

活動回顧

「無煙香港·由零煙頭做起」

「無煙全關愛聯盟」於八月尾於九龍城區街頭舉行了一次收集棄置煙蒂活動。在短短40分鐘內，義工竟收集到1013支棄置煙蒂。九龍城區人口密度並不高，難以想像於旺角及銅鑼灣等鬧市的棄置情況會有多嚴重！

有見棄置煙蒂情況嚴重，我們事後亦於區內做了一項問卷調查，成功訪問了100位市民。調查發現市民大眾對二、三手煙的認識並不了解。政府及相關機構可再加強教育，以增加公眾對棄置煙蒂的防範，保障公眾健康。



媒體報導：

晴報：九龍城周街煙蒂 1分鐘撿26支 <https://goo.gl/fq7fiU>

東方日報：義工恐二手煙害人40分鐘撿逾千煙頭 <https://goo.gl/Vqz2V>

第七屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃—無煙「髮」達同樂日

「戒煙大贏家」- 無煙社區計劃乃由香港吸煙與健康委員主辦，九龍樂善堂自2012年開始作為九龍城區的協作機構，於區內推廣無煙社區訊息及招募吸煙者戒煙。

今年活動經已是第七屆了。非常感謝大家踴躍的支持和參與，九龍城區的「無煙『髮』達同樂日」於2015年8月1日已完滿結束。當日除了攤位遊戲外，更有中醫師義診、髮梳製作坊，及護髮講座等精彩活動！



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香港！

媒體訪問

「愛·無煙」計劃早前接受無線電視專題節目「時事多面睇」訪問，探討本港多年來的控煙政策成效。除了我們計劃同事外，其中一間參與計劃的企業—青洲英坭有限公司，亦於節目上分享機構努力推動無煙文化的重要性及成果。

節目已於2016年10月11日播出，大家可到以下網址重溫：

● 「愛·無煙」計劃網站：<http://www.scpw.hk/>

● 愛·無煙

● 「時事多面睇」：<https://goo.gl/9rxYf9>



參加方法

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

愛·無煙

ISSUE 5 2016年·秋



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，九龍樂善堂自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

偉邦

物業管理有限公司自1996年成立以來，致力提供卓越管理服務，現時管理共24個大型屋苑，約有1,500名僱員，公司重視員工身心健康及職業安全，故一直推動各項員工健康生活講座及義工活動。副總經理陳偉光先生表示過去多年一直響應不同形式的無煙活動，例如參加「吸煙與健康委員會」主辦的「香港無煙領先企業大獎」等，並且獲得不錯的成績；公司亦一直有鼓勵吸煙員工戒煙。在2015年中，公司內部的「職安健委員會」知悉九龍樂善堂有一個前線企業員工戒煙計劃，當時管理層及委員會均認為此計劃可幫助員工對煙害有更深認識，最重要是此計劃有較完善的跟進服務慢慢引導有吸煙習慣的職員去戒煙，故決定參加。



陳先生表示公司會在不影響服務下，盡量給予員工時間參加。「偉邦」聯同兄弟公司「恒益物業管理有限公司」分別於2015年8月及2016年1月參與「愛·無煙」舉辦的兩場煙害教育講座，當時員工報名非常踴躍，兩場均爆滿，有超過60名員工參加。此後公司亦獲悉有吸煙習慣的員工參加了計劃的輔導服務，當中亦有不少成功戒煙個案。

致力推行不同形式的無煙政策

陳先生表示，「愛·無煙」計劃亦提供不少有用的無煙政策建議，有助公司推行無煙工作間的工作。首先公司以內部的「職安健委員會」擔當推廣戒煙的重要角色，由管理層作為委員會策導員，並舉辦多個無煙活動，包括無煙標語創作比賽等，並定期以電郵發放戒煙資訊鼓勵及支持同事戒煙。委員會亦會在部份屋苑休息室提供檸檬水及香口珠等物品以助有需要員工減低煙癮、張貼鼓勵及支持同事戒煙字句等。委員會亦很有心思想自製「戒煙煙包」：內有寫上不同戒煙貼士的「煙」，放在休息室內供正在戒煙的同事參考之用。此外，公司亦舉辦了不少義工及康體活動，以提升員工身心健康。



戒煙測試

今期想跟大家討論一下測試戒煙者有否「偷食」的方法。現時測試戒煙者「偷食」的科學方法主要有兩種：

(一) 一氧化碳呼氣測試

相信很多曾使用戒煙服務的戒煙者，對此方法都不會陌生。先深呼吸，再閉氣15秒，然後向測試機的吹氣管呼氣，測試機就會將戒煙者呼氣內的一氧化碳含量以讀數方式顯示出來。一般來說，非吸煙者得出的測試結果一般不會超過6ppm。然而，此測試只可以量度24小時以內因吸煙而殘留在身體的一氧化碳含量；如要更準確測試戒煙者是否已完全停煙，便需要更精準的測試。



