

## 愛·無煙

ISSUE 2  
2015年·冬

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

青洲英坭有限公司於多年前已實行無煙廠房，一直積極推行無煙文化，是業界的先驅者，廠長蔡家強先生(KK)分享過程得來不易。KK回憶父親也是吸煙者，當年發現身體出現問題，因此立下決心戒煙，自此一枝煙也不吸，直到他離逝時已成功戒煙三十多年。KK深信同事戒煙需要動力推動，憑藉父親戒煙的信念，開始嘗試於公司推行無煙文化，更希望帶健康訊息給同事，因此加入「愛·無煙」計劃。

## 管理層軟硬兼施 推動無煙

青洲英坭的管理層全為非吸煙者，但部份前線員工仍有吸煙習慣。由於廠房存有易燃物品，在廠內吸煙有機會引致嚴重事故，因此管理層銳意推行無煙廠房。硬件上，多年來青洲英坭由設立非吸煙區及至現在全廠全面禁煙，分階段嚴格地實行無煙政策。軟件上，透過健康安全講座及張貼戒煙資訊，推動同事戒煙。管理層的軟硬兼施，成功促使部份員工戒煙成功呢！

## 深化戒煙文化

公司自2013年參加「愛·無煙」計劃，更進一步深化無煙文化。除舉辦煙害健康講座、提供專業戒煙輔導及設立健康檢查站為員工進行一氧化碳呼氣測試及量血壓外，更邀請成功戒煙員工現身說法，於講座內親身分享戒煙歷程。公司更設立戒煙小組、whatsapp群組及告示板，透過定期聚會讓戒煙員工分享經驗及互相支援。KK分享每當見到員工成功戒煙也感到很高興，也會於年尾送贈一封利是以作鼓勵。有員工指出利是當中的價值並非在於金錢，而是對自己的一份肯定及支持。

「我認為這是人本服務，關注同事健康，已經超越公司與員工之間的關係，而是對朋友的一份關心！」

- KK CHOI



## 「吸煙令我血壓上升」

青洲英坭員工凌先生知道二手煙會影響家人健康，為了家中的女兒，會刻意在家中禁煙以及放假與家人在一起時不吸煙，更於聽完本服務的講座後3個月內減煙超過一半，但始終戒不掉。直至公司進行例行健康檢查時，發現他有高血壓的情況，醫生建議服藥控制血壓，但凌生不想長期倚賴藥物；為了自己的健康，為了家人免受二手煙的影響，決心將女兒的生日訂為戒煙日，從此一枝煙也不吸。戒煙後，在完全不需要藥物幫助的情況下，血壓竟「神奇地」回復正常了，身體也健康了。

戒煙。  
絮語

## 「第日就算我問你擺煙，你都唔好俾我！」

當聽到一氧化碳呼氣測試機「呖呖...」聲響個不停，阿龍才知自己體內的一氧化碳濃度超標，缺氧情況嚴重。為了自己的健康，他意識到必須與伴隨他40年的煙仔講拜拜。起初因為煙癮大而考慮使用戒煙貼，但後來認為倚賴藥物戒煙不太妥當，於是下定決心不用藥，自行逐步減煙，慢慢建立信心；然後定下日期正式戒煙。他表示戒煙過程很辛苦，煙癮起時只靠「死忍」，除了拒絕所有吸煙的邀請外，還會有技巧地請吸煙的同事「協助」他戒煙：「如你當我係朋友，第日就算問你擺煙，你都唔好俾我！」

以上兩位成功戒煙者都是青洲英坭「戒煙小組」的成員，他們都指出定期的戒煙聚會能推動他們戒煙，也能帶出互相鼓勵的作用。

所以，公司在戒煙方面多做一點，員工亦會健康一些，歸屬感亦會大一點！

## 未來動向

煙草對人影響深遠，雖然公司有提供肺活量檢查，但以自願性質為主。KK指出很多同事不會意識到自己有問題，更有同事不願意去面對而不作檢查。因此，公司正考慮將肺功能測試納入員工入職及定期進行的健康檢查計劃內，由專業醫護人員為員工準備一個更全面的體檢，讓員工更了解自己的身體狀況。

另一方面，透過『愛·無煙』計劃，公司發現部份沒有吸煙習慣的員工之一氧化碳濃度(CO)超出正常水平。有研究顯示CO與吸入二手煙有直接關係<sup>(註1)</sup>。為此，公司考慮將計劃延伸至關顧員工家屬，為他們作出轉介，另一方面也可以向吸煙員工施加壓力，一起共建無煙工作間。



