

愛·無煙

ISSUE 3
2016年·春



近年，政府致力推廣工作場所安全及健康意識，僱主對此也加強關注，積極推動其社會責任及關顧員工，締造無煙工作間是其中重要一環。有見及此，九龍樂善堂於2013年起推出「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃。我們深信成功的無煙環境實在有賴企業不同的無煙措施去推動。以下是其中一間參與企業的成功例子。

企業·愛無煙

金門 建築有限公司一直關注前線員工的健康與安全，公司更於 2011 年開始開設 Healthcare Leader 一職，由全職註冊護士 Jo 和 Elaine 關懷員工身心健康，以循環探訪所有地盤推廣「健康與安全」及為工友檢查身體。

地盤吸煙比率高

眼見地盤工友吸煙比率高，讓 Jo 回想自己的公公因吸煙引致肺癌，促使 Jo 懷著信念於地盤推廣無煙文化。Jo 和 Elaine 坦言於建築行業推動無煙運動著實不容易。首先要跟管理層商討，繼而與各地盤主管協調，並尋找合適機構提供支援。幸好得到管理層的認同及支持，Jo 和 Elaine 得以推廣無煙文化，參加「愛·無煙」計劃，推動同事戒煙。

於建築業推行無煙文化，很多同事聽到都會覺得可笑，並指「冇可能！」十個地盤佬九個食煙，初初推行計劃，地盤叔叔也會同我講：「食左幾廿年煙，唔會戒啦。呢一行，要戒好難既！」但係咪咁就輕言放棄呢？係咪咁就由得佢繼續落去呢？

- JO & ELAINE

透過檢查，也同時了解員工的生活習慣及家族病歷，包括有否吸煙習慣，以提供適切的專業建議。另外，「愛·無煙」計劃為員工舉行煙害講座及檢查員工體內一氧化碳有毒氣體之濃度，藉此提升工友戒煙動機。Jo 分享以前進行健康檢查，很少同事會回應減煙。但現在，多了同事減煙，甚至戒煙。更重要是營造了一個無煙的氣氛。當有工友的一氧化碳濃度超標，身邊的同事會作出關心及提醒，有時同事講一句比其他入講十句更有效呢！



設立Health Care Team

建造業特別關注員工工作環境的安全及健康，員工吸煙會直接影響工作環境安全。作為業界先驅，金門建築將 Healthcare Team 定位更重於關顧員工身心健康。地盤有駐場護士，也有 Jo 和 Elaine 兩位醫護天使定期為工友檢查身體，包括量血壓、測試血糖及膽固醇水平。

提供專業醫護建議

透過檢查，也同時了解員工的生活習慣及家族病歷，包括有否吸煙習慣，以提供適切的專業建議。另外，「愛·無煙」計劃為員工舉行煙

企業別出心裁的無煙政策，例如於地盤入口處設立煙包暫放處，鼓勵工友戒煙。公司更於 Safety Channel 內播放豬肺模擬人肺吸60支煙的影片，宣揚無煙訊息。



每年金門也會舉行以家庭為本的「金門家庭同樂日」，2015年的主題為「事事有分數，身心無煩惱」。當中帶出金門重視員工及家庭的精神健康，避免因壓力而吸煙，並將訊息帶到員工家庭當中。



成果

- ◆ 自2015年4月至今，已舉行16場煙害講座及身體檢查，接觸超過700名同事及家屬
- ◆ 24.7%的吸煙同事聽完講座後三個月內已戒煙，另40.2%同事已減煙
- ◆ 於公司內營造了一個無煙氣氛

Jo 分享有同事吸煙多年，堅決不戒煙。以前叫他戒煙，對方只會回應「痴線」之後行開。當邀他觀看豬肺模擬人肺吸60支煙的影片及相片也沒有特別反應，突然有一日 Jo 發現對方身上已沒有了濃濃的煙味，同事表示原來已戒煙兩個星期。對於同事的轉變，無疑為 Jo 和 Elaine 帶來了意想不到的驚喜。經過一年的努力，加上不同方面的無煙措施，不但增進同事的知識，也提升工作環境的無煙氣氛，有部份地盤更主動發起舉行煙害講座及相關活動呢！以上種種成果，讓 Jo 和 Elaine 更決心繼續推廣無煙文化。

來自金門建築有限公司的戒煙員工分享

「唔想自己真係有事」

地盤工人占仔係 25 年前因朋友介紹下，一時貪玩而染上吸煙習慣，之後一直沒有嘗試戒煙。直至在金門建築有限公司工作後，公司於地盤範圍嚴厲執行無煙政策，使他覺得平日實在很難吸煙，已經有戒煙的念頭。之後在公司安排下參加「愛·無煙」計劃的戒煙講座，才知道吸煙傷害這麼大；講座完結後工作人員為占仔進行健康檢查時，顯示他體內的一氧化碳含量極高，血壓指數亦高，令占仔不得不考慮戒煙，為了太太及兩個女兒，也為了「唔想自己真係有事」，於戒煙講座第二日正式戒煙，至今已戒 5 個月。之前每日食半包煙的他，現在感受到戒煙的最大好處是：「真係慳好多！」

- 占仔(化名), 已戒煙 5 個月

「我唔理 D 人點講，我決定左唔食就唔食！」

「細個果陣覺得食煙好有型囉！」就是因為這想法，黃生 15 歲已開始吸煙，高峰期每天吸兩包半煙。一直都沒有戒煙念頭，直至公司安排「愛·無煙」計劃到黃生工作的地盤進行健康講座，當他看到豬肺模擬人肺吸 60 支煙的實驗時，看到被焦油薰黑的豬肺，才意識到「食煙真係好恐怖」，講座後第二天已經戒煙。

