



## 2018世界無煙日活動回顧：「小肥·漢堡包」陪你停煙一天

為響應本年度的世界無煙日(5月31日)，九龍樂善堂－「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃於2018年5月期間發起「無煙·愛『心』工作日」活動。活動推出以來，反應十分踴躍，共有42間企業報名參與，而活動日參與的員工、管理層、客戶及公眾人士總人數超過3500人。

為協助企業推行「無煙工作日」及實行內部無煙政策，計劃團隊為個別企業制定一系列配套活動，包括派發由漫畫家「草日」設計的對抗煙癮貼士單張、安排派發生果或香口膠舒緩口癮、進行集體伸展運動、提供素食午餐盒、設置煙害資料展覽及健康檢查攤位等。這些配套活動除了可協助員工處理煙癮外，更可推廣健康的飲食及生活資訊，鼓勵他們建立健康的生活習慣。最重要的是透過是次活動推動企業於無煙政策上的關注，強化戒煙機構、企業及員工之間的協作關係，合力打造「健康工作間」。

本年度活動已經順利完結，有興趣回顧所有活動花絮相片，歡迎到我們「愛·無煙」的FACEBOOK上查閱。最後，雖然香港距離「零吸煙率」的終點還有很長的路程，不過香港各界人士都會繼續努力，我們團隊亦會緊守崗位，尋求不同的企業協作機會，期望攜手共創無煙香港。



支持「無煙·愛心工作日」  
香港房屋協會 房協之友



呼籲客戶以煙換蘋果

## 戒煙看地球—電子煙助戒煙??!

近年各國政府都在打擊煙草產品方面都不遺餘力，期望可以把這個令人成癮物品杜絕於社會。可是煙草商亦不甘示弱，除了在科學研究及政策層面的反擊外，更推出更多新型的電子煙草產品，試圖「協助」廣大市民戒煙。

究竟「電子煙草產品」可否真的幫助煙民戒煙呢？小編帶來了加拿大科學家的說法供大家參考。加拿大渥太華大學（University of Ottawa）發表於英國醫學期刊（BMJ）的最新研究顯示，電子煙不但沒有辦法輔助戒煙，還有可能導致女性產生支氣管炎或肚裡的寶胎死腹中。另外，渥太華大學公共衛生學院的肯尼詩·強森（Kenneth Johnson）

指出，雖然目前尚不知電子煙霧化的過程，是否會對人體造成長期的健康影響，但已證實吸食電子煙霧中有數十種致癌物，也有危險化學物質，例如甲醛以及尼古丁。

簡單總結兩點，一是所有含尼古丁的煙草產品都會令人上癮，加上「電子煙」本來就是煙草商的产品。二是賣煙的人會否真心希望大眾戒煙，而令到沒有人再買煙？所以，「電子煙助戒煙？」這個問題，相信冰雪聰明的讀者們都自然有你們的答案。

Reference :  
Aveyard, P., Arnott, D., & Johnson, K. C. (2018). Should we recommend e-cigarettes to help smokers quit?. BMJ, 361, k1759.



### 「愛無煙」自助戒煙APP

ANDROID



IOS



### 參加方法

遞交網上表格 | [www.scpw.hk](http://www.scpw.hk)  
或致電 | 2272 9890

### 聯絡方法

電郵 | [smokefree@loksintong.org](mailto:smokefree@loksintong.org)  
地址 | 九龍城龍崗道61號2樓



## 結合企業營運的健康推廣模式：南豐物業管理 - 亞洲貿易中心

531世界無煙日是值得推廣的日子，我地都可以諗論有甚麼地方可以配合，將無煙訊息傳給我們的同事及業戶。

這是小編去年第一次與民亮發展有限公司：亞洲貿易中心（下稱「亞貿」）召開內部無煙政策會議時，物業經理劉志雄先生(Steve)於會議完結時所說的一句話。及後，「亞貿」就成為了其中一間自發舉辦世界無煙日推廣活動的參與企業，向其管理的500多個企業業戶推廣無煙訊息及介紹本堂戒煙服務。活動後Steve仍與樂善堂緊密合作，協助「愛·無煙」及「減酒無憂」等健康推廣項目定期合辦社區健康推廣攤位活動，將不同類型的健康資訊及健康檢查帶給大廈內的上班一族。現時「亞貿」已經成為九龍樂善堂樂善之友的企業成員之一，會定期派出義工響應樂善堂的義工活動。此外，「亞貿」亦參加商界展關懷2018，成為其中一間嘉許企業。

