

春暉周刊

發行人:陳冠宇

指導:黃聖芳

期別:112-2-13期

主編:春暉社長柯采茹

副編:春暉活動林瑀芹

出刊日期: 112.05.09

揪團10人以上參加「無菸職場」
戒菸班 「戒菸成功WIN」
共創勞資雙贏

適逢5月1日勞動節，嘉義市政府衛生局呼籲揪團來戒菸，依據109年國人吸菸行為調查結果顯示，嘉義市18歲以上吸菸率為9.2% (全國13.1%)，室內職場二手菸暴露率為15.2%(全國22.1%)雖低於全國，但顯示職場中仍存在菸害的問題，影響員工健康，有健康的員工，才有最佳的生產力。

為打造健康的「無菸職場」，嘉義市政府衛生局免費提供雇主開辦為期4週的職場戒菸班，只要揪團10人以上即可開班，歡迎來電洽詢衛生局 (05-2338066#219)，將有專人提供相關諮詢服務，協助戒除菸癮。

有需求公司除了可以報名無菸職場外，想戒菸的個人亦可參加「戒菸成功WIN 贏健康賺獎金」活動，只要於112年10月31日前，至嘉義市二代戒菸服務合約院所完成參加「轉介免費戒菸專線、3個月戒菸成功、6個月戒菸成功」之其中一項均可參加抽獎，獎勵戒菸成功者，贏健康也能賺獎金，

職場吸菸損人不利己，吸菸者容易因菸癮發作，導致工作時注意力無法集中，甚至離開工作崗位去抽菸，讓工作效率及效能大打折扣，同時伴隨二、三手菸而危害了同儕、顧客及職場環境。提升戒菸成功率可尋求戒菸門診專業人員的協助之外，過程更需要支持性環境，例如：成立戒菸社團，或者菸癮來時，不吸菸的同事陪伴，轉移注意力，或透過咀嚼口香糖、多喝水、避免喝咖啡（或含有咖啡因飲料）等，都有助於戒菸。