



31/5/2018「無煙全關愛聯盟」：
「無煙・愛『心』工作日」

每年一度的「世界無煙日」又快到了，還記得上年為響應世界無煙日主題，樂善堂「愛・無煙」計劃團隊職員與超過100名企業義工一起身體力行，參與「香港零煙蒂運動」，協助統計各企業附近的煙蒂數量及環境評估。活動不但初步評估了煙草對環境的影響，還喚起不同企業義工對煙草的反思，推動了企業對無煙政策的認識。

本年度的世界無煙日主題為「煙草和心臟病」，我們團隊職員將繼續響應主題，舉辦「無煙・愛『心』工作日」，活動以宣傳護心及協助吸煙員工停煙為目的，同時進一步深化戒煙計劃與企業於無煙政策上的協作，合力打造「健康工作間」。為提升活動果效，計劃會於當日透過網上媒體收集及發佈各企業於活動日的合照，用以宣揚香港各界對無煙的期盼及努力。欲參與活動，歡迎致電2272-9890與有關職員聯絡。



今年樂善堂與「草日」合作，共同推廣「無煙・愛心工作日」

戒煙看地球——煙草將消失？



小編於2018年看到一個有趣的煙草廣告：一間耳熟能詳的國際知名煙草商，發表了驚人的新年宣言，在英國多份報紙上刊登全版廣告，昭告天下，「我們不賣煙了！」。

綜合外媒報導，該煙商在廣告中表示，2018年的新目標是「無煙的未來」，並計劃推出一個網站，專門為吸煙者提供戒煙與煙草替代品的資訊，未來還計劃支持英國政府宣導反煙，同意把戒煙與煙草替代品的資訊放入煙盒中。公司發言人還表示未來12年會提供10億美元（約78億元港元）資助反煙團體「無煙世界基金會」，進行關於全球消滅吸煙的科學研究。

就以上內容，本來是應該開心的，但作為控煙前線的我們並沒有因此而感到高興。首先想一想，如果煙商是真心為大眾健康著想的，從第一天起就不會賣煙。其次，近年煙商用最大力度宣傳的電子煙及加熱煙產品，已經令青少年第一次吸煙比率上升不少¹，情況令人擔心。世界衛生組織亦多次聲明「**很多煙草業與周圍組織嘗試誤導公眾某些煙草產品的危害性比較低，其實是隱瞞了當中的風險。**」

新年願望可能大家都想身體健康，尋回健康的第一步就是謝絕一切煙草產品，在此希望大家能夠認清真相，重掌人生。

Reference :
¹Zhong, J., Cao, S., Gong, W., Fei, F., & Wang, M. (2016). Electronic cigarettes use and intention to cigarette smoking among never-smoking adolescents and young adults: a meta-analysis. International journal of environmental research and public health, 13(5), 465.

「愛無煙」自助戒煙APP

ANDROID



IOS



參加方法

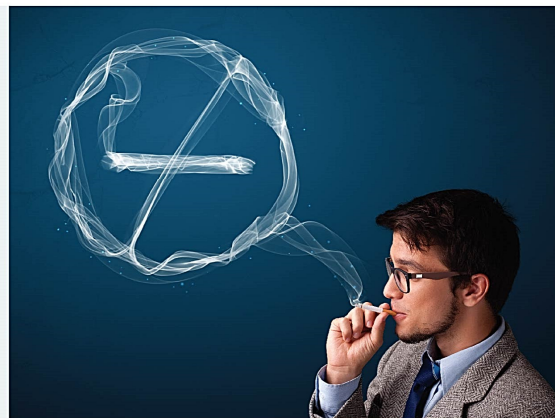
遞交網上表格 | www.scpw.hk
或致電 | 2272 9890

聯絡方法

電郵 | smokefree@loksintong.org
地址 | 九龍城龍南道61號2樓



愛・無煙



Neway 龍舟隊

Neway：強調全人發展，提供開心體驗

今次小編為大家介紹一間自小陪伴港人一起成長的企業—Neway卡拉OK! 相信很多朋友都對Neway 並不陌生，可以說是一間滿載港人集體回憶的企業。Neway不單是「愛・無煙」的參與企業，亦於本年度參與吸煙與健康委員會舉辦的「無煙飲食力量」活動，並獲選為「特選星級無煙食肆」。

而在推行員工健康政策上，Neway亦有其獨特之處。Neway的前線同事較為年輕，有朝氣及活力，因此企業在員工培訓的方針上，一向重視員工的全人發展，透過培訓平台提供工作上相關的技能培訓，讓員工可以在工作上不斷進步，發揮所長。公司同時注重員工的健康意識，鼓勵員工養成良好的生活習慣，減少不良嗜好，希望員工在投入工作之餘亦可以兼顧生活平衡。

Neway善用員工培訓活動的機會，推行員工健康政策及鼓勵員工建立健康生活。除與本機構合作舉辦無煙講座以外，企業亦會推行不同類型的課程及康樂活動，例如職安健康安全講座、壓力管理工作坊、負面情緒管理講座、結他班、魔術班、龍舟隊、歌唱比賽等等，務求讓同事在不同領域上盡展才華，培養健康的嗜好及增強抗逆能力。



