

編輯手記

小編去年曾親自訪問一些已成功戒煙的計劃參加者，有參加者表示感謝我們協助他們成功戒煙，「食左幾十年煙，從來都無人詳細咁同我講食煙有咩害處」、「聽左你地既講座，先知道食煙原來係咁恐怖」。當中更有參加者表示：「食煙皆因無知」，這一句最令我觸動。聽到戒煙者這些感想，使小編覺得我們「主動出擊」到公司提供戒煙服務是一件十分有意義的事，這亦是我們工作的原動力，希望可以幫助更多更多的吸煙員工加入戒煙行列！

活動回顧及花絮

「戒煙大贏家」是由香港吸煙與健康委員會主辦的一個全港性戒煙比賽，而本堂有幸自2012年起以九龍城區協作機構的形式，於每年的7至9月共同在區內推廣無煙社區的訊息。

而在剛剛過去的8月1日，我們便於九龍城廣場合辦了名為「無煙健康同樂日」的活動。活動當日內容非常豐富，包括攤位遊戲、潤唇膏+蚊怕水DIY工作坊，和健膚講座。當日講座我們更有幸邀請到西醫公會幹事任俊彥醫生為我們主講。任醫生風趣的講解，令現場氣氛輕鬆愉快，現場觀眾更容易理解吸煙與皮膚的關係。

希望大家今後繼續支持無煙運動，共同努力去建立一個清新社區！



活動預告

我們樂善堂的戒煙團隊將會與懲教署合作，於2015年10月為羅湖懲教所內的在囚女犯人進行戒煙先導計劃。計劃透過非藥物治療的介入方式，協助在囚女犯人更生及戒煙，助她們重投社會。計劃為期一年，預計將有二百多人受惠。

「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃

遞交網上表格 | www.scpw.hk
或致電 | 2272 9877

聯絡方法

電郵 | smokefree@loksintong.org
地址 | 九龍城龍崗道61號

已完成計劃之部份企業名單



外展趣聞

由於我們的服務是以外展形式，我們有機會到訪不同類型的企業，了解各行各業的工作環境。早前，我們到怡和航空服務有限公司舉辦健康講座，因此有機會進入機場內多個禁區，例如空中服務員的休息室及停機坪範圍（機底）。由於當時一齣以航空業為主題的電視劇正在熱播，我們同事對此行既期待又興奮！

講座當天，我們需提早到達機場辦理臨時許可證進入禁區。而且，跟出境一樣，所有隨身物品都需經過X光機及金屬探測器的檢查。保安工作之嚴謹令當時的氣氛都認真起來。

機底是一個很繁忙而且當很重要的地方，大部份負責物資及行李運送、維修、以及飛機升降的前線員工都會集中於此處工作。不少於機底工作的員工需隨時候命以應付每日不同的突發事件。當日講座途中，亦見很多員工進進出出，可見他們工作真的非常忙碌！



近距離看著飛機緩緩行走真的非常壯觀

愛·無煙

創刊號
2015年·秋



企業·愛無煙

置富資產管理有限公司置富都會助理客戶服務經理朱幼麗 (Cindy) 眼見身邊部份同事吸煙，影響健康，作為上司，擔心出聲只會讓同事認為她以上司身份責怪而不服，因此站於兩難位置。2013年，置富都會經本堂邀請下知道「愛·無煙」計劃，Cindy認為計劃以專業人員勸導同事戒煙，協助公司設立無煙政策，公司則可專注擔任關心同事的角色，更能帶出無煙效果，因此參加計劃。由於計劃成效顯著，2015年置富旗下的麗港城商場也加入計劃。