註1：  
Czogala J, Goniewicz MŁ. The complex analytical method for assessment of passive smokers' exposure to carbon monoxide. J Anal Toxicol. 2005;29(8):830-834

# 水煙

水煙(阿拉伯語: أرحيلة/نرجيلة/شيشة; 英語: hookah) 是煙草製成品的一種, 採用專用的工具「水煙袋」, 用水(或其它液體)過濾後吸食。於歷史上一直被非洲和亞洲的土著居民使用, 至今至少已有四個世紀。在 19 世紀晚期和 20 世紀初期, 抽吸水煙於中東地區的老年人中很流行, 後來水煙煙草加入了不同口味, 例如蘋果、橙、士多啤梨, 甚至咖啡、口香糖和可樂。從此水煙迅速加劇了年輕人的使用。

吸食水煙時, 使用者需在煙草上面放上燃燒的炭火幫助煙草燃燒。抽水煙用的器皿底部裝有水, 並於煙碗裝着煙草。煙草燃燒放出的煙, 通過一個盛水器皿, 再透過軟管讓人吸食。



## 水煙比普通卷煙安全???

根據世界衛生組織於 2007 年發佈的報告中顯示, 水煙的危害遠遠大於香煙。報告中稱: 「水煙通常混合了蜜糖和水果口味, 和卷煙相比, 長期吸食水煙會增加人們抽煙量, 水煙吸食者將比抽卷煙者多攝入超過 100 倍的煙草, 水煙除散佈尼古丁外, 還容易使人們上癮。」

水煙煙霧是有毒的, 而世界衛生組織的報告亦指出, 水煙的煙霧所含的致癌物質與普通卷煙相約, 甚至更多。而吸煙所導致的身體傷害, 例如口腔癌、肺癌、胃癌、食道癌、降低肺功能、心臟疾病和降低生育能力等; 於長期吸水煙後同樣會出現。

其中要注意的是, 與抽卷煙者相比, 吸水煙者接觸的一氧化碳量相對更多。因水煙味道多元化及「較易入口」, 吸入煙霧的深度較大及每次吸煙的時間亦較長, 相對地水煙使用者吸入的有毒化合物份量比吸食普通卷煙者更多。而吸食水煙普遍時間較長, 平均可達 30 分鐘至 1 小時, 當中水煙所涉及的煙霧吸入量是吸食一根卷煙的 100-200 倍!

水煙需以煤炭燃燒煙草, 在燃燒過程當中產生高濃度的一氧化碳、重金屬和碳氫化合物, 吸食後身體的一氧化碳水平也是一根卷煙所導致的至少 4 至 5 倍。

## 無煙全關愛聯盟

『無煙全關愛聯盟』為「愛·無煙」計劃之延伸, 旨在集結各界人士(不論個人或團體)共同支持及推廣無煙文化。聯盟會定期舉辦各類活動(例如講座, 參觀及同樂日等)向大眾宣揚健康訊息。

\*有意參加/接收聯盟最新消息的人士, 可以電郵聯絡資料至 [smokefree@loksintong.org](mailto:smokefree@loksintong.org) 或致電 22729877 與本計劃員二登記。



## 活動回顧之樂聲互動



據癌症基金會資料顯示, 九成喉癌患者有吸煙習慣; 二、三手煙亦會增加患上此症的機會。可見吸煙與喉癌的關係密不可分。

在剛過去的 8、9 月, 我們聯同香港新聲會合辦名為「樂聲互動」的交流活動。於 8 月尾舉行了一場有關吸煙與喉癌的公眾講座, 並從中招募探訪義工。其後我們聯同義工於 9 月份中秋節期間到訪香港新聲會,

與一眾喉癌康復者及其家屬玩遊戲、派月餅及作健康檢查, 共同歡度佳節。

探訪當日, 會友間展示的凝聚力及正能量深深的打動了我們每位探訪者。在經歷癌症一役後, 能夠這樣正面、豁達面對新生活絕非易事。會友的笑容及他們無私的分享令我們獲益良多, 令我們更有勇氣去面對各種難關。

在此, 再次祝願大家身體健康, 身心愉快!



## 外展趣聞

上次我們分享了機場的所見所聞, 今次我們分享一個參觀重大工程的經驗 – 港珠澳大橋。於 10 月下旬我們來到金門建築有限公司位於大嶼山港珠澳大橋的建築地盤, 為工友進行講座; 行經地盤時我們實在忍不住拿出攝影機不停拍攝; 原來海上一個個「小島」是大橋的地基, 將會連接正在施工的人工島香港口岸。之後再將其他大橋的組件慢慢裝嵌上去。我們有幸親身看到大橋的施工情況, 真是大開眼界!



「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