(二) 可的寧(Cotinine)口水測試

可的寧其實是尼古丁的主要代謝物，一般吸煙者的尿液和口中都會殘留可的寧。因此只要測試戒煙者唾液，便可助戒煙者「驗明正身」。測試過程十分簡單，只需要將唾液滴在試紙上，十分鐘內便可以有結果，縱使你最後一支煙已經是三天前燃點，也一樣無所遁形！但此方法所費不菲，單是一次性的測試用具套裝成本便需要一百元。本堂的戒煙服務也會向成功戒煙人士提供免費可的寧測試，有興趣一試的朋友可以直接向我們的同事聯絡，但只限於2015 - 2016年度戒煙計劃的參加者。



後記：

對一般人來說，要測試戒煙者是否「偷食」，最簡單當然是從戒煙者身上「聞一聞」有沒有煙味。但在沒有一氧化碳機或口水測試的情況下，大家其實可以從戒煙者和煙仔有最親密接觸的身體部位著手——手指！由於吸煙者需要以兩根手指夾著煙蒂，因此手指內則及指甲都會沾染濃烈而又不清除的煙味，而且手指沾染煙味也難以有其他合理原因解釋。想督促家人戒煙的朋友，不妨一試。

測試招募

為希望持續改善本港戒煙服務，本計劃特意委託香港大學進行有關成功戒煙者的研究，為了收集更多成功戒煙朋友的數據及資料以便分析，我們在此誠邀各位已成功戒煙超過一星期的本年度服務參加者接受尼古丁口水測試，我們會有禮品一份作為答謝。歡迎致電 2272 9877 與馬先生預約。

無煙政策成效及未來計劃

陳先生表示作為管理層，他自己亦以身作則成功戒煙，看到一個又一個員工戒煙，慢慢走進健康之路，從而提升整體效率及強化公司服務，實在感到欣慰。員工在參與計劃後，對煙害了解了多了，為了家人的健康，部分已決定戒煙，其他仍未戒煙的員工亦已減少煙量。所服務屋苑的居民及商場的租戶對於投訴公司員工吸煙的情況已大幅減少。

陳先生表示未來公司會繼續參加不同機構舉辦的無煙活動，並計劃協調戒煙員工、吸煙員工、正在戒煙的員工組成一個小組，以互助的形式協助更多吸煙員工戒煙。希望慢慢由同儕影響及公司大力推行戒煙活動下，令員工吸煙的人數持續減少。



戒煙·絮語

兩個好爸爸的戒煙故事……

Peter Li (偉邦物業管理有限公司的成功戒煙個案)

Peter表示初時吸煙，完全感受不到輕鬆、減壓和爽的感覺，反而覺得口臭、頭暈和滿身煙味，頗難受的。但為了跟同事混熟，唯有繼續吸。久而久之，Peter得了煙癮。他表示當時約會女朋友（即現任太太）之前，都漱口、洗手和塗古龍水等隱瞞有吸煙的習慣，但Peter知道她是知道的。

直至兒子出世，Peter給兒子餵奶的時候，見到自己泛黃的手指對比他身上雪白的皮膚，就感到很慚愧，同時Peter亦希望自己能健康地陪伴兒子成長，於是下定決心戒煙！於是告訴部門主管，不料他很大力支持，還跟Peter分享他的戒煙經驗，不斷給予鼓勵，又提供有用的戒煙資訊給他。經歷9個月的戒煙歷程，得到上司、同事及太太的鼓勵下，已成功戒煙了。Peter太太表示很高興，因戒煙得到的是全家人的健康。藉此Peter奉勸仍在吸煙的朋友，不要讓關心你的家人朋友擔心，請盡早戒煙。

葉生 (從事物業管理)

20年前，在朋輩的影響下，吸了第一支煙，之後越吸越多，最高峰時試過每天吸30支。其實早在十多年前，葉生已試過第一次「戒煙」：「嚴格來講，那一次不算戒煙，純粹只是因為環境因素而令我無食。當時我係瑞士工作，那時候政府正大力推行各種無煙政策，比較難買到煙；而且身邊又無朋友陪你一齊食，覺得自己一個人食好怪，就咁就停煙十五個月。」之後，葉生返回香港，再與老友重聚，又再復吸十多年。

後來，葉生找到了逼使他一定要戒煙的理由：兒子。其實在兒子出生後，他仍未有戒煙的想法，直到兒子漸漸長大了，兒子表示不讓他抱，原因是他身上的煙味很臭。葉生表示：「當我見到太太可以隨時地抱兒子而他不讓我抱時，心裏很不舒服。」有了堅實的戒煙理由，再加上樂善堂提供了戒煙的資訊講座及輔導服務，於是就下定決心戒煙：煙癮起時食萬樂珠「頂住」、立即去洗洗面或做一做伸展運動……就這樣不經不覺已戒了一年。戒了煙，除了得到兒子的擁抱外，同時亦覺得「跑步夠氣左」、節省了不少金錢。葉生建議各位想戒煙的吸煙者，找個可以讓你下定決心的戒煙理由，然後立即行動。

已完成計劃之部份企業名單

