙，空氣中污染物的濃度會提高，室內空氣污染指數會超過500，請盡量遠離……！』事實上，二手煙含有超過4000種有害化學物質及致癌物，嚴重損害我們的呼吸系統，引致各種急性及慢性疾病，如：癌症、心臟病、支氣管病等。我們通常逗留於工作間約每天8至10小時，換言之，我們正不停地吸入有害物質，不停地損害健康。

☞ 超過七成在職人士要求『無煙工作間』

根據《2000年主題性住戶統計調查》⁽¹⁾顯示，本港吸煙人口比例約14.4%，即不吸煙人士實為社會主流，佔85%。對於政府立例規定辦公室全面禁煙，大部份(73.5%)在職人士均表示贊成，13.8%沒有意見，而當中包括吸煙和不吸煙人士的整體意見。由此可見，大眾已認識到二手煙危害健康，而制定無煙政策是最有效的預防措施。事實上，很多機構及企業已率先推行無煙措施，如：英國空運(香港)有限公司(僱員約1000人) (請參看下頁)，可見大家都關注及正視二手煙的影響。



☞ 落實無煙政策 保障員工健康

員工是公司最重要的資產，無煙政策能締造一個健康及安全的工作環境，有助提升工作效率，而病假率及火警發生的機會則相應降低。故此，作為公司老闆或管理人，應制定及落實無煙政策以保障員工健康。

為推動及支持無煙工作間政策，政府早於1996年已規定所有政府工作間全面禁煙，並於2001年成立控煙辦公室，以加強反吸煙教育及宣傳，為香港推廣無煙文化；衛生福利及食物局亦於同年提出草擬修例文件，倡議全面實施無煙工作間政策。

總言之，要建立和共享一個空氣清新的工作環境，實有賴管理人主動籌劃無煙政策，及員工積極參與及支持。

⁽¹⁾ 米嘉道市場資訊策略 (2001年8月)：《2000年第四季主題性住戶計調查 — 有關吸煙情況的統計調查報告》 (衛生福利局)

控煙辦公室工作實錄

無煙工作間 員工齊稱讚

近年，『二手煙』是一個熱門話題，全面禁煙已成為社會大趨勢。今次的控煙辦公室工作實錄，我們訪問了一間規模龐大、員工眾多的物流公司，看它如何由可以吸煙的辦公室轉為無煙工作間。

這次訪問，是始於一個陽光普照的早上……

(控：控煙辦公室；郭：郭佩蓮小姐，英國空運(香港)有限公司，人力資源經理)

註解：受訪公司資料

公司名稱：英國空運(香港)有限公司
員工人數：約1000人
成立：自1970年
舊址：九龍城宋皇臺道
現址：赤鱗角機場空運中心

控：是什麼促使你的公司推行無煙措施呢？

郭：在舊址時，員工吸煙的情況非常普遍，令辦公室煙霧瀰漫，空氣質素惡劣。直至1998年，我們計劃搬遷，老闆有意由新的環境開始，推行辦公室全面禁煙，目的是保持室內空氣清新，以保障員工健康。

控：在實施前，有甚麼事前準備功夫？

郭：我們在搬遷前已進行問卷調查，以了解同事對無煙措施的意見。可喜的是，超過八成的同事均表示支持。到落實時，亦發出通知會各同事，他們的反應都是支持及正面的。

公司舊址的情況與現今社會的吸煙情況相類同：首先，吸煙人數比例不高(香港吸煙人士約15%)，卻造成二手煙滿佈的後果，以致損害所有人的健康。

其次，問卷調查結果反映強烈支持無煙措施的意願，正如本港有民意調查指出，市民普遍支持立法推行無煙政策。

控：是不是公司內所有地方都禁煙呢？

郭：是的，無論寫字樓、會客室、洗手間及貨倉地方都是禁煙的。

控：實施至今，員工的反應如何？有否發現違規吸煙員工呢？

郭：基本上，同事都很合作及自律，至今未有發現違規吸煙同事。根據公司守則，若有違規吸煙情況，我們會先作勸喻；若情況持續，會發出口頭警告及作出紀律處分。

控：可否與我們分享一些推行無煙工作間的心得，讓有意效法的公司作參考嗎？

郭：最重要的是：將「無煙環境有利工作」這個訊息清晰地傳遞給每個員工；有需要時，亦會與個別吸煙同事傾談，當然，最決定性的，是老闆全力支持，加上同事響應，無煙工作間便可有效地推行。