問及黃生家人朋友對他戒煙有什麼反應時，黃生的答案實在令筆者「O 晒嘴」：「其實佢地對我戒煙既行動無正面既回應架，屋企人反而覺得你唔食煙好怪，佢地俾你感覺就好似你原本係「光頭」既，一夜間生出濃密黑髮一樣(笑)....而朋友同事就批評你唔食煙無晒型....不過我唔理佢地講咩，我決定左唔食就以後都唔食，戒唔到煙只不過係藉口！」黃生的想法真正貫徹了何謂「戒煙」！

- 黃生, 已戒煙 11 個月



男人的夢魘-陽萎

「陽萎」稱為勃起功能障礙，是指在男性勃起時，因陰莖硬度或勃起時間不足，以致不能達到圓滿性交。陽萎的成因主要是陰莖未能充份充血所致。陽萎會嚴重影響患者的生活質素，持續不能成功勃起及進行性行為，會令他們感到自卑、怯懦、自責、自我形象低落及自尊心受損，令患者失去性愛的興趣；更甚者會企圖掩飾自己陽萎的事實，避免與伴侶有性接觸，以致令婚姻出現危機。



吸煙會導致陽萎？

吸煙會導致癌症、心血管病等嚴重疾病大家可能已經耳熟能詳，但吸煙會導致陽萎大家未必會知道。吸煙導致陽萎的原因是煙草內的有害物質會影響血管擴張，令血管硬化和影響陰莖充血及勃起。有研究指出日吸 20 支煙或以上的男性，性功能障礙(陽萎)風險增加 50%。

根據香港家庭計劃指導會男性健康診所的數據顯示，約有 1/5 陽萎男性病人為吸煙者¹。吸煙導致陽萎的情況可見一斑。更可怕的是，二手煙亦會導致一眾被動吸煙者(即當中有非吸煙者)患上陽萎；一個外國的研究指出，被動吸煙者有兩倍以上患上陽萎的風險²。

戒煙 VS 陽萎

那麼，戒煙能否改善陽萎的情況？答案是：能！港大於 2004-2007 年間做過一項研究顯示 719 名有陽萎問題的吸煙男士中，有過半數成功戒煙者 (53.8%) 表示陽萎問題有改善，吸煙者當中只有 28.1% 表示陽萎問題有改善。結果反映戒煙者改善陽萎的機會較吸煙者高出近一倍(91.5%)³，所以仍在吸煙的男士們，為了自己的「終身幸福」著想，是否應該立即戒煙呢！？！？

¹ 香港大學醫學院、香港家庭計劃指導會、廣華醫院：《吸煙與男士性功能障礙》新聞稿，2004 年 5 月 21 日
² Feldman HA, Johannes CB, Derby CA, et al. Erectile dysfunction and coronary risk factors: prospective results from the Massachusetts male aging study. Prev Med 2000;30:329-38
³ 香港大學李嘉誠醫學院：《港大證實戒煙有助改善陽萎》新聞稿，2010年8月16日

已完成計劃之部份企業名單

「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



無煙全關愛聯盟活動回顧 -

「無煙賀新春·齊來寫揮春」



在剛過去的農曆新年前夕，我們一連三天於九龍城樂善堂醫療所舉行新春寫揮春活動。

我們的攤位除了一如既往為街坊提供一氧化碳呼氣測試及戒煙資訊外，更特備揮春紙和毛筆，讓街坊即席揮毫，應節寫揮春。我們亦會呼籲街坊為我們多寫一兩張寫有戒煙祝福字句的揮春，希望藉以鼓勵身邊的吸煙者戒煙及為正在戒煙的朋友打打氣！

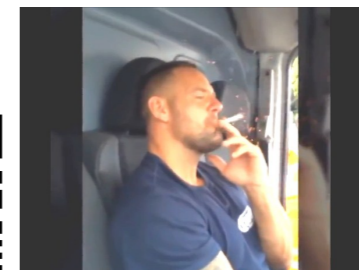
參加者可把自己的作品帶走，亦可留給我們張貼在診所內展示。以下是部份街坊的祝福揮春，可見很有心思，部份更可謂是創意十足！



網上趣聞

早前網上流傳一段影片，外國有名男子想叫朋友戒煙，於是便跟朋友開了個玩笑，在香菸裡面放了派對用彩炮中的炮芯。朋友點煙一吸，便爆出火花，嚇了一大跳！哈哈！不過好笑還好笑，這做法有一定的危害性，大家切勿模仿喔！

連結：<http://cht.tw/x/5lon9>



吸煙的二、三事

大家在街上有碰到人用些特殊方法來抽煙嗎？

只要細心留意，就會發現不少吸煙者會用各種小工具把香煙夾起來抽。常見的小工具包括：髮夾、眉鉗、糖果鉗、甚至筷子！這樣做的原因主要是想避免手指因抽煙而變黃，部份則為了向家人、伴侶或同事隱瞞自己的吸煙習慣。

抽煙會染黃指甲及皮膚的罪魁禍首是香煙內的焦油和尼古丁。然而，焦油和尼古丁於煙草點燃時會隨著空氣四處飄散。所以，用這些小工具來輔助抽煙，實際效用相當成疑。

與其抽得辛苦又易成人笑柄，不如下定決心「早戒早享受」啦！其實只要成功戒煙，染黃的指甲及皮膚便會隨著新陳代謝而慢慢消退呢！

