

世界衛生組每年 5月31日定為「世界無煙日」，今年主題為「戳穿誘惑：對抗古丁和煙草成癮」，目的是煙草和古丁製品行如何研發產品以引下一代，同規避全越趨嚴厲的控煙措施。

港煙健康委員（「委員」）今年以「破煙草誘惑凝聚無煙力量」為主題展開宣傳推活動，同辦「無煙運動日」，**誠邀全港市民5月31日響應多做運動**，藉推動眾人士共同宣揚無煙信息，鼓勵煙人士以運動戒掉煙癮，營鼓勵戒煙的氛圍，家人朋友一同投入無煙健康生活！

「無煙運動日」登記網址：

<https://exercise.smokefree.hk/?lang=tc>

全宣傳：「齊心控煙 每天！」(中文)：

<https://youtu.be/G39FtQIjsJ0?si=X1AERhvQqGN3iNmB>

“Team Up to Quit!” (英文)：

[https://youtu.be/faI\\_KprtdQw?si=OtrY0P193oqJ9KLU](https://youtu.be/faI_KprtdQw?si=OtrY0P193oqJ9KLU)

# 世界無煙日2026

## 識破煙草誘惑

### 凝聚無煙力量



世界衛生組織將每年5月31日定為「世界無煙日」。  
香港吸煙與健康委員會今年以「識破煙草誘惑 凝聚無煙力量」  
為主題舉辦宣傳推廣活動，誠邀全港市民於5月31日多做運動，  
推動吸煙人士以運動戒掉煙癮，營造鼓勵戒煙的氛圍，與家人  
朋友一同投入無煙健康生活！

歡迎各公司/機構/學校索取免費宣傳物資作推廣，與「咪點我」  
一起實現無煙香港願景！

我支持 #無煙運動日 #SmokefreeSportswearDay

於「無煙運動日」做運動，以行動支持無煙健康生活，鼓勵吸煙人士  
盡早戒煙，以運動對抗煙癮，凝聚無煙力量。

日期：2026年5月31日(星期日)

時間：全日

地點：任何地方

服飾：跑服或運動服



請即掃描二維碼登記