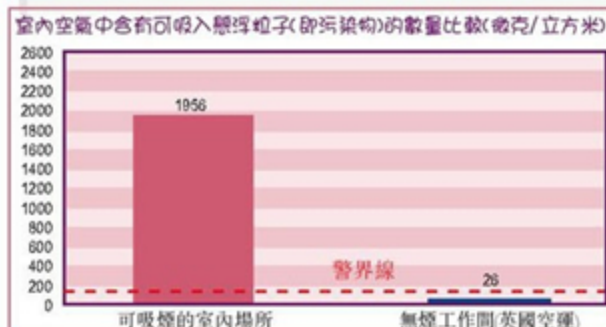
正如郭經理所言，要成功推行無煙工作間，實有賴上下一心及全體員工的響應，而老闆的支持及主動推行亦是決定性因素。當日，郭經理讓我們參觀公司各部門，並測試空氣質素，結果顯示，他們的室內空氣質素達至理想水平，空氣中『可吸入懸浮粒子』的濃度甚低，屬於『最佳室內空氣質素』。(見下圖：英國空運(香港)有限公司與另一可吸煙的室內場所比較)

就這樣，今次的訪問就在一個空氣清新的環境下結束。



右一：郭佩蓮小姐 (英國空運(香港)有限公司，人力資源部經理)
右二：何茵茵小姐 (英國空運(香港)有限公司，人力資源部主任)

有煙無煙空氣懸浮粒子大比拼



- 空氣懸浮粒子測試儀器，是用來量度空氣中的可吸入懸浮粒子濃度，如：二手煙所釋放的致癌物質。
- 量度指標：0-27：預期對健康沒有影響
>600：室內空氣污染物含量高至會影響健康，尤其患有心臟或呼吸系統毛病者。

為何煙草商反對辦公室全面禁煙？

誰可忍受在烏煙瘴氣環境下工作？

在工作間禁煙是職業安全的重要一環，但煙草商卻反對，說禁煙損害了吸煙者的自由。其實根據煙草公司的內部文件指出，辦公室禁煙對他們的營利是一個打擊，單單由1987年至1991年間已損失了超過九十億美元的收入¹。對於很多香港人來說，辦公室是他們半天的起居室，每天工作八小時或以上，有時甚至通宵達旦。如果辦公室全面禁煙，不但對於所有員工的健康有所得益，更可令吸煙人士對煙草產品的需求減少。

無煙工作間有助戒煙

在1992年一間煙草公司的內部文件指出¹，辦公室禁煙後員工吸煙量下降了百分之十一至十五，而他們戒煙的比例平均多了百分之八十四。此外，亦有數據顯示²，在無煙工作間工作的吸煙人士，每人每天吸煙數量平均減少了1.3支。

二手煙 - 無形殺手

煙草除了令吸煙者患上癌病及心臟病，不吸煙人士也會因為二手煙而導致相同的疾病，還會令工作環境受到污染。根據美國研究指出，每年死於二手煙的非吸煙人數大約有53,000人；而英國研究亦指出，員工吸入二手煙而引致的死亡人數高達1,000人以上。因此，美國、加拿大、澳洲、新加坡、泰國等國家都極力推行無煙工作間。辦公室禁煙可令員工在清新的環境下工作，難道在烏煙瘴氣的環境下工作可更有利公司運作嗎？

1 Impact of Workplace Restrictions on Consumption and Incidence, Inter-Office Correspondence, [2045447770], Philip Morris U.S.A. January 21, 1992

2 West, R., McEwen, A., Bolling, K. & Owen, L. Smoking cessation and smoking patterns in the general population: a one-year follow-up. Addiction 2001; 96:891-902



世界衛生組織已確認二手煙可致癌。上期的控煙專訊已與各讀者初步談論過食肆的控煙情況及二手煙對員工健康的影響。

今期的主題乃“無煙工作間”，究竟二手煙的禍害有多嚴重，我們將再作深入探討。

根據統計處的資料顯示，本港從事經濟活動人口佔所有十五歲及以上人口的百份之六十一。我們每日有三份一時間逗留在辦公的地方，工作間的空氣質素直接影響眾人的健康。今期的「控煙辦公室實錄」會訪問實施了“無煙政策”的機構，從管理人的角度去探討如何支持及落實無煙工作間，以保障員工的健康。

世界各地政府收緊控煙法例，響應之聲比比皆是，獨得煙草商有反對的聲音。究竟這些措施對煙草商有何影響？今期的「秘密地帶」將有所分曉。

世界衛生組織已確認二手煙可致癌。上期的控煙專訊已與各讀者初步談論過食肆的控煙情況及二手煙對員工健康的影響。





『二手煙危害健康』

郵票
請貼此處

控煙辦公室

香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈21樓

電話：2961 8823

傳真：2575 8944

Tobacco Control Bulletin

控煙專訊

今期為讀者設計了一個「縱橫字迷」遊戲，我們備有提示問題有助讀者圈出答案(如下圖示)。遊戲設有豐富的紀念品*，歡迎踴躍參加！請將作品連同姓名、地址、聯絡電話寄到皇后大道東213號胡忠大廈21樓控煙辦公室收。截止日期為二零零三年三月一日。

*紀念品數量有限，送完即止。

請填妥以下資料後寄回控煙辦公室收。

姓名:

地址:

電話:

