



第八屆「戒煙大贏家」- 無煙護眼同樂日

由香港吸煙與健康委員會主辦，並由本堂合作協辦的第八屆「戒煙大贏家」之無煙護眼同樂日於2017年9月10日在九龍城廣場順利舉行。是次活動目的是透過與市民於遊戲及講座中互動，從而推動社區人士關注煙草禍害以及建造無煙香港。



職員正協助聽眾使用簡單的視力測試

本堂每年均訂立不同主題讓市民了解煙的害處，而本年度之主題為「吸煙與眼睛健康」，希望大眾關注吸煙對眼睛健康的影響。活動當日設有健康檢查、「黑暗中的比賽」工作坊、有獎攤位遊戲及「無煙好養眼」主題講座四個部分，活動深受街坊支持，參與講座的觀眾均表示獲益良多。



「黑暗中的比賽」工作坊

除了協助舉辦社區活動以引起市民對煙草禍害關注外，本計劃亦會為不同企業度身訂造各種形式的活動，以方便企業推行「無煙工作間」。

有興趣的機構，歡迎致電2272 9890 與本計劃團隊聯絡。



企業及學生義工大合照

戒煙看地球 - 賞罰大不同



煙害席捲全球，至今多個國家的政府、公司、學者都紛紛提出對煙害控制的想法或建議。當中有賞有罰，各師各法、五花八門。今期小編帶大家回顧一下在不同的國家有甚麼有趣的煙害控制方法。

菲律賓總統杜特爾特於2017年推動的全國公共場所禁煙令，民眾只能在各建築物內指定區域吸煙，一旦違規，將被罰款500披索至1萬披索(77至1538港元)，嚴重者更可能被判囚，民眾也可以向衛生部門舉報非法吸煙者。所以如果吸煙人士要到菲律賓旅行就要加倍注意了！

另外，位於日本東京澀谷的Piala，是一間市場營銷及廣告公司。該公司於2017年公布推行新措施，員工能以煙換假。該公司內部調查發現，吸煙員工每日來回公司與吸煙區，累計大約一星期會「消失」100分鐘。為補償非吸煙員工，公司每年給予額外6日有薪假期，對於平均上班族的18日有薪期，增加約30%，加幅相當吸引。

以上兩個例子就可以看到不同的地方的做法，有賞有罰，軟硬兼施，其實都只為加強推廣無煙環境，保障大家身體健康。其實能夠成功戒煙，最大得著都是自己及家人！

「愛無煙」自助戒煙APP



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



全方位員工健康政策 - 西證國際證券股份有限公司

今天小編為大家走訪一間來自金融界別的參與企業-西證國際證券股份有限公司。雖然是一間金融企業，但卻充滿溫情，西證國際證券近年積極推行員工健康政策，除參與「愛·無煙」外，還參與了本堂另一企業員工健康推廣計劃「減酒無憂」，為員工提供煙害和酒害講座、戒煙輔導服務。此外，企業還與本堂合作，提供壓力管理工作坊，促進員工抗壓能力，體驗靜觀及DIY盆景等減壓技巧。

員工健康 = 企業資產

西證國際證券企業傳訊部高級主任阮堯熙表示，西證國際證券一向視員工為公司的寶貴資產，致力為員工打造一個健康舒適的工作環境，從而讓員工安心工作以及吸引人才加入。在保障員工健康的同時，公司整體生產力亦得到有效提升，達至雙贏局面。西證國際證券作為香港歷史悠久的金融企業之一，前線員工的工作壓力甚大，加上經常需要外出應酬，在客戶及業務合作夥伴推波助瀾下，有機會沾染吸煙或喝酒等不良習慣，對公司及個人皆帶來負面影響。

企業員工雙贏局面

當談到推行員工健康政策對於企業營運及管治層面上的實際作用時，阮先生指出推行員工健康政策絕對有助提升生產力。例如：員工如果成功戒煙，便可減少「煙Break」的時間，更專心地工作，員工戒煙後身上亦不會殘留一股嗆鼻的煙味，牙齒也更潔淨，在接待客戶或業務夥伴時，會令客戶對公司留下更好印象。另外，對於公司來說，致力成為一家關心員工健康的企業，可望建立一個正面的僱主形象，藉此挽留及吸納優秀員工。

關注到問題的嚴重性，公司對內以多種形式來提醒員工不要吸煙及飲酒，例如：在當眼位置張貼戒煙海報、公開擺放戒煙小冊子等，同時亦與九龍樂善堂合作，提供一系列以戒煙、酒害及壓力管理主題的員工健康活動，務求雙管齊下，加強健康推廣效果。事實上，員工對相關活動的反應十分踴躍，證明員工渴望擁有健康的生活，與公司的理念一致。



