



第 16 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃

計劃簡介

2025 年 3 月



(二) 無煙社區宣傳活動

為把無煙信息帶進社區，「戒煙大贏家」無煙社區計劃與區議會、地區合作夥伴、地區康健中心及各界別的支持機構攜手合作於全港各區舉辦一系列具有地區特色的無煙宣傳活動，推動建立無煙社區。各參與機構的主要角色為：

(i) 區議會：

- 作為計劃的地區支持機構；
- 准予委員會於計劃的宣傳物資上顯示區議會的標誌；及
- 運用地區網絡向區內團體 / 人士宣傳計劃及協助租借場地。

(ii) 地區合作夥伴：

- 參加「無煙大使輔導訓練課程」，並推動區內吸煙人士戒煙；
- 於 2025 年 6 月至 10 月期間，地區合作夥伴需要(i)於區內舉辦無煙宣傳活動，向居民傳達煙草禍害、推廣戒煙及宣傳「戒煙大贏家」比賽，當中包括最少一場地區無煙展覽宣揚吸煙禍害及戒煙的資訊(展板由委員會提供)，及最少一場活動為「戒煙大贏家」比賽招募參加者；及(ii)鼓勵吸煙人士戒煙，並轉介參與「戒煙大贏家」比賽。
- 委員會將提供每區上限為港幣三萬元的資助，並為地區合作夥伴提供相關控煙宣傳物品，如展板、海報、單張、戒煙小冊子及紀念品等；
- 地區夥伴需要在 2025 年 5 月 31 日或以前向委員會遞交活動建議書，列明活動的目標、詳細內容及預算。開支將以實報實銷的方式發還。於 2025 年 11 月 30 日或以前向委員會提交活動總結報告、財政報告及有關單據，以便委員會審核及發還款項。

(iii) 地區康健中心 / 康健站

- 參加「無煙大使輔導訓練課程」，以推動和協助區內吸煙人士戒煙；
- 於網頁、社交平台、機構刊物、活動或電郵通訊等向會員及區內居民宣傳計劃和戒煙相關資訊；及於中心張貼計劃的宣傳海報，並向會員及區內居民派發宣傳單張；
- 並協助會員及區內居民填妥網上登記表格，參與「戒煙大贏家」比賽；及
- 在 2025 年 6 月至 10 月期間，於中心舉行之健康推廣活動內上及 / 或提供場地予委員會職員舉辦「戒煙大贏家」招募及宣傳攤位。



第 16 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃

計劃簡介

2025 年 3 月



(iv) 業界支持機構

- 邀請健康推廣組織、工商界及部分吸煙率較高的行業（如建造業、運輸物流業及飲食業等）的公司和組織參與，推動更多人士戒煙和宣傳不吸煙的信息，並培養機構的無煙文化。鼓勵員工／會員參與「戒煙大贏家」戒煙，並與委員會攜手向機構持份者及市民大眾宣傳戒煙的資訊。

(三) 「戒煙大贏家」比賽

委員會與地區合作夥伴於 2025 年 6 月至 10 月期間，招募 18 歲或以上的香港吸煙居民參加「戒煙大贏家」比賽。參加比賽的戒煙人士需要填寫問卷和參加表格，並需初步吸煙情況評估。

招募後的六個月內，參賽者會接受四次電話跟進。於三個月及六個月跟進時成功通過測試核實戒煙，均可獲得港幣 500 元現金禮券。三個月通過測試更可參加「戒煙大贏家」面試或大抽獎，有機會獲得豐富獎品。

(四) 戒煙輔導研究

為檢討活動及個別戒煙輔導的成效，比賽進行期間有機會同時進行研究。委員會將委託戒煙輔導團體跟進個案，自願參與研究的參賽者將在六個月內的接受戒煙輔導，戒煙輔導團體將會從中收集數據，以比對個別戒煙輔導對戒煙人士的影響程度。同時委員會將對整個活動進行分析及檢討，強化無煙宣傳活動的成效。

四、計劃時間表 (暫定)

年/月	計劃詳情
2025 年 4 月	● 邀請區議會、地區合作夥伴、地區康健中心、戒煙服務團體、行業支持機構等參與第 16 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃
2025 年 4 月 - 6 月	● 各機構回覆參與計劃的詳情及支持方案 ● 區議會回覆准予委員會於計劃的宣傳物資上顯示區議會的標誌，並回覆協助宣傳計劃及租借場地的相關細節
2025 年 5 月	● 地區合作夥伴提交活動建議書
2025 年 6 月	● 地區合作夥伴派員出席「無煙大使輔導訓練課程」，其他支持機構亦歡迎參與
2025 年 6 月 - 10 月	● 委員會進行「戒煙大贏家」比賽招募



第 16 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃

計劃簡介

2025 年 3 月



	● 地區合作夥伴舉行無煙社區展覽及宣傳活動 ● 其他支持機構向其網絡宣傳計劃，轉介戒煙人士參加「戒煙大贏家」比賽
2025 年 6 月 – 2026 年 3 月	● 戒煙輔導團體向參加者提供電話跟進及核實戒煙情況
2025 年 11 月	● 地區合作夥伴提交活動總結報告
2026 年 2 月	● 甄選「戒煙大贏家」比賽得主及大抽獎
2026 年 3 月	● 頒獎禮(待定)

