



「樂善堂企業健康推廣平台」義工招募

「樂善堂企業健康推廣平台」每年需要大量的義工協助為在職人士提供的免費戒煙/戒酒外展服務，例如煙害/酒害講座、簡單的健康檢查、不同類型的社區健康活動等，讓社會大眾更深入了解吸煙/飲酒行為對社會環境及個人的負面影響。現呼籲有志為社會大眾推廣「健康生活」出一分力的朋友加入我們的義工行列，參加今年度的義工訓練工作坊。具體內容如下：



義工訓練工作坊

目標：

- 了解煙、酒害的基本認識。
- 提升其溝通技巧。
- 學習使用一氧化碳呼氣測試機、血壓計及黃斑點病變快速測試，讓義工為未來投入義工服務而作準備。



內容：

- 煙、酒害重點簡介。
- 基本輔導技巧，學習如何跟物質濫用者打開話匣子。
- 學習使用AUDIT test、一氧化碳呼氣測試機、血壓計及黃斑點病變快速測試。

日期及時間：2018年11月15-16日 (星期一至五) (4pm — 6pm)
2018年11月17-18日 (星期六及日) (2pm — 4pm)
地點：九龍城龍崗道61號九龍樂善堂三樓會議室
*參加者必須完成義工訓練工作坊，方可參加本計劃之義工活動



戒煙看地球 — 禁絕三手煙！

吸煙危害健康是眾所周知的事實，吸煙行為除了直接產生一手煙霧之外，還釋放二、三手煙霧，它們會殘留在空氣、吸煙者衣服、頭髮及現場的地氈或家具之上。為了避免吸煙過後的殘留物質對周遭的人造成影響，原來世界上不同的先進國家都有應對方法，讓我們看看日本及美國的新對策。

綜合媒體報導，日本奈良縣生駒市4月1日起實施新的禁煙規範，禁止政府職員在吸煙過後45分鐘內搭乘電梯，以免其他電梯乘客吸入吸煙者身上殘留的「三手煙」。另外，根據「孩童二手煙害防制條例」規定在任何有小孩的地方都禁止吸煙，無論是家中、車內、公園、學校都適用。不過試行階段暫時只有政府部門及員工參與，希望可以進一步推至全國實行。

從日本跳到美國，住房及城市發展部 (U.S. Department of Housing and Urban Development) 宣布，由7月31日起美國公共房屋全面禁煙。

公共屋村內以及方圓25英尺內全面禁煙，涵蓋全美超過3,300間地方公共房屋機構，約94萬戶居民。相關研究預計，這項禁煙政策，將為國庫節省每年約5億美元的醫療健康支出。

最近，來自不同國家的控煙政策花樣繁多，但都不外乎是期望減低市民吸煙比率、節省醫療開支及保護下一代等，我們團隊也會盡力推動「無煙香港」這個理想。



「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



「百年老店」的無煙政策 — 循序漸進 + 持續的關愛

天星小輪有限公司於1898年成立，是本港唯一獲專利航線經營權的渡輪服務營商，員工約有270人。公司服務主要提供往返尖沙咀至中環的專利航線以及觀光遊航線。



天星小輪過去連續15年榮獲「商界展關懷」標誌，乘搭天星小輪欣賞維港更被《國家地理旅遊雜誌》譽為「人生五十個必到景點」之一。

事務經理梁先生表示天星小輪於1997年起已於工作範圍實施全面禁煙，以確保渡輪服務安全及保障乘客與員工的健康。公司多年來均持續推行無煙工作間政策，除了在辦公室、渡輪及碼頭等張貼禁煙標誌，亦擺放海報及小冊子，向員工及乘客推廣無煙生活的好處。

梁先生表示推廣無煙政策一直獲管理層全面支持，公司員工一般以較年長的男性為多，煙齡亦長，在推行無煙工作間政策必須循序漸進，不能操之過急。



公司於2016年獲得「無煙領先企業大獎」金獎



公司積極推廣「無煙·愛心工作日」活動



愛·無煙

企業·愛無煙

公司一向以「為家人健康著想」為宗旨鼓勵員工戒煙，啟發他們反思戒煙對自身健康及家人的重要性。各部門主管亦不時在碼頭巡查，若知道下屬吸煙會不時勸說他們戒煙，梁先生亦常向員工分享自己父親克服多年煙癮而成功戒煙的經歷，鼓勵他們踏出成功戒煙的第一步。

公司參加「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃是持續及優化推行無煙工作間政策的措施，讓員工知道多一些煙害知識，從而鼓勵員工戒煙。員工透過參與「愛·無煙」計劃舉辦的不同形式的活動，例如無煙健康生活講座及健康檢查、「香港零煙蒂運動」環境煙害調查義工行動、「無煙愛心工作日」等活動，認識了煙害及戒煙資訊，無論吸煙員工及非吸煙員工均對計劃均持正面態度，並增加互相討論戒煙的話題；致使吸煙員工數目減少，病假率亦減少了8.8%。員工健康，生產力自然提高，無論對員工及公司均有裨益，達致雙贏。公司更分別於2012年及2016年獲香港吸煙與健康委員會頒贈「香港無煙領先企業」大獎及「香港無煙領先企業」金獎。

