



「香港零煙蒂運動」

為響應5·31世界無煙日，「無煙全關愛聯盟」早於4、5月份邀請了14間來自各行各業的私人企業以義工形式參與「香港零煙蒂運動」，藉以喚起大眾對棄置煙蒂造成的影響有所關注。雖然天氣不似預期，但亦無阻公司義工投入活動。在此，本團隊再次感謝各機構及義工的支持！

在活動進行期間，計劃團隊亦有向四百多名市民了解其對棄置煙蒂的看法。然而，結果反映超過一半受訪市民對煙害意識嚴重不足；有關當局應加強公眾衛生教育以及提升市民大眾對煙害的認識。



戒煙看地球

美國國家癌症研究中心(CNI) 開發了一個新的網上自助戒煙工具(<https://smokefree.gov/build-your-quit-plan>)，幫助戒煙者按自己的情況及需要訂立戒煙計劃，並作出不同程度的支援。

吸煙者只需按網站步驟輸入戒煙日期、吸煙原因、所面對的高危處境等所需資料，系統就會替戒煙者整理一份完整的「戒煙計劃書」。計劃書內容還可以訂立階段性的戒煙獎勵，以及提供處理不同煙癮的方法。

「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

「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃新聞發佈會暨2017-2018年度計劃啟動禮

本堂早前2017年(6月1日)於香港大學舉行「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃新聞發佈會，公佈過去兩年的計劃成果，並邀請了參與計劃之企業及員工分享計劃的心得。

負責研究計劃成效的香港大學公共衛生學院教授林大慶教授表示：「本期計劃共有724名戒煙者接受輔導跟進，當中有逾兩成的員工成功戒煙。」在戒煙期間，除了戒煙者自身的決心外，公司對員工的鼓勵亦同樣重要。

發佈會上，偉邦物業管理有限公司副總經理陳偉光先生獲邀上台分享。陳先生指，過去兩年參與的「愛·無煙」計劃成效顯著，公司員工吸煙人數的百分比已跌至單位數。該機構員工李先生在公司的安排下，參與「愛·無煙」講座，獲得完善的戒煙服務，最後成功戒煙。另外，惠康環境服務集團助理人力資本經理鄒趙陽先生亦表示：「為鼓勵員工戒煙，集團一直不遺餘力從不同途徑向員工發放健康資訊，也會定期組織義工隊，參與『愛·無煙』之推廣活動，讓同事從不同角度了解無煙信息。」

如有興趣重溫計劃新聞發佈會的內容，歡迎瀏覽以下網址：



整個系統還提供互動支援，例如連結個人Google 日程表、社交媒體分享、短訊提示服務、實時網上互動對話等等，協助戒煙者可以無時無刻獲得身邊人支持及鼓勵。此外，計劃書內容還會提供熱線資料及醫療資訊的連結，讓戒煙者在有需要時獲得適切的醫療介入。

雖然，戒煙者是否能成功戒煙，最終關鍵還是取決於本身動機及意志力。但CNI的自助戒煙工具，卻巧妙地將不同戒煙服務、互聯網科技結合，讓戒煙者可以有更全面的支援，其概念及創意值得我們借鏡。



今期「企業·愛無煙」將向大家介紹一間充滿正能量的參與企業—i-education(互動教育)。互動教育成立於2000年，是由一群熱心教育工作者、言語治療師及擁有豐富經驗的中小學外籍教師組織而成。作為一間教育機構，企業內員工是百份之一百為非吸煙人士；然而，企業的管理層卻熱心於推行企業無煙政策，走進社會與一眾學生參與無煙訊息推廣活動，甚至走進立法會，就控煙政策提供意見。



到底是什麼原因驅使到一間沒有煙民的企業大力推行無煙政策？企業經理朱綺華表示，表面上企業的確沒有實際需要推行無煙政策；然而，從同事及學生口中，都會不停聽到有關學生在不同途徑及場合接觸到煙草產品的資訊；有部份學生甚至會覺得一些新興煙草產品「好型」、「好得意」、「好有趣」。加上管理層在工作上不時需要與學生家長接觸，亦發現部份家長為煙民，管理層漸漸意識到學生原來無時無刻都面對著染上煙癮的危機。朱小姐指出：「作為教育工作者，除了要助學生提升學術表現外，我們在教學理念上同樣重視學生品格的培養及建立健康的生活習慣。」



企業·愛無煙

有鑑於此，企業於今年開始大力推行無煙政策，與九龍樂善堂合作提供煙害講座，讓同事可以對煙草產品有正確的認知；亦發起義工參與世界無煙日活動—「香港零煙蒂運動」。管理層甚至參與政策制訂，出席擴大煙包警示圖片的聽證會議，以社會持份者身份就完善控煙政策提出意見。



朱小姐認為，只要在能力範圍內可以做得到，企業都樂意參與，因為青少年是社會重要的資產；正如校長陳基志先生在出席聽證會時所說：「我們的下一代必須要有良好的生活習慣，才可以茁壯成長，我們的社會才有可持續發展的可能。」

小編感想

雖然在推行無煙政策上，企業未必會有即時得益，但卻可以贏取家長的信任；而作為教育機構，教育學生養成健康生活習慣、預防成癮行為，除履行社會責任外，亦可以提升品牌形象，贏取家長口碑。



