

戒煙看地球

今天小編帶大家衝出國際，看看美國加州政府在戒煙議題上，有何獨特方法協助市民戒煙。加利福尼亞州戒煙專線(The California Smokers' Helpline)於1992年正式成立，主要是以電話跟進形式協助吸煙者戒煙。除一般電話戒煙輔導之外，熱線還會就不同需要的戒煙人士推行「特別戒煙計劃」。針對不同背景的群體例如：孕婦、五歲或以下小孩之家長等提供度身訂造的戒煙輔導療程。

這幾類背景的戒煙者，由於需要照顧家庭及其他限制，不方便親身到達戒煙診所參加戒煙療程；因此，戒煙者只需要透過機構提供的電話輔導熱線進行煙癮及健康評估，機構就會將適合戒煙者劑量的戒煙藥物「速遞」到戒煙者府上。此外，機構亦為居美之亞裔人士提供四種亞裔語言服務，協助他們獲取戒煙服務。



無煙全關愛聯盟：「香港零煙頭運動」

為響應世界衛生組織每年定於5月31日的「世界無煙日」，本堂於度4—5月期間發起名「香港零煙頭運動」之義工活動，藉統計及收集社區內的棄置煙頭數目，以評估各區環境煙害(Environmental Tobacco)之情況，從而喚醒公眾對二、二手煙害的關注。

本計劃團隊一直以推廣「無煙工作間」為宗旨，希望透過外展服務形式，配合不同企業之需要，為各大企業度身訂造無煙推廣活動，藉以鼓勵私人企業推動企業內部無煙政策，共建無煙香港。如 貴機構亦有意推動以「無煙工作間」為主題之義工/社會企業責任活動，歡迎與本計劃團隊聯絡。



活動推出至今深受各大企業歡迎，反應踴躍，本計劃團隊在此感謝各參與企業支持。是次共有十四間公司的企業義工團隊響應活動，為共建「無煙香港」一同努力。活動之調查結果會於世界無煙日當天以新聞稿形式發放，並於本計劃網站及社交媒體專頁同步發放。

「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

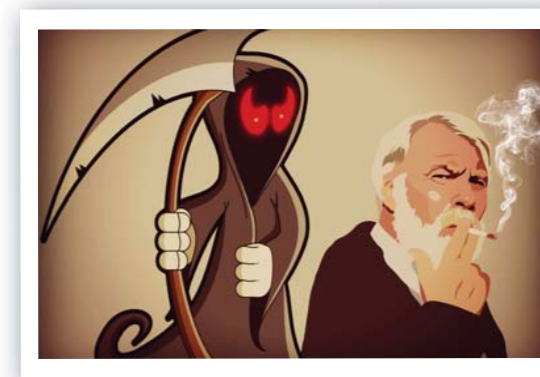
電郵 smokefree@loksintong.org
地址 九龍城龍崗道61號2樓



戒煙成功方程式： 清晰目標 + 家人支持

王先生，三十多歲，現職大廈維修技術員，有超過10年煙齡，已婚。十多年前，王先生做測量工作時，經常需要於晚上工作；在同事的影響下，開始依賴吸煙「提神」，從此之後就染上煙癮。自從開始吸煙以來，煙量大約維持在每天十枝。曾經於四年前嘗試戒煙，原因是「純粹唔想食」，但只維持兩個星期就復吸了。他表示：「相對於很多吸煙者每日都食一包來講，自己覺得食半包實在食得唔算多，煙癮亦唔算大，有左呢個「理由」，再加上沒有一個堅實既戒煙原因，所以就放棄了。」

直至一年前，本計劃於王先生的公司舉行戒煙講座，於呼氣測試時發現自己體內一氧化碳超標，亦對於煙害有更深刻的認識。回想自己自從開始吸煙以來，「踢波」越來越唔夠氣；再加上從本計劃戒煙講座中認識二手煙對小朋友的影響，令他想起了妹妹及其他親戚朋友的孩子，就算不在他們面前吸煙，吸煙後身上的有毒物質--「二手煙」亦會影響他們的健康。他開始意識到必須為自己及身邊的人戒煙。因此聽從本計劃團隊建議，於講座後一個月，以自己的生日作為戒煙日，決心戒煙，到現在已差不多一年的時間。



王先生回顧是次成功戒煙經驗，除了有清晰的目標外，還有母親的推動及支持。自染上煙癮後王媽媽就開始擔心他健康情況，多次勸王先生戒煙。王先生成功戒煙後，筆者曾致電訪問王生的母親，她高興地表示：