超	過	界	限	世	界	衛	生	組	織	反	對	吸	煙	一
越	過	好	氣	空	境	環	煙	無	女	吸	警	毒	霧	九
警	二	四	影	響	儀	容	商	煙	星	煙	告	火	警	九
界	九	點	千	二	近	接	花	草	無	注	信	災	報	六
線	六	四	病	種	多	致	可	毒	煙	重	境	警	器	年
煙	一	十	分	之	三	時	間	做	工	環	入	報	一	致
戒	八	之	戒	煙	輔	導	熱	線	作	保	二	零	千	引
你	八	分	輕	鬆	又	自	然	工	周	一	零	病	種	呼
持	八	百	分	之	八	十	的	快	慢	二	一	統	吸	吸
支	三	心	兩	意	萬	全	力	勸	阻	三	二	系	入	系
力	量	與	決	心	安	妥	善	心	肺	四	統	腎	毒	統
全	心	全	意	及	堅	持	更	改	病	功	力	肺	氣	疾
體	力	健	康	輔	導	致	性	無	能	體	格	心	臟	病
員	工	健	康	有	保	障	有	改	變	動	力	跳	腑	心
工	作	環	境	空	氣	好	善	有	善	報	加	快	病	經

問題:

1. 今期控煙專訊的主題是.....
2. 那個國際性的權威組織已證實二手煙可以致病?
3. 二手煙含有幾多種有害化學物質?
4. 文中提及的空氣質素測試結果顯示，二手煙令室內空氣污染指數升至多少?
5. 香港政府於那年規定所有政府工作間全面禁煙
6. 試舉出兩種二手煙可引致的疾病
7. 根據2000年主題性住戶統計調查結果顯示，本港吸煙人口比例為?
8. 衛生福利局於何時建議修例實施無煙工作間?
9. 本期「編者的話」的標題為“推動無煙工作間，.....”
10. 推行無煙工作間需要顧主及.....支持
11. 如「主題篇」中所說-----無煙政策有助締造一個怎樣的工作環境
12. 有報告指出辦公室推行無煙政策後，員工戒煙的比例平均多了多少?
13. 「秘密地帶」內曾提及-----社會各界大多數都支持推行無煙政策，唯獨誰反對?
14. 推行無煙工作間政策，會令員工的效率提高，病假率及.....亦相對減少。
15. 戒煙園地的兩位受訪者早在戒煙初期已感到甚麼變化?

備註:

- *此“縱橫字迷”遊戲共有十七個答案
- *答案循正向、橫向、斜向、以及反向發展
- *所有答案可在本期專訊內找到

上期答案



不正確地方共有三個

頒獎花絮



戒煙雙雄的體會



鄺先生與麥先生是一對好朋友，大家都是職業司機，有著差不多的煙齡，每天吸著相若數目的煙，亦有著相近的興趣——「運動」，最重要的是，大家有著共同的目標——「成功戒煙」。在戒煙路上，他們互相扶持，互相鼓勵。

一開始便得到預期效果

他們戒煙的動力是他們感到體能衰退。他們於二零零二年九月尾開始在牛頭角賽馬會診所參加戒煙服務，早在戒煙療程的初期他們已感受到他們期望得到的效果了——呼吸系統功能，以及體能得到改善。還記得麥先生說：「我喜歡練習『泰拳』」，在未戒煙之前，連基本訓練的要求都未能達到。我只戒了一個星期，體能上已應付自如。鄺先生也有相同的體會，他說「我現在跑二十分鐘也不會氣喘」。在訪問的過程中，筆者深深體會到他們的決心及積極，亦分享到他們戒煙過程的成就感。

原來以前自己的坐駕咁臭

以前他們倆都會在自己的坐駕內抽煙，也會容許乘客在車內吸煙，雖然已盡量打開窗戶讓空氣流通，但偶爾亦會遇到有乘客查問是否吸過煙，表示難受。自從戒煙以後，以往的習慣已不再存在，也暫時未有相熟的乘客因他們的戒煙舉動而發表意見；反而麥先生曾有以下經驗——有一次曾有客人在他的車內抽煙，及後他開窗讓煙味吹走，經過良久之後，他仍能感覺到煙味難受。

我做不到

鄺先生說：「在未戒煙之前，我沒諗過我會做得到，點知真嘍得！現在縱使同枱吃飯有人食煙，我不單只覺得煙味好臭，我仲可以堅持唔食煙添」。麥先生一向有夜生活，戒煙後，縱然飲酒後也不會吸煙，就連他的好朋友鄺先生都十分佩服他的改變。他們不單對現階段的戒煙成效感到滿意，亦對自己能成功戒煙充滿信心。他們均對筆者表示對衛生署積極推動戒煙服務深表滿意。鄺先生認為衛生署的戒煙服務應加強宣傳，讓更多有意戒煙的人士能參加，使更多吸煙者能享受無煙新生活，重拾健康。