五、查詢

香港吸煙與健康委員會

項目籌劃高級經理朱偉康先生 / 項目籌劃經理王志峰先生

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 6388

傳真：2575 3966

電郵：project@cosh.org.hk

計劃網址：www.quittown.hk



第 15 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃 總結

第 15 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃於 2024 年 6 月至 10 月期間舉辦招募和宣傳活動，透過地區合作夥伴豐富的地區經驗及完善的社區網絡宣揚無煙信息，向更多吸煙人士和居民推廣無煙生活的好處，為戒煙創造有利的社會氣氛。

培訓無煙大使

- 為了加強地區合作夥伴及無煙大使對控煙及戒煙輔導技巧的認識，委員會舉辦「無煙大使輔導訓練課程」予參與計劃的大學生、地區合作夥伴的工作人員和義工。2024 年的課程以網上直播及實體並行的形式舉辦，超過 140 名義工及大學生、地區康健中心工作人員及懲教署職員參與。

聯結社區網絡

- 除了獲得 18 區區議會的支持，計劃亦獲共 22 個地區服務團體參與成為地區合作夥伴。各地區合作夥伴包括：

地區	地區合作夥伴
中西區	香港中西區婦女會
東區	東區地區康健站 (營運機構：香港復康會)
離島	離島婦聯有限公司
九龍城	九龍樂善堂 九龍城地區康健中心 (營運機構：九龍樂善堂)
葵青	宏施慈善基金葵涌社會服務處
觀塘	宏施慈善基金羅貝兒社會服務處
北區	香港青年協會賽馬會祥華青年空間
西貢	基督教靈實協會靈實白普理景林社區健康發展中心 西貢地區康健站 (營運機構：基督教靈實協會)
沙田	香港青年協會賽馬會乙明青年空間
深水埗	宏施慈善基金深水埗社會服務處
南區	南區健康安全協會有限公司 香港南區婦女會
大埔	香港善導會埔康滙
荃灣	仁濟醫院嚴徐玉珊福來睦鄰社區服務中心
屯門	基督復臨安息日會山景綜合青少年服務中心
灣仔	循道衛理中心
黃大仙	黃大仙區健康安全城市
油尖旺	基督教聯合那打素社康服務

元朗	香港青年協會洪水橋青年空間 薺色園主辦可道中學
----	----------------------------

- 地區合作夥伴於區內舉辦不同類型的無煙宣傳活動，如健康講座、身體檢查、無煙展覽、社區嘉年華、工作坊、巴士巡遊、漫畫創作比賽、音樂會、短片製作、網上問答遊戲、街頭招募及外展宣傳等，向區內市民宣揚無煙訊息，加深他們對戒煙的認識，支持共建無煙社區。地區合作夥伴的舉辦的活動共接觸了超過 55,000 名市民，成功傳播無煙信息，鼓勵無煙健康生活。
- 計劃同時得到近 70 間政府及公共機構、地區康健中心、戒煙服務機構、地區服務團體、餐飲業、建造業、物業管理業、運輸及物流業等公司組織的支持，以擴大無煙社區的網絡，向更多人士宣揚無煙生活和推動戒煙。當中包括與懲教署合作，將「戒煙大贏家」比賽推廣至轄下的懲教所，招募超過 60 位在囚人士及還押人士參加比賽，嘗試戒煙。

推動及跟進戒煙

- 委員會在全港 18 區共舉辦接近 90 場招募活動，同時透過網上及熱線招募，招募超過 1,300 名吸煙人士參加比賽，並向超過 54,000 名公眾傳播無煙信息，動員他們鼓勵身邊的吸煙人士戒煙。
- 為在社區推廣戒煙服務，並鼓勵吸煙人士尋求專業和免費的戒煙輔導，委員會聯同多間戒煙服務機構及當區地區康健站於 2024 年 9 月 21 日在馬鞍山新港城中心舉行「戒煙服務大募集」宣傳推廣活動，為吸煙人士提供一站式的戒煙諮詢服務，即場介紹不同形式的戒煙服務及提供輔導及登記，同時設有第 15 屆「戒煙大贏家」比賽招募攤位，向市民宣揚而恰當有效的戒煙方法和無煙生活態度。
- 第 15 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃與香港大學護理學院合作，為參加者提供為期六個月的電話輔導，跟進其戒煙情況並提供建議。戒煙輔導員除了給予參加者有關吸煙害處和戒煙方法等資料外，亦提供轉介服務至戒煙服務機構，尋求專業戒煙輔導的協助以提高成功戒煙的機會。戒煙輔導員更通過通訊軟件提供戒煙相關資料、應對退癮症狀方法，以鼓勵他們決心戒除煙癮及減少吸煙數量。
- 初步數據顯示在 3 個月跟進時，自我報告成功戒煙的比率達 33%，而通過測



第 15 屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃

總結

試核實成功戒煙的比率為 26%。此外，亦轉介了 803 名參加者至其他機構提供之戒煙輔導服務。

香港吸煙與健康委員會

二零二五年三月