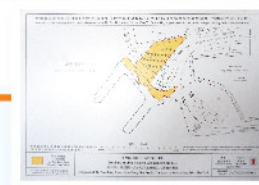


公司員工參加「香港零煙蒂」活動

未來將繼續安排戒煙或其他健康講座及相關活動予員工參與，深化無煙工作文化，締造全面健康工作環境。

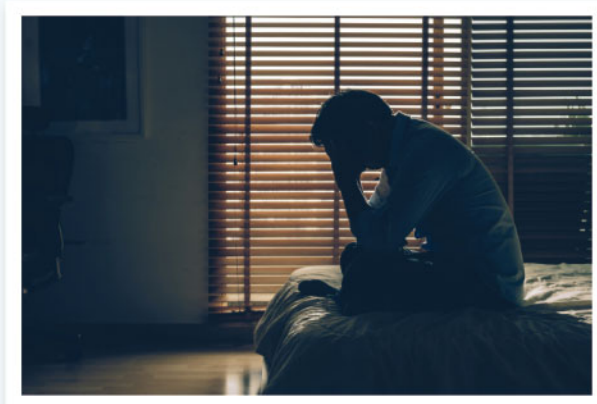
梁先生的溫馨提示：

根據香港衛生署對「指定禁煙區」的定義，除了整個天星碼頭的範圍外，還包括了碼頭巴士總站、巴士總站以及星光行之間的街道位置(圖中黃色的區域)，梁生表示他與同事於去年的煙害調查運動中在後者的位置發現了大量的煙蒂，顯示很多朋友於禁煙區內吸煙。事實上，於禁煙區內吸煙是屬違法，有機會被罰定額罰款\$1500，請各位吸煙者留意。



天星碼頭及附近範圍的禁煙區域圖





「放下」與「拿起」之間：為遺憾而戒煙

今天小編為大家分享一個非常成功，卻也是非常傷感的戒煙故事。

陳伯 (化名)，戒煙時已經是六十歲。外表瘦削，說話溫文儒雅，有一位感情要好的太太，雖然兩老膝下無子，但經濟壓力不大，生活也算是無憂無慮。兩夫婦本身是天主教徒，生活樸素，唯一的興趣就是聽爵士樂，還有吸煙。

陳伯的戒煙過程十分順利，開始停煙後，就完全和煙仔「割裂」。每次小編問他有沒有煙癮時，他總是輕描淡迴應一句：「有煙癮又點？都要忍住架啦，唔可以再食了！」有一次，陳伯突然問小編那兒有教堂，他想有空時去禱告；小編問他原因時，陳伯才道出了其戒煙背後的真正故事。

原來在多年前，陳太確診患上癌症，為了醫治妻子，陳伯不惜向一所知名的私立醫院求醫，希望妻子可以接受最好的治療。為了妻子的醫藥費，陳伯不惜散盡了家財，欠下親友巨債，甚至放售自住物業。儘管如此，陳太與病魔搏鬥了數載，最後還是病逝。陳太離世後，陳伯身無分文，透過社工的協助入住庇護中心，陳伯唯一寄託就停留在附近教堂尋找心靈上的慰藉，但由於他初搬入庇護中心，不熟悉附近環境，因此委託小編幫忙。

講到這裡，或者有人會推測陳伯戒煙，是因為太太內疚，覺得自己吸煙習慣是太太病源之一，因而戒煙。儘管小編在與陳伯相處過程中，亦發現陳伯有類似想法，但真正推動陳伯戒煙的原因卻是另有文章。原來陳伯本身患有精神病，需要長期覆診及服藥以控制病情，因此太太生前也沒有給予陳伯太大壓力去迫使他戒煙，甚至乎戒煙，也不是陳太的遺願。但陳太離世後，陳伯在傷痛之中渡日，他回想陳太唯一放心不下的，就是陳伯本身的身體狀況，雖然陳伯也知道一切可能已經是太遲，但他覺得為了讓死去的太太在天國可以安心，也要放下這支陪伴他數十年的「不良嗜好」。

事隔多年，小編到現在還記得陳伯憶述亡妻時的語氣及表情；易地而處，如果小編是陳伯，也可能會覺得「戒煙，是現在唯一可以為太太做的事情。」雖然往者已矣，一切都已經不能彌補，但對陳伯來說，這可能也是他用來回憶亡妻的一種方法；遺憾，有時可能也是僅有而珍貴的回憶。