有否想過卡拉OK房，可以舉行健康講座？

享受無煙唱K空間



員工擁有健康的生活習慣，有助維持穩定的工作團隊，對確保前線服務質素有舉足輕重的作用。然而，企業推行員工健康政策不單為了建立企業的正向形象及提升生產力，更希望可以藉著多元化的員工健康活動，為同事打造一個開心的工作環境，提升工作團隊士氣，讓他們可以更投入工作。作為一間為公眾人士提供娛樂服務的企業，客戶消費時的感覺尤其重要，如企業擁有正面、有朝氣的工作團隊，可以將快樂的氣氛感染給客人，讓客人享受一個開心的消費體驗。



九龍樂善堂

The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon
Since 1880 成立





煙 VS 靚+健康

鄧女士(化名) (保安員)

很多女士都以美麗的外表作為終身事業，但吸煙就會奪去了女士原本擁有的美麗。

鄧女士，五十多歲，任職保安，吸煙超過了二十多年。由於吸煙太久，已忘了當初為何會吸煙，依稀記得是當時初入社會工作，在朋輩的影響下接觸煙草。一直以來都維持一天吸一包，二十年來亦曾嘗試為了一對子女戒煙，但成功戒了一年後，與朋友打麻將後復吸，如是者重覆了兩次。八年前，她表示不知何故突然對打麻將失去興趣，但煙癮仍在。

直至半年前，本計劃社工到公司為鄧女士及同事提供健康講座，知道吸煙對身體影響很大，再加上做了兩個健康檢查都不合格：一氧化碳呼氣測試超標4倍、上下壓同時高於正常水平。由於鄧女士常常覺得心跳快，因此特別在意血壓的狀況。於是她嘗試一下子戒煙，但退癮徵狀——主要是難以集中精神，令她感到有些難受。但在同事、子女的鼓勵下，堅持戒煙，退癮徵狀在戒煙一個月內亦逐漸減弱並消失。

到現在鄧女士已堅持戒煙半年，現已完全無煙癮。當再次問她戒煙的原因，她高興地表示：「有兩個原因令我唔想再食(煙)啦，第一，我心跳快嘅情況有好大改善，戒煙後血壓已回復正常，第二，同埋都幾重要嘅嘍，我發覺我自己嘅皮膚變好咗，同事仔女都話我白淨咗，就算幾辛苦都戒咗佢啦！」說罷哈哈大笑。

沒錯，吸煙只會令皮膚變黃、變老、下垂以及皺紋纏身，吸煙的女士們，現在是否應該捍衛你們美麗的權利呢？

吸煙與白血病

據美國疾病與預防中心的報告顯示，白血病是其中一種因吸煙而引致的高危疾病¹，而經過英國列特爾斯大學科學家對超過800名白血病患者的吸煙紀錄研究發現，亦證實急性白血病是和吸煙有關，如吸煙超過十年或以上，患病風險為最高²。所以其關聯性實在不容忽視。

眾所周知，肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉癌都是同吸煙有關，但相信只有少數人會了解到原來白血病都是同吸煙有關。白血病又稱血癌，是因骨髓造血細胞產生不正常增生，進而影響骨髓造血功能的惡性疾。白血病因患者無法製造正常血細胞，所以會削弱身體對抗感染的能力，並可能出現貧血、瘀血或不正常出血。

白血病類型

白血病有兩種區分的方法，首先是哪一種白血球發生癌變，是骨髓裡的細胞還是骨髓外的淋巴球；其次之是病變的速度，擴散得快還是慢。顧名思義，慢性白血病發展得慢，有時候幾個月甚至幾年都沒有顯著的變化；急性則擴散得很快。

為何吸煙引致白血病？

科學家指出，香煙內含有7000多種有害物質，其中苯是最有可能導致白血病的香煙化學品。苯是一種工業上的基礎原料，在建材方面使用最多，當人長期接觸苯，無論經過皮膚吸收或通過吸煙進入身體，都會對造血幹細胞造成毒害，提高患上白血病的風險。據美國癌症協會報告，吸煙是唯一經已被證實引致急性骨髓性白血病的高危生活習慣³。雖然煙草並不是致病的唯一因素，但如果想把患病風險降至最低，最好的方式就是完全不吸煙。

最新一項研究指出，如父母為吸煙者，可能會增加他們的孩子發生基因突變的風險，從而患上兒童患白血病(最常見的兒童期癌症)⁴。

白血病症狀

- 發燒
- 容易疲倦、盜汗
- 頻繁或嚴重感染
- 肝脾及淋巴結腫大
- 容易出血或瘀血
- 皮膚出現瘀斑
- 骨骼及關節疼痛



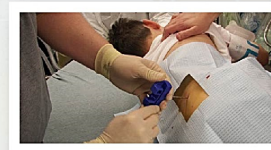
淋巴結腫大

診斷

- 血液測試
- 電腦掃描(X光及超聲波)
- 骨髓組織切片檢驗(因白血病是骨髓的病變，因此需要透過骨髓穿刺術把骨髓組織切片檢查，才能確定診斷。)

治療方法

- 身體檢查
- 血液測試
- 白血病是骨髓的病變，因此需要透過骨髓穿刺術把骨髓切片檢查，才能夠確定診斷。



骨髓穿刺

以上內容僅供參考，不可視作醫療建議，如有需要請向你的家庭醫生查詢。

Reference

1. Tobacco - Use CDC Vital Sign- Sept 2010
2. Tobacco and the risk of acute leukaemia in adults. British Journal of Cancer (1999) 81(7), 1228—1233
3. What Are the Risk Factors for Acute Myeloid Leukemia? Feb 22, 2016
4. Parental Smoking Linked to Genetic Changes in Kids With Leukemia. Medscape. Apr 06, 2017

已完成計劃之部份企業名單