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



不想再煩

張先生，四十多歲，現職銷售員，已婚，已有15年的煙齡，去年年尾正式戒煙至今。

他表示自吸煙以來，都知道吸煙對自己有害，一直想了解吸煙具體來說對自己的影響有多大。因此本計劃的外展戒煙講座及健康檢查吸引了張先生，在同事的鼓勵下，張生邀請本計劃的社工到公司進行健康講座，一氧化碳測試顯示為50ppm，比一般人的正常水平高出8倍，屬嚴重缺氧水平，令他有所警覺。



筆者問他怎樣維持戒煙的成果？他表示靠「打機」般挑戰困難的決心：「戒煙初期都成日好想食，會用薄荷糖頂住先；知道戒煙係困難既，但最重要係戰勝煙仔果份決心，就似打機一樣以打爆機為目標，面對難關都一關又一關咁過，就係咁樣KEEP住無食。」

所以，正在吸煙的朋友，如果你都有「吸煙好煩」以及「挑戰自己」的想法的話，試試立即行動，戒煙吧！



但張生強調這並非戒煙的主要原因，體內的一氧化碳水平高只推動他有大幅減煙的行動，主動地由每天吸15支減至5支，並未導致他停煙。直接導致他戒煙的「爆發點」是去年公幹乘飛機的經歷：「我舊年出國公幹，離港前想係機場既吸煙室食支煙，但去到門口見到吸煙室入面既情景我已經卻步：吸煙室內既人多到好誇張，已經迫到好似沙甸魚咁，但啲人仲要食煙，感覺好肉酸。」說著他眉頭一皺，然後繼續解釋：「平時我見到間餐廳人多啲，都唔會考慮幫襯，見到咁逼，即刻唔想食，上左飛機十幾個鐘到達外國之後已無晒煙癮，之後索性將煙仔同埋火機都搵左，就係咁樣戒左。」他表示平日生活經常要找地方吸煙的那種麻煩，才是他戒煙的主因。

加熱不燃燒煙草產品 Heat Not Burn (HNB)

最近煙草公司推出一款以Heat Not Burn原理制作一種新煙草產品。煙草公司聲稱該設備的溫度「遠遠低於」傳統捲煙產生的溫度，無須明火點燃，原理是通過電加熱產生高溫將煙絲中尼古丁與蒸汽一起蒸出來，由於不產生煙灰、無煙味，聲稱能大大減少有害物質，**但可信程度又有幾高呢？**

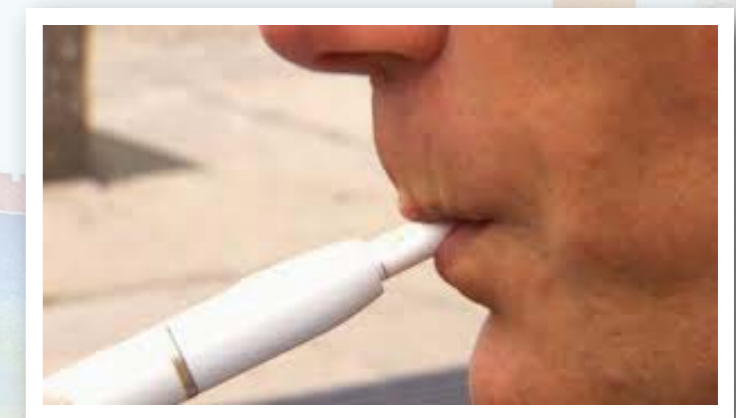
公眾習慣將Heat Not Burn當作電子煙，但是事實上，是兩種截然不同的產品。Heat Not Burn內含特殊加工煙草(煙棒)，電子煙的煙油裡含 丙二醇、甘油、尼古丁和其他物質。雖然內含成份不同，**但我們都相信唯一會令人上癮的「尼古丁」是一樣存在。**

根據JAMA Internal Medicine研究結果指示Heat Not Burn內含相等於傳統煙草84%的尼古丁，並且釋放有害的一氧化碳和揮發性有機物質(VOC)，還會釋放致癌物：多環芳香烴(PAH或PAHs)、揮發性有機物(VOCs)。「按照世界衛生組織定義，如果在氣壓101.32kPa下，該化合物的沸點在攝氏50度至250度，揮發性有機物的危害很明顯」當居室中揮發性有機物濃度超過一定濃度時，在短時間內令人們感到頭痛、噁心、嘔吐、四肢乏力；嚴重時會抽搐、昏迷還會傷害人的肝臟、腎臟、大腦和神經系統環芳香烴(PAH或PAHs)：臨床實驗報告指出，若長期接觸高濃度多環芳香烴的混合物，會引起皮膚癌、肺癌、胃癌及肝癌等疾病。這又一證明Heat Not Burn的危害程度絕對不少於傳統煙草與電子煙，因此不容忽視。

現在Heat Not Burn 還未在香港合法銷售，只能經沒有規管的水貨店購買，其品質來源沒有保證，非常危險，隨時會因為電池短路而引致火警。煙棒含其他不知名的有害物質，令人吸食後有機會導致不知名的後遺症，奉勸各位千萬不要試。另外由於Heat Not Burn還未在香港合法銷售，在香港買賣該產品都是犯法，不要以身試法。



加熱不燃燒煙草產品 (註：網絡圖片)



煙民吸食加熱不燃燒煙草產品 (註：網絡圖片)

(Reference : Toxicity of Polycyclic Aromatic Hydrocarbons(PAHs) : Health Effects Associated with PAH Exposure 2016-02-01)

已完成計劃之部份企業名單