創意策略

過往置富都會常有人於商場內吸煙，包括商場暗角及後樓梯常有一陣陣煙味，洗手間更是重災區。因應這情況，置富都會於有關位置設置「無煙廣播系統」，讓大眾以按掣廣播，提醒市民此處為法定禁煙區，大大減少於商場內吸煙的行為。商場也於走廊位置放置特別設計的無煙標誌及虎尾蘭，以軟性手法鼓勵市民支持無煙生活，不說不知原來虎尾蘭有淨化空氣的能力呢！Cindy表示參加計劃後，現在已經沒有人在商場內製造二、手煙，空氣清新了，是大家共同努力的成果呢！置富也積極於旗下管理的屋苑商場推廣無煙文化，多次免費提供場地予「愛·無煙」計劃設置健康攤位，推廣戒煙服務，讓大眾有所得益。

「透過計劃，我希望可以做到『一軟一硬、一前一後』去推動同事一起戒煙，建立無煙工作間。太強硬只會物極必反，最重要係Never Give Up！」

- Cindy Chu



Cindy 讚揚公司給予很大的自由度，讓她能夠就同事的需要而舉行戒煙/無煙的培訓及活動



虎尾蘭及特別設計「為下一代著想」的無煙標誌



創新的無煙廣播系統

夥伴支援

要推廣無煙工作間，推動同事戒煙，須依賴每位員工參與。Cindy指出，置富為員工推行「戒煙夥伴」，由已戒煙員工與吸煙員工一起行孖咗合作，讓同事互相關心，彼此支持。Cindy更因應不同同事的特性，推出關顧同事的政策。例如於置富都會由員工選擇喜歡的零食飲料放於無煙茶水間，減少吸煙員工外出點煙。於麗港城每月一次舉行同事聚會，例如舉行



夥同外判公司與員工一起舉辦無煙講座及戒煙工作坊

BBQ。Cindy發現吸煙同事於聚會能做到一枝煙也不吸，原因是怕尷尬不想讓其他同事嗅到煙味。除舉行無煙講座及推行戒煙療程外，Cindy更試過陪伴同事一起出席戒煙工作坊，積極推動同事戒煙。

計劃延伸

Cindy 指公司剛接手麗港城商場的物業管理，發現商場內不同的同事、外判公司、租戶以至住客的無煙意識較低，因此將「愛·無煙」計劃延伸至麗港城商場。

為配合公司計劃，麗港城商場於2015年8月27日聯同外判公司新紀元清潔有限公司舉行了兩場無煙講座及邀請有吸煙習慣的同事加入戒煙療程，推行無煙第一步。之後Cindy計劃於商場分階段落實不同的無煙政策，同時伸延至租戶及住客，共建無煙工作間。



於置富商場內設置健康攤位

戒煙·絮語

阿生(化名)，60歲，地盤工人。一開始從事捕魚業，工作三十年後轉職建造業。阿生表示自己「臨老先黎學食煙」，因為在地盤工作後才在同事介紹下吸煙。剛開始吸煙時只是「貪玩」，後來漸漸上癮，越吸越多，最高峰時煙量為一日一包，太太女兒反對都不理會。由此吸了十多年煙，未有想過戒煙，直至接觸本計劃的戒煙服務，才開始出現變化。

十個地盤佬八個食煙

阿生工作的建築公司很關注員工健康，同時亦因為職業安全理由，基本上嚴令同事在地盤內禁煙；但在地盤附近實在有太多地方可以讓員工偷偷吸煙，再加上「十個地盤佬有八個都食煙」，工人吸煙情況頗為嚴重。因此公司邀請本計劃的團隊到地盤為員工提供煙害講座及戒煙療程。

認清目標·一戒就戒

阿生在講座當天才恍然大悟，原本自己吸煙會對自己及家人的健康造成很多不良影響，再通過簡單測試，顯示他體內一氧化碳含量頗高，有一定的缺氧情況，因此下定決心戒煙。阿生首先對家人表示決心戒煙，並且「一戒就戒」，丟掉所有煙及打火機。幸而戒煙過程中沒有任何不適的情況，反而表示戒煙後「食野好味左好多」。現在已成功戒煙差不多兩年，家人同事都十分讚賞阿生的戒煙行動，而他亦表示很開心，「見到人地食煙會立即行開，因為依家覺得煙味好臭」。

