

## 外展趣聞



早前「愛·無煙」團隊到訪九龍巴士有限公司，為員工提供煙害健康講座及身體檢查。因此機緣，我們到訪了荔枝角及九龍灣車廠，更深入的了解這行業的日常運作。



巴士車廠就好比一個軍事基地，所有出勤的巴士會定期回來進行清潔、檢查、及維修。除維修設備外，廠內其他設施亦一應俱全，有餐廳、便利店、康樂室等，務求令車長能更好利用休班時間去休息及放鬆。

## 活動回顧



「無煙全關愛聯盟」於過去八、九月份分別於天慈商場、天瑞商場、彩園商場、啟業商場進行了四次『無煙社區推廣活動』，向大眾宣揚無煙訊息及為街坊進行簡單身體檢查。雖然活動當日天氣酷熱，現場依然人頭湧湧、反應熱烈！許留山食品製造有限公司、超敏科技有限公司、以及啟勝管理服務有限公司(東港城商場)更派出總數超過十位員工擔任義工協助活動的舉行！在此，再次感謝各機構的支持！

## 活動預告



我們明白在戒煙路上一路走來必定會遇上不同問題令煙癮揮之不去。有時成功停煙一段短時間，但一不留神就墜入復吸陷阱，難免令人沮喪！「愛·無煙」計劃有意定期舉行聚會，提供一個互相支援的平台，給有意戒煙或已成功戒煙的朋友互相認識及扶持。



我們於11月初已試行一次聚會，反應不俗！現決定將於每月的第一個星期五舉行聚會，每次均有不同的主題及內容！歡迎大家參與，交換戒煙的情報及心得！

※ 只限15-16年度「愛·無煙」計劃參加者參加 ※

日期：每月第一個星期五

地點：九龍城龍崗道61號 九龍樂善堂總辦事處

時間：晚上7:30至9:00



日期	內容	焦點主題
02/12/2016 (五)	戒煙期間 身體不適處理	戒煙小食
06/01/2017 (五)	成功戒煙的因素	戒煙期間體重控制
03/02/2017 (五)	中醫角度看戒煙	穴位按壓 食療湯水



### 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

# [愛·無煙]

ISSUE 6 2016年·冬



## 前線企業員工戒煙計劃2015-2016年度回顧

### 「愛·無煙」

前線企業員工戒煙計劃2015-2016承繼第一期計劃的良好口碑，參與計劃的企業數目及個案數字均有顯著的提升，可見無論企業或吸煙者對本服務的需求均越趨上升。

此外，「愛·無煙」官方網頁亦於2015年1月正啟用，Facebook專頁亦已全面投入服務，希望藉網上平台讓參與企業及計劃參加者可以獲得更新更潮的戒煙資訊。另外，為了加強參加計劃的吸煙者應付戒煙期間遇到的困難，今年11月新增「無煙Club」開放小組，提供與戒煙有關的專題資訊與本計劃參加者，藉此讓參加者可以有互動平台交流戒煙期間的困難和心得。



而於2014年2月成立的「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃之延伸組織 - 「無煙全關愛聯盟」(下簡稱「聯盟」)亦持續地舉行不同類型的無煙活動。

日期	活動名稱	內容
2015年8-9月	樂聲互動	聯同香港新聲會聯合舉辦義工交流活動；希望藉此活動引起公眾人士深入了解吸煙與喉癌的關係以及喉癌復者的需要。
2016年1月	無煙賀新春·齊來寫揮春	希望藉鼓勵公眾人士寫有戒煙祝福字句的揮春為正在戒煙的朋友打打氣，宣揚「無煙新春」的理念。
2016年8月	無煙香港·由零煙頭做起	組織義工在九龍城街道進行了一次收集棄置煙蒂活動。希望藉此活動增加公眾對棄置煙蒂的害處及嚴重性的認識。此活動亦受到了無線電視新聞部的注意，邀請本計劃的職員及參與公司青洲英坭有限公司的職員接受訪問，於無線電視「時事多面睇」分享本地戒煙服務的成效。
2016年8-9月	無煙社區推廣活動	「聯盟」再組織義工分別於天慈商場、天瑞商場、彩園商場、啟業商場進行了四次『無煙社區推廣活動』，以攤位遊戲及免費健康檢查的形式向市民推廣無煙訊息。



九龍樂善堂自2012年開始作為九龍城區的協作機構協助香港吸煙與健康委員舉辦「戒煙大贏家」，於區內推廣無煙社區訊息及招募吸煙者戒煙。本計劃為了增加公眾人士對煙害及讓吸煙者對戒煙好處的認識，特意選擇一般人較少探討及留意的題材，以「吸煙對人的外觀影響」為主題，舉行「無煙健膚同樂日」、「無煙「髮」達同樂日」，內容包括：中醫義診、髮型師專題講座、潤唇膏及蚊怕水DIY工作坊、無煙髮梳製作工作坊等等，希望藉此可以增加吸煙者戒煙的動機。

明年，「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃將正式踏入第三期，並會於2017年1月正式開展服務。希望支持「無煙企業」的公司及員工都能把握機會踴躍參加！