當Steve被問及支持健康推廣及企業義工政策時的原因為時，他表示「亞貿」合共服務超過500個業戶，當中客戶群覆蓋種類包括經營寫字樓、貨倉、商貿等。要維持這樣一個龐大的物管項目，必須要有一隊健康的工作團隊去應該付繁重的工作。總公司「民亮發展有限公司」在「職業安全及



健康政策」上，除依據國際標準OHSAS 18001:2007為安全管理範圍，確立一個既安全又舒適的工作環境外，員工的健康生活亦為關注的一環，故客戶服務中心將吸煙及飲酒行為列入「職業健康危害」之一，他作為物業經理，每年會就不同的「職業健康危害」作風險評估及推行有效的改善措施，以冀達到高度的職業健康及安全表現。

這些活動一來可以將健康資訊帶給員工，協助他們建立健康生活，以響應總公司其中一項核心價值「貼心關懷」，二來也可以藉一些健康推廣活動，為業戶提供一些健康檢查，在管理大廈的同時亦加強與業戶的溝通及關係，建立正面的企業品牌。

「亞貿」在落實健康政策上十分貼近同事實際需要，例如：提供資訊讓帶飯的同事了解甚麼食物不宜「番叮」、定期派生果鼓勵健康飲食、夏天為員工購買小型風扇，冬天購買小暖包等等。此外，為減低前線同事工作受傷的機會，客戶服務中心更為每名保安、清潔及工程同事購買合乎安全規格的工作鞋；同時透過定期舉辦提舉重物及減低職業勞損的培訓及分享社會「新鮮」工傷個案及預防措施，進一步提升職安水平。如此全面而細心的政策，充分反映「亞貿」貫徹公司職業安全健康政策的核心目標，亦為管理上增添了一份人情味。

「亞貿」的經驗其實是一個值得參考的例子，將無煙及無酒題目結合職安健政策，再藉相關的健康推廣活動開展企業社會責任工作，增加了品牌知名度之餘又可以與客戶建立良好的互動關係。



九龍樂善堂

The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon  
Since 1880 成立





### 戒煙安眠大法 — 陳先生：「奉勸大家真係唔好食煙！」

20多歲開始吸煙，平均每天吸30多支。一年多前試過因為想自己再健康一點而戒煙超過3天，主要因退癮徵狀太厲害而放棄。

一年前，「愛·無煙」團隊曾去到陳生的公司替他做一氧化碳呼氣測試，結果一氧化碳含量比一般人超標五倍以上，即表示缺氧的程度亦即比一般人高五倍。這令陳生想起，自己睡醒後經常有呼吸不順、精神不振的感覺；平時走路趕急一些都會氣喘，而且這兩個情況越來越嚴重。這同時又令他想起，有一位同事亦經常表示睡得不好，戒煙後令他精神起來。

由於有這一個發現，為了自己的健康，便立即戒煙，陳生由每天30支一下子戒煙，在首一個星期因為出現退癮徵狀所以比較辛苦，就用食零食來分散注意力，一個月後就沒有出現退癮徵狀。

戒煙後，陳生覺得跑步、上落樓梯都沒有那麼喘，更重要的就是，睡醒後已無呼吸不順的情況，整體比之前「夠氣咗」。

除了陳生覺得戒煙很神奇外，同事亦覺得陳生的戒煙行動很神奇，因為被視為地盤的「煙槍」的他竟成功戒煙了！而且都十分支持他的行動。自此陳生戒煙都差不多接近一年了。

不過，陳生表示有一點令他擔心的就是，戒煙後半年，他睡覺時間中都會夢見自己吸煙！而到現在看見別人吸煙時仍有少少想吸的感覺…但一想起吸煙會令自己身體變差時就會立刻打消吸煙的念頭。由於陳生深深地感受到吸煙的害處以及之後所帶來的心癮實在厲害，所以他很想跟大家宣佈：「奉勸大家真係唔好食第一啖煙！」

### 吸煙與心臟病

世界衛生組織2018年「世界無煙日」以「煙草和心臟病」作為主題，希望社會關注吸煙對心臟的影響。世衛組織認為，煙草與心血管疾病緊密相關，它是全球最大的死亡原因，佔非傳染性疾病死亡總數的44%，每年造成1790萬人死亡<sup>[1]</sup>。

