



無煙 飲食力量

Smoke-free
Catering Force

www.smokefree.hk/catering

主辦機構



支持機構



香港專業廚師總會
Hong Kong Professional Chefs' General Union





香港整體及飲食業的吸煙情況

香港每日吸煙人數佔全港15歲及以上人口的10.5%，即約641,300人¹。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。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。

香港現時有超過24萬名飲食業從業員，根據職業安全健康局的職業安全健康狀況調查，有約半數(48.5%)的中式酒樓廚房員工³及近三成(28.1%)的樓面員工⁴有吸煙習慣。為了保障飲食業員工及公眾健康，香港吸煙與健康委員會舉辦「無煙飲食力量」計劃，並獲得多個業界組織全力支持，希望推動更多吸煙人士戒除煙癮，以保障他們的健康及職業安全，並透過飲食業界將無煙信息傳遞予員工、客戶、市民大眾等不同持份者，共同打造健康的無煙飲食文化。

根據《吸煙(公眾衛生)條例》第371章，所有食肆處所內的室內地方都是禁止吸煙區。任何人不得在指定禁煙區吸煙或攜帶燃著的香煙、雪茄或煙斗，違者定額罰款港幣1,500元⁵。

條例亦授權場所管理人執行有關禁煙條例，以確保其管理的場所內無人吸煙。若發現有人在禁止吸煙區內吸煙，管理人可以：

- 要求吸煙者將燃著的香煙、雪茄或煙斗弄熄。
- 如果該人不合作，管理人可要求對方離開禁止吸煙區。
- 如果該人仍不合作，管理人可在有需要時召喚警務人員協助。

1 (2016)主題性住戶統計調查第59號報告書 香港特別行政區政府 政府統計處

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

3 (2000) 中式酒樓廚房工作之職業安全健康狀況調查 職業安全健康局

4 (2002) 中式食肆樓面工作之職業安全健康狀況調查 職業安全健康局

5 香港特別行政區政府《定額罰款(吸煙罪行)條例》(第600章)

吸煙不只損害吸煙者的健康，同時亦會對其他接觸到二手煙或三手煙的人造成傷害。其中三手煙的有毒物質更可殘留於室內尤其是密封的廚房數周甚至數月，即使開抽氣扇都無法消除。飲食業從業員有吸煙習慣，不但會影響工作表現及效率，更有機會影響職業安全、餐廳的食物質素及衛生。

戒煙好處多



杜絕煙蒂煙灰異物，
提升食物衛生



保障同業健康，提升
職業安全及工作效率



改善味覺及嗅覺，
食物更美味



去除煙臭味，
招徠四方客



牙齒及指甲免變黃，
提升專業形象



節省金錢贏健康，
健康家庭好生活

無煙飲食達人分享



盧沛華

曾任職中廚及樓面
超過三十年
煙齡38年
於2010年成功戒煙

“我十幾歲入行時看見師傅吸煙很有型，誤以為吸煙是與同事打交道的唯一途徑而開始吸煙。其實煙仔嚴重影響廚師最重要的味覺和嗅覺，戒煙後可大大改善，烹調的食物都變得更美味。”



蔡明俊

任職西廚超過十年
煙齡18年
於2015年成功戒煙

“以前落場時會吸煙打發時間，因此雙手及全身都是煙味，要避免直接接觸新鮮食材，十分不便，同時亦影響客人對餐廳及食物質素的印象。最初戒煙時都會面對同事的引誘，但只要下定決心加上家人支持，便可成功。”



戒煙承諾書

立即下定決心戒煙，填妥以下資料，並傳真 (2575 3966) 或電郵 (project@cosh.org.hk) 至香港吸煙與健康委員會，以作轉介及跟進。

我承諾於_____年____月____日起，決心戒煙，並同意獲轉介至下列戒煙服務以作跟進。(請選擇一項)

衛生署戒煙熱線

博愛醫院中醫戒煙服務

東華三院戒煙綜合服務

香港大學女性戒煙輔導

姓名：_____ 性別： 男 女

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

參加者聲明：

- 本人是吸煙人士並願意接受戒煙跟進服務。
- 本人明白資料將由香港吸煙與健康委員會轉交至已選之戒煙服務作跟進之用。
- 本人確保承諾書上之資料皆屬真實及正確。
- 如有任何爭議，香港吸煙與健康委員會將保留最終決定權。

簽名：_____ 日期：_____

收集個人資料聲明：

- 參加者提供之個人資料，只會作為香港吸煙與健康委員會轉介戒煙個案跟進之用。
- 參加者有權要求查詢及更正由香港吸煙與健康委員會持有之個人資料。有關要求，可以書面郵寄至「香港灣仔皇后大道東 183 號合和中心 44 樓 4402-03 室」，向香港吸煙與健康委員會提出。



香港主要戒煙服務

政府資助多個團體開展不同類型的戒煙服務，令吸煙人士可以獲得專業及適切的戒煙支援。

衛生署綜合戒煙熱線

戒煙熱線：1833 183 (按1字)



衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health



東華三院戒煙綜合服務中心

查詢電話：1833 183 (按2字) 或 2332 8977

網址：<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

網址：www.ha.org.hk/goto/sccp



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

博愛醫院中醫免費戒煙服務

查詢電話：1833 183 (按4字) 或 2607 1222

網址：www.pokoi.org.hk



香港大學女性戒煙輔導熱線

查詢電話：3917 2692/ 6752 6266

網頁：www.wquit.hku.hk



SCHOOL OF NURSING
LI KA SHING FACULTY OF MEDICINE
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
Vision to Lead Mission to Serve

香港
理學
大學
院學

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



九龍樂善堂
Since 1880 咸宜



給飲食業從業員的戒煙貼士

口癮起?



近廚得食，飲用大量清水、以水果或健康小食取代吸煙，以解口癮

手癮起?



以壓力球或毛巾進行手部伸展活動，以解手癮

有壓力?



用濕凍毛巾抹面提神或找人傾談，讓自己冷靜下來，有助減壓

無聊?



利用落場時間建立新嗜好，如收聽電台節目、聽音樂或閉目養神，以分散注意力

心癮起?



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

情緒緊張?



多做幾次緩慢的深呼吸運動，可紓緩緊張情緒及重新提高集中力

欠缺動力?



告訴家人及同事你正在戒煙中，並互相鼓勵及支持

無助?



尋求醫護人員或戒煙服務機構協助
(戒煙熱線1833183)



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

電話：2185 6399

傳真：2575 3966

電郵：project@cosh.org.hk

2017年10月版©香港吸煙與健康委員會版權所有