## 戒煙絮語

### 戒煙前做足準備：漸進式減煙

劉先生，五十多歲，現職的士司機，有20年煙齡，年青時一直為非吸煙者；但因為後來開始到內地做生意，才染上了煙癮。最高峰期煙量為每天一包，而且一直沒有戒煙的動機。直至一年前，在妻子的鼓勵下，嘗試以「戒煙貼」戒煙。能促成首次的戒煙行動，主要是因為他一直覺得吸煙對自己、太太和女兒的健康有害，以及吸煙大大加重了劉生一家的財政負擔。

但是，劉先生的首次戒煙經驗並不成功，只堅持了一個月就復吸了。他表示：

「用戒煙貼戒煙，要一戒就戒晒，心理上唔慣，隻手一得閒就想搵支煙拎下，一唔用藥就食番。」

劉先生總結後覺得這個戒煙方法可能不適合他。於是之後主動向本堂的戒煙服務求助；經社工評估後，建議劉先生先以自己生日訂立為戒煙日(約半年之後)，於戒煙日前以「漸進式減煙」減低每日煙量。計劃每一個月將每天煙量減少兩支，減至戒煙日後開始徹底停煙，丟掉所有「煙仔」、打火機以及向所有人表示已戒煙。此外，社工亦鼓勵劉先生於減煙期間盡可能實施「假日停煙」。他自己覺得以這種方式戒煙，不論從心理上、生理上都「舒服好多」。亦有助劉先生於戒煙前適應及處理退癮症狀，練習如何面對煙癮。

現在劉先生已成功戒煙三個月，一氧化碳濃度已回復至正常水平。他表示：

「個人精神左，錢又慳番，你(指筆者)唔提起我都完全唔記得呢樣野(吸煙)。」

誠然，戒煙的方法有很多，最重要的是找到一個適合自己的方法和堅實的戒煙理由。想戒煙的你，不妨試試從今日起，以自己生命中重要的日子定為「戒煙日」，然後以此為目標開始自己的無煙的生活！有任何疑問，歡迎致電2272 9890聯絡我們，本服務團隊樂意為你解答任何戒煙相關的疑難。

已完成計劃之部份企業名單



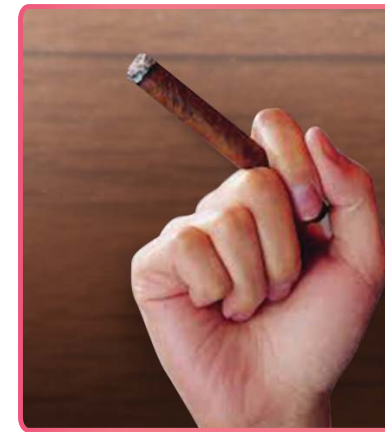
## 雪茄 — 「富貴」的象徵？

### (一) 雪茄的歷史

雪茄(Cigar)，屬於煙草產品的一種，相信很多人也不會陌生。「雪茄」這中文譯名據聞為徐志摩所譯，因其「燃灰白如雪，煙草卷如茄」，故而得名。從此，雪茄這一種對身體有嚴重損害的奢侈品，便在中國就被這風流才子抹上了一層「才氣」。煙草公司在宣傳雪茄時亦會刻意引導一般人將雪茄和財富、權力、生活享受聯想在一起，讓吸食雪茄這行為成了一個身份地位象徵。

### (二) 雪茄對身體損害較低？

雪茄主要由乾燥及經過發酵的煙草捲成的香煙，一般來說，雪茄吸食者只會將煙霧含在口中然後慢慢呼出，吸食其間煙霧並不會進入肺部(俗稱「打煙炮」)，亦因此有人覺得雪茄會比其他煙草產品較為健康。



然而，雪茄的尼古丁含量極高，一支標準雪茄的尼古丁含量為100—200毫克，最高甚至可達到400毫克，相比普通香煙的尼古丁含量以百倍計算！當吸食雪茄時，尼古丁和其他有害物質就會透過口腔黏膜被身體大量吸收，因此吸食雪茄對人體的損害絕對不下於吸食香煙。除一般心血管疾病(高血壓、中風、心臟病等)外，雪茄吸食者亦是癌症的高危族群，當中以口腔癌、食道癌和咽喉癌最為普遍。

### (三) 生不如死的癌症

這幾類癌症有一個特色，就是病人無論痊癒與否都要面對很大的身體折磨，一般的電療和化療過程會將口腔內的唾液腺破壞殆盡。病人縱使康復，由於缺少口水的滋潤，說話會造成困難；食物吃進去後，也會黏在舌頭上無法吞下肚，只能邊吃東西邊喝水，硬將食物推進食道及胃部，一頓飯吃下來可能長達數小時，盛宴對病人來說，不再是一種享受，而是一場災難！對末期口腔癌病人來說，更是一場惡夢！由於患處的潰爛，病人不能正常進食，患處長期劇痛兼會發出惡臭，瀰漫整個病房，心理學之父弗洛伊德就是因為吸食雪茄而患上下顎癌，最後不堪折磨要求醫生幫他注射嗎啡方能在平靜的情況下離世。

## 結語

或許，有些人會為雪茄提出反證，英國前首相丘吉爾也是雪茄愛好者，也可以活到九十歲，然而在丘吉爾病逝前十多年間，有最少四次中風記錄，飽受病魔折騰。其實無論是口腔癌也好，中風也好，對患者本身和家人都是一場惡夢，除龐大的金錢支出外，更會令整個家庭飽受折磨。從這一角度看，雪茄被認為「富貴煙」其實也算「實至名歸」！