如果今天的你，還未開始戒煙，你有否想過，有一些無法改變的遺憾，其實可能就決定在你「放下」與「拿起」之間？

電子煙可致慢性阻塞性肺病

近日，香港吸煙與健康委員會、香港醫學會、香港西醫工會及香港牙醫學會促請政府儘快立法全面禁止電子煙及其他新煙草產品，保障公眾健康，以防患於未然。港府雖然未有計劃禁售電子煙等新興煙產品，然英國伯明翰大學最新研究發現，電子煙的煙霧會破壞肺部中的肺泡巨噬細胞，長期吸入可能引致慢性阻塞性肺病(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)(簡稱：COPD)^[1]。



電子煙

加熱不燃燒煙草



慢性阻塞性肺病——是阻塞性肺病的一種，主要表現為持續性的氣流受限^[8]。分為慢性支氣管炎(Chronic bronchitis)和肺氣腫(emphysema)兩種。症狀包括呼吸短促、咳嗽和咯痰等。慢性阻塞性肺病就是說病情會隨時間逐漸惡化，最後連走路、著衣服等日常活動都難以進行^[9]。

研究人員以人類肺部細胞做測試，發現電子煙的煙霧對細胞有害，破壞肺部的肺泡巨噬細胞(Alveolar Macrophages)，當電子煙含有尼古丁，對巨噬細胞破壞更大。研究又發現，電子煙煙霧誘發產生更多活性氧化物質(Reactive Oxygen Species)，增加繼續發炎風險^[1]。

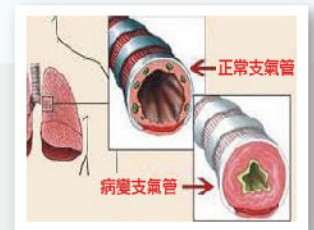
肺泡巨噬細胞是一種獨特的肺細胞群，可以消除空氣中的刺激物和感染因子，同時還可以協調肺部炎症的消退，因此肺泡巨噬細胞功能的紊亂可能增加感染的風險，從而增加患上慢性阻塞性肺病的機會^[2]。尼古丁已被證明可增加上皮細胞和巨噬細胞中的活性氧化物質的產生^{[3][4]}。

研究結果指蛋白質組分析顯示，電子煙使用者血管中的蛋白顯著上升同急劇增多活性氧化物有關，這蛋白已知與炎症性肺病如慢性阻塞性肺病有關^[1]。

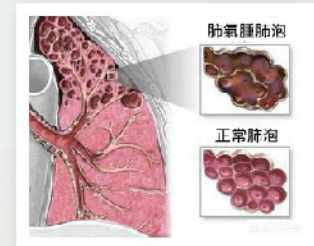
電子煙近年才興起，醫學界慢慢累積到相關研究，增加電子煙對人體有害的證明。一些研究發現電子煙中存在著許多可能有毒的化學物質，包括自由基，顆粒物，甲醛，亞硝酸，揮發性有機化合物和多環芳烴^{[5][6]}。重要的是，這些有毒物質在蒸發後會增加^[7]。對人們身體健康的長期影響不容忽視。但香港政府近期主張傾向規管電子煙，變相讓這種對人體有害的產品在香港合法銷售，而選擇不傾向全面禁止它，這是否合適的措施呢？



慢性阻塞性肺病患者正使用氣管擴張藥物



支氣管炎



肺氣腫

資料來源：

1. Pro-inflammatory effects of e-cigarette vapour condensate on human alveolar macrophages ;Scott A ,et al. Thorax 2018;0:1-9.doi:10.1136/thoraxjnl-2018-211663;BMJ
2. Vlahos R, Bozinovski S. Role of alveolar macrophages in chronic obstructive pulmonary disease. Front Immunol 2014;5:435
3. Wetcher GJ, Bagchi D, Perdakis G, et al. In vitro free radical production in rat esophageal mucosa induced by nicotine. Dig Dis Sci 1995;40:853-8.
4. Mahapatra SK, Das S, Bhattacharjee S, et al. In vitro nicotine-induced oxidative stress in mice peritoneal macrophages: a dose-dependent approach. Toxicol Mech Methods 2009;19:100-8.
5. 3 chun IF, Moazed F, calfee cS, et al. Pulmonary toxicity of e-cigarettes. Am J Physiol Lung Cell Mol Physiol 2017;313:1193-1206.
6. 8 Kosmider I, Sobczak a, Fik M, et al. carbonyl compounds in electronic cigarette vapors: effects of nicotine solvent and battery output voltage. Nicotine Tob Res 2014;16:1319-26.
7. Higham a, rattray nJ, Dewhurst Ja, et al. electronic cigarette exposure triggers neutrophil inflammatory responses. Respir Res 2016;17:56.
8. Agustí, Alvar G.; Definition and Overview. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). 2017: 6-17.
9. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) Fact sheet N° 315 WHO. January 2015 [4 March 2016].

已完成計劃之部份企業名單