### 吸煙如何增加冠心病風險

#### 1. 尼古丁致血壓上升、心跳加速：

尼古丁是香煙中的主要成分之一，當我們吸入香煙的煙霧時，尼古丁與腎上腺髓質的菸鹼接受器結合後，會增加血液中腎上腺素的含量。血液中腎上腺素增加，造成心跳加快，血壓升高，而持續的高血壓，後果是容易形成動脈粥樣硬化（動脈中脂肪物質的積聚），同時尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化<sup>[2]</sup>。這正是心臟病、冠心病、中風等的元兇，因此長期吸入尼古丁會對心臟造成負擔<sup>[3]</sup>。當吸煙時間愈長，尼古丁積聚愈多，心臟病便會愈早出現。

#### 2. 一氧化碳對心臟的影響：

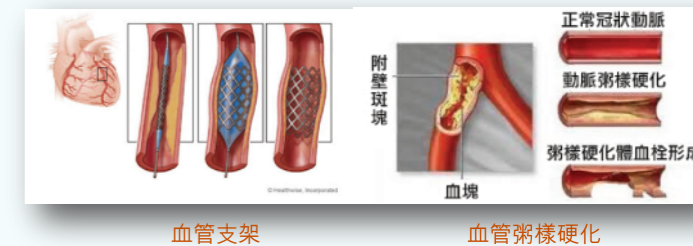
一氧化碳會降低血液帶氧能力，紅血球質量上升，增加血液黏性，引致血管閉塞<sup>[4]</sup>。

綜合以上的情況，戒煙可避免一氧化碳、尼古丁對心臟的負面影響。戒煙於不同時段對於心臟血管會有不同的好處：戒煙20分鐘之後，心跳會減慢及血壓會下降；2至12個星期內，循環系統及肺功能有所改善；1年後，患冠心病的機會已較吸煙者減低一半；戒煙15年後，患冠心病的機會已等同非吸煙者一樣。因此，為了護心，希望吸煙的朋友盡快戒煙。

資料來源：

1. World Health Organization World No Tobacco Day: Tobacco and Heart disease; Tobacco use is falling but not fast enough 31 May, 2018
2. The Government of Hong Kong Special Administrative Region; Department of Health; Elderly Health Service; Coronary Heart Disease 5 March, 2018
3. Elaine N. Marieb and Katja Hoehn. Human Anatomy & Physiology (7th Ed.). Pearson. 2007: ?. ISBN 0-805-35909-5
4. US CDC. Surgeon General's Report 2010
5. Who Health Organization; Tobacco Free Initiative; Heart Disease
6. The Government of Hong Kong Special Administrative Region; Centre of Health Protection; Department of Health; Heart Diseases 30 June, 2017

之前我們亦都與大家分享有關吸煙會帶來不同的健康問題，這次我們就探討一下吸煙是怎樣影響我們「生命之源」- 心臟的健康。



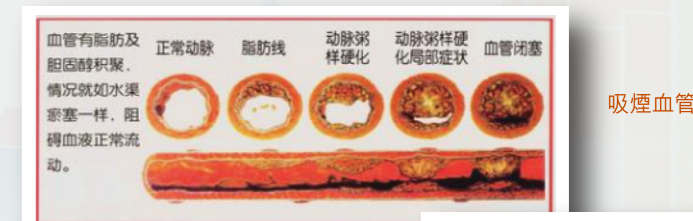
血管支架

血管粥樣硬化

#### 3. 吸煙導致心血管硬化：

心肌梗塞的發生部分是由於血液流向心肌本身。這種下降通常發生在由於動脈粥樣硬化(有很大機會由吸煙造成)而變窄的血管(或狹窄的血管)作為脂質(脂肪)物質的斑塊在血管中累積時被血塊或斑塊材料的破裂阻塞<sup>[5]</sup>。

二零一五年，香港因為心臟病的住院病人出院次數及住院病人死亡人數共約77,600人次，而因心臟病而死亡的登記死亡人數有6,190人。心臟病在香港最常見的致命疾病中居第三位，因此病而死亡者佔二零一五年總死亡人數約13.2%，當中以冠心病最多，佔心臟病死亡人數66.6%。據香港衛生署因心臟病死亡人數由2001年4,703人增加到2017年6,117人<sup>[6]</sup>。



吸煙血管



搭橋手術

### 已完成計劃之部份企業名單

