

## 為BB，向煙包說「不」

見到Yanmi 亮麗的外表，加上大住個肚，好難想像已為人母的Yanmi曾有十幾年的煙齡。Yanmi指出自己由中二、三開始因為朋友而嘗試第一口煙，一食就十幾年。其實中間也曾有戒的念頭，多數因為媽媽勸說而引發，但一閃而過，從未實行。直到打算有BB，了解到吸煙對BB的影響，讓Yanmi下定決心戒煙。好神奇地，係下決心後三個月，Yanmi便懷有第一個BB，更讓Yanmi堅定地向煙包說「不」。

## 家人、朋友同事及公司的支持，成為戒煙的強大後盾

Yanmi最初戒煙都幾辛苦，每次飯後及臨睡前煙癮就自動自覺走出來，令她心思思。但多得愛錫自己的家人及一班好同事，讓自己堅持住。她分享身邊所有人也支持自己戒煙，包括自己的丈夫。不說不知，原來Yanmi丈夫

也是吸煙者，當Yanmi懷有BB，擔心二、三手煙對BB的影響，丈夫也決心與她一起戒煙。丈夫身體力行的支持令Yanmi感動不已。除此之外，公司環境以至所有同事也支持自己戒煙。Yanmi常有煙癮，身邊的同事及上司會常常準備一大堆零食及定時與自己傾計，分散自己的煙癮，作用很大。加上一直以來公司的無煙政策及同事上司的關心，成功讓Yanmi克服十多年的煙癮。

## 戒煙後的意外驚喜

戒煙後，Yanmi最大得著是胃口好了、整個人健康了、皮膚亮麗了少了煙黃，手也再沒有煙味。有人說BB出世後少了顧慮最容易復吸，但Yanmi指出就是因為BB，想BB有更好的環境成長，加上自己已成功戒煙，更不會走回頭路。現在Yanmi已懷有第二胎，更成為公司的無煙大使，以自己經驗向同事宣揚無煙生活！

- YANMI LO (海逸豪園無煙大使)



## 引入持續性的戒煙計劃

海逸豪園留意到欠缺持續性的無煙活動所帶出的成果有限，因此促使管理層行前一步，參加「愛·無煙」計劃。阿宗指出計劃有趣味，能啟發同事間持續地帶出無煙的話題，而樂善堂亦有專業人員為員工提供一年的戒煙輔導服務，直接協助他們戒煙。

## 積極推廣健康生活

除此之外，海逸豪園曾實行多項關顧員工的措施，包括每日一水果、健身操、於室內工作及休息地點添置空氣淨化機等，更計劃增加於辦公室種植有淨化空氣能力的植物，推廣健康生活。

## 成果及未來動向

**參與** 計劃後，同事對無煙活動比以前更主動參與，也引起了同事間的話題。有同事反映身上有煙味的同事明顯減少，更見到有同事為自己的健康而戒煙，員工身體健康了，公司也為此而感到高興。除了於工作環境凝造出無煙氣氛，也讓管理層重新檢視現有的無煙政策。阿宗指出，過往屋苑的活動多以獨立形式舉行，很少有連繫性。但之後的延伸，可以參考戒煙計劃一樣，可以有持續性。展望未來，屋苑希望能夠處理管轄範圍內的吸煙點，如鄰近商場之間的位置。商場對出是屋苑的花園位置，景色優雅，雖然貼有嚴禁吸煙標誌，但未能制止部份公眾人士於此處吸煙。有見及此，公司計劃於此處加裝揚聲器作無煙廣播，提醒大眾此處為非吸煙區，杜絕大眾於此處吸煙外，更希望向大眾宣揚無煙環境的重要。

## 愛·無煙

ISSUE 4  
2016年·夏

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

要建立無煙的綠色屋苑，物業管理公司往往擔當舉足輕重的角色。高衛物業管理有限公司－海逸豪園致力成為無煙屋苑，服務中心管理層阿宗表示自2007年實行室內禁煙後，公司除了將整個屋苑劃為非吸煙區外，更推出不同的措施及活動，進一步向員工及住戶推廣無煙文化，成效顯著。

**海逸** 豪園設立職業安全及健康委員會，由勞方及資方一起組成，成員留意到除職業健康外，同事的身心健康及無煙生活也很重要。

## 多元化無煙措施及活動

對內：海逸豪園曾邀請衛生署控煙辦公室為員工舉行煙害講座增加員工對煙害認識、以問卷調查定期了解員工吸煙狀況以制定相應的無煙措施、舉行無煙日鼓勵員工戒煙、招募戒煙員工成為無煙大使並推廣無煙活動分享經驗、設立無煙資訊版等等為員工建立無煙健康生活。

對外：整個屋苑已全部設定為非吸煙區，並與住戶舉行盆栽種植活動，帶出綠色屋苑、共享清新空氣的概念。透過不同的多元化活動及措施，海逸豪園無疑為建立無煙屋苑踏出一大步。



『以往屋苑舉行的活動多是一次性，只能以提供資訊為主。但我地更想做得更多，讓「無煙」訊息可以有持續性，更有趣味性，也能於員工間造成迴響！』

- 阿宗 (服務中心職員)



為員工安排無煙講座、舒緩壓力練習及無煙健康檢查



無煙健康資訊告示版

# 咖啡因 - 戒煙者的陷阱

不知大家有沒有察覺，特別在西方國家，早上一根煙和一杯咖啡是開展每日繁忙工作前的例行儀式。除了喝咖啡外，在某特定環境，人們會更傾向吸煙，例如：與朋友聚會、餐後，或開車時。很多時，背後其實沒有明確的吸煙原因，但身體就像條件反射般拿起煙包。這是因為人們把吸煙與這些「情況」產生一種關聯 (Association)。所以每當這些「情況」出現，就會觸發煙癮。事情就好比打邊爐，很自然會聯想起可樂一樣，當中並不包含思考過程。而這種關聯更隨住反復的練習而加強。