「佢(王先生)戒左煙我好開心。我覺得佢靚仔左！(筆者：有無咩獎勵佢?)煲多幾次靚湯俾佢飲囉！」

直到現在，王先生依然覺得母親的支持，是維持成功戒煙的原動力。

想戒煙的你，不妨想想身邊的人，嘗試了解他們的感受及意見，可能就會找到令你「一戒功成」的理由！



九龍樂善堂
The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon
Since 1880 成立

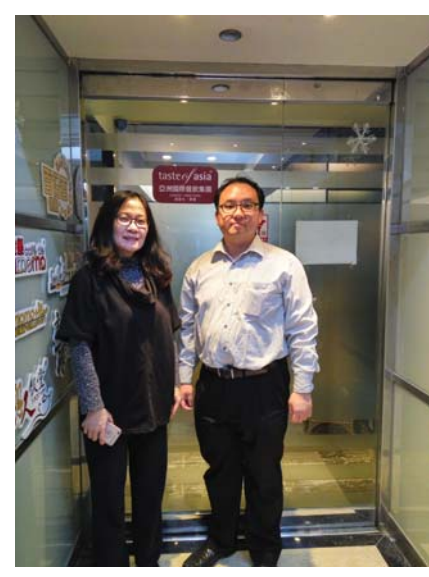


亞洲國際餐飲集團

亞洲國際餐飲集團於2007年成立，致力在香港拓展餐飲業務，積極發展出多個特色餐飲品牌，為顧客提供更多選擇，包括：港式「百份百」餐廳、粵式「桃園」、潮式中菜館「潮人飯堂」、提供新派歐日融和菜的「意樂」餐廳、星越泰風味的「漁樂」餐廳、韓式輕食創意料理店「韓樂」餐廳，以及供應新鮮烘培包點和特色美食的「Smile Bread」。直至2016年底，旗下餐飲分店共58間，遍佈港九新界。

「由上而下，循序漸進」的無煙政策

集團企業事務總監何筱微小姐表示，公司於2015-2016年度參加本計劃，由各分店管理層做起，鼓勵前線員工出席煙害講座，推動戒煙，希望由上而下將企業無煙政策推廣至整個前線團隊。



集團關注員工健康，早在招聘期間便讓應徵者於職位申請表上自願填報有否吸煙習慣，旨在了解及日後鼓勵有需要的同事戒煙；又以支持及關顧的態度，在每年內部頒發的職業安全健康獎項中，以無煙工作間為評審條件之一，對共建無煙環境的員工予以肯定。其中，成功戒煙的集團行政總廚，更經常向前線團隊分享相關心路歷程和心得。集團希望藉著總廚的分享，鼓勵更多前線員工加入戒煙行列。



「企業無煙政策」納入職安健工作範圍

何小姐表示，為確保員工的工作環境安全，集團會派出「職業安全健康專員」巡察旗下分店及新店工地，除了檢視店內設備擺放、運作和衛生情況外，亦會留意地上有否遺棄置煙頭，以免未熄滅的煙頭可能引發火警，影響員工及食客的安全。各分店會在當眼位置展示禁煙訊息，禁止員工及食客在餐廳範圍內吸煙。

無煙政策成效及未來計劃

在2017-2018年度，亞洲國際餐飲集團再次參加「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃，延續由上而下、循序漸進的推廣策略，為各店員工安排有關煙害的健康檢查和講座，讓包括吸煙人士在內的前線員工，了解其自身的健康情況，從而增加戒煙的動機。

小編感想

時至今天，「煙」其實已非局限於個人層面的問題。除了因為吸煙本身會影響公眾衛生及他人健康外；戒煙者本身亦需要更多身邊人的支持和鼓勵，才可以增加成功率及預防復吸。當企業能夠在內部切實推行無煙政策，營造鼓勵性的工作環境，其實對想戒煙的員工已經是很大幫助。因此，亞洲國際餐飲集團「由上而下」的推行策略，正正顯示出集團於「無煙工作間」上具有前瞻性的眼光。

已完成計劃之部份企業名單



令人顫慄的草本戒煙藥？

筆者曾經接觸過一個十分有趣的戒煙個案，案主為一中年女士。她向筆者表示，除了向戒煙服務尋求協助之外，她還表示「自己也有做功課」。細問之下，原來所謂的「功課」，是指在內地網站購買了一款俗稱「戒煙靈」的戒煙產品使用。



網購平台「戒煙靈」包裝展示圖
圖：網絡圖片

筆者嘗試在網上搜尋有關「戒煙靈」的資料，發現此類產品在內地各大網購平台均隨處可見，而且大多標榜為全中藥草本成份；有些甚至引經據典，聲稱是根據本草綱目的內容調配成份。產品多會製成捲煙形狀，外表看來和一般煙仔沒有分別，而且使用方法亦和吸煙一樣，使用者將藥草燃點，然後吸入其煙霧，從而達致止煙癮及止手癮的目的；有部份產品更聲稱有「清肺」功能。

未使用的戒烟靈（左），點燃狀態的戒烟靈（右）圖：維基百科

表面看來，「戒煙靈」似乎提供了一個十分完美的戒煙方案給吸煙人士，煙民可以繼續吸食非煙草成份「煙仔」，當中的中草藥可以處理煙癮，甚至連「手癮」都可以處理。然而，事實是否如此？如果大家在地報章網站搜尋「戒烟灵」一詞，就會發現有內地媒體報導地方政府已經証實所謂的「戒煙靈」，其主要成份只是一般煙草混合少量草藥製成，對戒煙並無幫助；而且有關當局亦對發行的人士以違反「煙草專賣管理法規」加以檢控！換言之，這款「戒煙產品」其實只是普通煙仔，充其量只是煙草混入少量藥草的香煙！

從科學觀點出發，即使「戒煙靈」真是含有中草藥成份，但由於使用時需要燃燒產品吸入其煙霧。其過程已經會令使用者吸入大量一氧化碳，對使用者的肺部造成直接損害，根本達不到「清肺」目的。再者，像戒煙靈這類網購產品，在香港及內地均沒有正式申請販賣許可，其產品成份、品質、副作用甚至潛在危險均沒有經過政府部門驗證，盲目道聽途說使用產品只會增加風險。

如果各位讀者真是有戒煙打算，筆者建議還是向衛生署資助的戒煙服務尋求協助。盲目的藥石亂投，最終只會得不償失。我們的專業戒煙團隊，很樂意為大家就戒煙問題作出查詢及提供戒煙支援，歡迎致電2272 9890與我們的團隊聯絡。