煙害講座



壓力管理活動 - DIY 盆景製作



企業代表與「愛·無煙」同事於健康政策會議上討論無煙及減酒措施

除了戒煙、減酒及壓力管理以外，西證國際證券還會不時舉辦多元化的企業社會責任活動鼓勵員工參與，協助員工培養正面的生活態度及保持身心健康。例如，贊助員工參加慈善長跑比賽，令員工之間掀起做運動的風氣；號召員工及其親友前往南丫島清理沙灘垃圾，為保護環境貢獻力量；又組織義工隊探訪長者，扶助弱勢社群。凡此種種，均成功為員工注入正能量。





珍惜所有吸煙害人的「最後提示」- 安全主任：羅偉冠先生

羅先生，55歲，現職為地盤安全主任。他表示因工作才開始吸煙，當時大概20多歲，其時為80-90年代，正值是建造業人士吸煙的高峰期，他亦順應「潮流」染上煙癮，一吸就吸了20多年。

在20多年的吸煙生涯中，曾經戒過4次煙。戒煙的主要原因是煙貴以及太太不喜歡他吸煙，最長試過戒煙半年。

直至七年前（羅先生陪另一位同事看醫生）醫生警告該同事不要再繼續抽煙，令他立時想起數十年前的回憶：

「雖然當時醫生唔係同我講，但佢果下令我記起多年前陳舊既畫面—我堂大佬係我十幾歲時，佢就因為癌症過身。佢年紀大我好多，但係我地關係好好。可能係佢份工要成日寫作搵靈感既關係，佢飲好多濃茶同食好多煙，一支駁一支咁食，無停過咁滯；係佢最後果段日子入面，我見佢每個星期一次瘦過一次，由好大隻變到成條柴咁，成日按住個肚話好痛……果個畫面令我當時諗，如果食煙搞到好似我堂大佬咁走左，我老婆點算？於是為左我老婆戒煙。有左呢個咁實在既原因，一戒就戒左七年到宜家。」

吸煙害人的現實例子，可能就在你與我的身旁。引起的可怕疾病如癌症、慢性阻塞性肺病、中風……實在多不勝數。只有戒煙才能挽救。吸煙的朋友，現在試想想前人吸煙既經歷，可能會「提示」你找到戒煙的原因。



吸煙與老年黃斑病變

根據世界衛生組織(WHO)報告顯示，吸煙是導致盲症的一個高危因素。而其中視網膜疾病已成為導致視力受損主要原因，當中黃斑點病變的比率更是急促地上升4倍，因此吸煙導致雙目失明的影響不容忽視。

何謂黃斑點

人類視網膜的功用猶如相機的菲林，用以接收光和影像訊息，黃斑區域當中佈滿感光神經細胞，其密度更是全視網膜之冠，讓我們能清晰看到物件的細節和顏色。

吸煙為何會引致老年黃斑點病變

吸煙產生一氧化碳會令視網膜斑區域細胞出現氧化損傷減低氧份，抑壓血液中的抗氧化水平，減少黃體 (lutea)-黃斑色素從而增加黃斑點對光線和氧化損傷改變脈絡膜血流量。

黃斑病變的成因雖然醫學界對其成因還未完全了解，一般相信與抗氧化能力隨年齡增長而下降有關；情況一般在五十歲以後出現然而除年齡外，吸煙亦是其中主要原因之一。

黃斑點病一般可分為兩類：
乾性(沒有脈絡膜血管增生) → 沒有滲漏
濕性(有脈絡膜血管增生) → 有滲漏



正常 老年黃斑病變

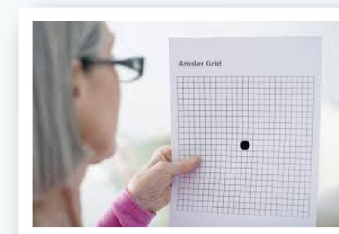
病徵

- 焦點視力下降
- 難以辨別顏色
- 視物出現變形
- 直綫扭曲
- 視野中央會發暗或出現黑洞



篩查

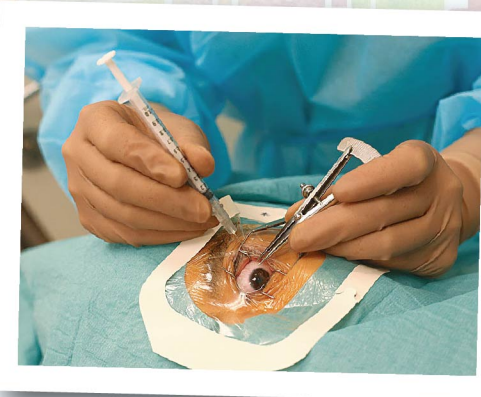
- 視力測試
- 眼底檢查



斷症

- 螢光造影
- 視網膜光學相干性掃描
- 阿姆斯勒方格表檢查 (Amsler Grid Test)

目的: 壓抑血管增生、滲漏及積水以控制病情，不能治癒



目前治療方式

1. 激光光照凝結術
2. 光動力療法
3. 眼球(玻璃體) 注射藥物

不吸煙或盡早戒煙是唯一最有效的方法預防眼底病變

已完成計劃之部份企業名單