當然，咖啡與抽煙的關係絕不止於心理上的關聯。美國有研究指出，每日飲用咖啡因的份量愈多，每日吸食的煙量亦會愈多<sup>1</sup>。最主要的原因，是由於咖啡因與尼古丁同屬興奮劑，為了獲取更大的提神功效，人們會一併使用它們。而研究顯示，人體吸收咖啡因後會更傾向覺得吸煙會為他們帶來舒適和放鬆的感覺，甚至會提升煙草的味道。動物實驗發現一致的結果，吸收咖啡因後的老鼠會更主動去尋求尼古丁，咖啡因更會增加由尼古丁引發的多巴胺分泌<sup>2</sup>。

總而言之，不論於心理或生理層面上，咖啡因會誘發煙癮。



## 咖啡 + 香煙，其實很危險？

咖啡因及尼古丁可說是都市人最容易接觸到的興奮劑。但共同使用的話，會對心臟和血管造成很大負擔。先看看它們各自對身體的影響：

**咖啡因：**提高警覺性、血液流動、呼吸速率

**尼古丁：**血管收窄，限制血液流動，和增加血液黏性  
可見它們的作用有點矛盾，咖啡因會加快血液流動，但尼古丁卻又限制血液流動。當它們同時使用時，會短時間大幅提高血壓，加重血管和心臟肌肉的負擔。久而久之，不但會增加患上心血管病的機會，更甚是，每當它們的功效過後，心理和生理上都容易感到疲倦乏力，繼而渴求更多劑量，形成惡性循環。

## 戒煙同時要戒咖啡因？！

由於咖啡因與煙癮息息相關，戒煙者若能減少或停止咖啡因的吸收，對戒煙的進度都會有幫助。普遍來說，我們會建議於戒煙初期，盡量減少飲用含咖啡因的飲料，如咖啡、濃茶、可樂、能量飲品等。除此之外，咖啡會減低身體吸收尼古丁的速度。所以，正在使用尼古丁替代療法(如戒煙香口膠及戒煙貼等)的人士，都應減少咖啡因的吸收。否則，藥物將不能正常發揮效用。

<sup>1</sup> Martin CA, Cook C, Woodring JH, Burkhardt G, Guenther G, Omar HA, Kelly TH. Caffeine use: association with nicotine use, aggression, and other psychopathology in psychiatric and pediatric outpatient adolescents. *ScientificWorldJournal*. 2008 May 22;8:512-6. doi: 10.1100/tsw.2008.82.

<sup>2</sup> LIU X, Jernigan C. Effects of caffeine on persistence and reinstatement of nicotine-seeking behavior in rats: interaction with nicotine-associated cues. *Psychopharmacology (Berl)*. 2012 Apr; 220(3): 541-550.

## 「愛·無煙」精彩活動預告 -



第七屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃  
+  
無煙全關愛聯盟 - 無煙社區推廣活動

### 第七屆「戒煙大贏家」無煙社區計劃

一年一度與香港吸煙與健康委員會合作舉辦的「戒煙大贏家」無煙社區計劃又開始了！今年已踏入第七屆，主題為「吸煙與頭髮健康」，藉吸煙對頭髮的關係讓大眾了解吸煙的禍害。

今年除了有「戒煙大贏家」招募攤位外，精彩節目包括：「護髮有法」及「無煙就『髮』達」健康主題講座、無煙髮梳製作工作坊、有獎攤位遊戲、健康檢查、中醫免費健康諮詢服務等等。歡迎大家踴躍參與！



### 無煙全關愛聯盟 - 無煙社區推廣活動

『無煙全關愛聯盟』將於9月份舉行無煙社區推廣活動。讓社會大眾更深入了解吸煙行為對環境及個人的負面影響，讓「無煙香港」的訊息傳播到社區中去。

日期及地點：  
2016年9月11日(日)(天瑞商場)及9月25日(日)(啟業商場)  
時間：下午2:00-下午6:00  
內容：(1) 無煙攤位遊戲  
(2) 替大眾進行與煙害有關的健康檢查

有意參加以上兩個活動的朋友請致電 22729863 與九龍樂善堂  
社工黃先生查詢，費用全免，名額有限，先到先得！

## 外展趣聞

今年3、4月我們到訪天星小輪的員工休息室為公司提供健康講座時，發覺這個員工休息室基本上是一個小型的香港輪船博物館：六、七十年代的乘客長凳以及各式各樣的船艙部件。由於筆者是一個歷史愛好者，一下子看到這麼多的「寶物」躍現眼前，立時就化身成一個小小學生，不斷地追問天星小輪的事務經理梁生。梁生很耐心地為我們講解了「電子鐘」(圖右)及「車鐘」(圖左)這兩不同歷史階段的部件。

「車鐘」是一個比較舊式的部件，主要用來控制船的速度、前進、後退及停止等等；隨著船的系统越趨電子化，後來慢慢地被「電子鐘」所取代，讓船長更有效率地控制輪船的航行。今次的外展工作當然令我們獲益良多，我想愛好輪船的朋友們看到這些圖片都亦應該很興奮吧！?



「車鐘」(圖左)及「電子鐘」(圖右)

「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃  
遞交網上表格 | [www.scpw.hk](http://www.scpw.hk)  
或致電 | 2272 9877

聯絡方法  
電郵 | [smokefree@loksintong.org](mailto:smokefree@loksintong.org)  
地址 | 九龍城龍崗道61號

### 已完成計劃之部份企業名單