由此可見，認清目標、向所有人宣佈戒煙的決定是最好的戒煙方法。吸煙的朋友，只要你下定決心，下一個成功戒煙就會是你！

電子煙的歷史

1963 - 美國人 Herbert A. Gilbert 曾取得一款「無煙、非煙草香煙」的專利設計，該裝置把液態尼古丁加熱，產生蒸氣，模仿吸菸的感覺。

1967 - 曾有數家公司嘗試生產「無煙、非煙草香煙」的電子煙，但無疾而終。

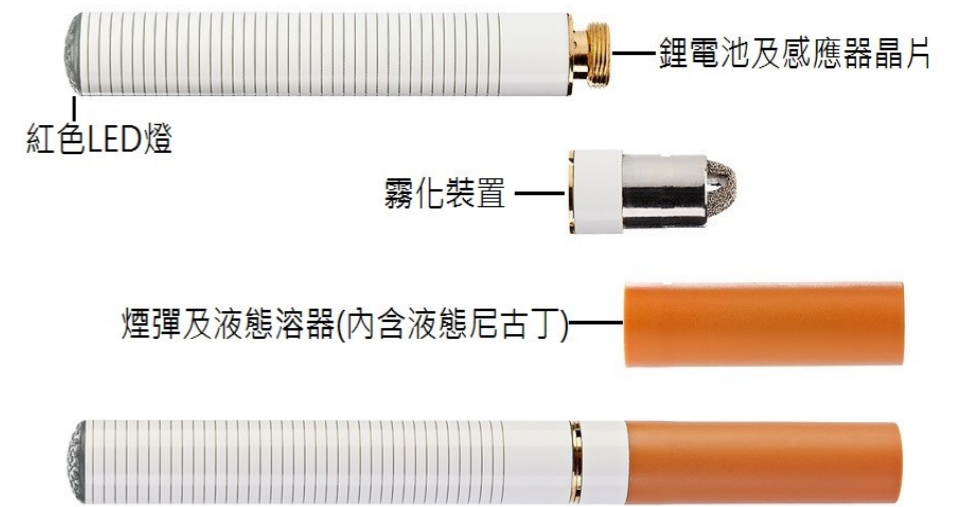
2000 - 北京中醫師韓力提出把尼古丁以丙二醇稀釋於煙彈裝置內，並以超聲波把液體霧化，產生水霧效果，使用者能以此把含尼古丁水霧吸進肺部。

2004 - 韓力取得電子煙發明專利。

2005 - 由中國如煙公司銷售韓力發明的電子煙，隨著國外的反吸煙運動普及，電子煙也從中國流入歐美各國。

吸電子煙是否違法？

根據《吸煙(公眾衛生)條例》(香港法例第371章)，在禁止吸煙區不得吸煙(包括電子煙)。禁止吸煙區包括所有室內公眾地方及部分室外地方，例如校園、公園及泳灘。違者定額罰款1,500元。



電子煙

甚麼是電子煙？

電子煙是一種電子裝置，外形與煙或雪茄相似，具有煙彈，內存一種液體。電子煙由充電池驅動，使用者把電子煙加熱後，煙彈內液體會汽化，把一種通常由尼古丁、丙二醇和其他不明化學物組成的化學混合物，傳送至使用者肺部。電子煙產品味道、形狀及包裝多元化，推出眾多不同口味包括水果味、汽水味及煙草味等。

電子煙害處是否較少？

大多數電子煙煙彈含有丙二醇，此一種刺激物，可刺激眼部和呼吸道。煙彈亦可能含有不同濃度的尼古丁，引致尼古丁依賴及血管收縮。電子煙所用的液體及其釋放物含有其他化學物質，在高溫下加熱及汽化後可能產生其他有毒，甚至致癌物質，因此電子煙的害處不容低估。世界衛生組織表示目前沒有足夠證據斷定電子煙有助吸煙者戒煙。