



協興建築有限公司

以關懷態度出發 重視員工身心健康的無煙政策

註冊社工 梁樂詩



執行董事莫國豪先生



訪問當日合照

這次介紹的參與企業是香港主要承建商之一——協興建築有限公司(「協興」)。協興於1961年創立，曾參與多項大型工程項目，包括啟德體育園、戲曲中心、西九龍政府合署、香港會議展覽中心、志蓮淨苑及新世界中心等。

由當初只有10人的小型公司發展至今擁有超過2800名員工，協興重視的不只是建築品質，更承諾向員工提供安全及健康的工作環境。執行董事莫國豪先生及經理(安全)潘正禮先生(訪問當日合照右一)表示，香港過去發生不少工業火警意外的起因皆涉及地盤內有人吸煙及棄置煙頭。為保障

員工安全，協興自2000年起規定所有地盤全面禁煙並設有罰則，同時以關懷態度出發，透過教育讓工友真正明白吸煙的禍害，從而主動為健康戒煙。公司早前更積極參加「愛·無煙」前線員工戒煙計劃，將無煙文化滲透至每個角落。

協興在2019年12月至2020年1月期間舉辦無煙健康月。「愛·無煙」團隊走訪多個協興地盤，向一眾前線工友傳遞煙害訊息，且提供一氧化碳呼氣測試及峰值流量測試，讓大家初步了解自身的身體狀況。不少工友對活動反應正面，參與講座後均願意接受電話戒煙輔導跟進，為

健康踏進一步。由此可見，當企業擔起牽頭角色，提供機會和平台讓員工了解吸煙禍害，這有助鼓勵他們締造無煙及健康生活，不論對員工或公司都帶來裨益。

員工是公司發展的重要基石，除了關注他們的「身」體健康，「心」靈健康同樣重要。若員工平日的工作壓力得以舒緩，也會大大減低他們依賴吸煙產品的機會。訪問中，莫先生及潘先生分享了協興多元化的康樂活動，包括冬天派發湯丸

應節，而夏天則定期派發水果，以及在地盤休息室提供消暑涼茶等。此外，公司亦安排地盤每天設立早操時段，並舉辦各式各樣的工餘興趣班，確保每個崗位的員工都能在忙碌工作中透過不同方法放鬆身心，維持工作與生活平衡。

未來待新型冠狀病毒肺炎疫情穩定後，協興將繼續安排煙害及其他相關健康講座予員工參與，繼續深化無煙工作文化，締造安全健康和愉快的工作環境。



定期派發水果預防中暑



冬天派發湯丸應節



「愛·無煙」團隊到地盤傳遞煙害訊息

已完成計劃之部份企業名單



Whatsapp戒煙熱線：
67565690



網上申請

九龍城龍崗道61號地下
2272 9890
smokefree@loksintong.org

為愛戒煙

受訪個案：客戶服務員 **鄧小姐**
計劃統籌（註冊社工） **黃健暉**

鄧小姐，20多歲，在美容中心從事客戶服務工作，讀書時因好奇而試過一兩口煙，但當時覺得味道太臭而放棄。及自2018年尾開始在同事的介紹下再次吸煙，並從此成為習慣。她表示那時壓力大，以為吸煙可以減壓，最高峰時每天吸5、6支煙。

如是者一年後因為吸傳統煙的味道太濃烈，見客人時甚感不便，而且發覺自己牙黃及皮膚差，故此轉而吸加熱煙。雖然覺得加熱煙沒有那麼臭及在視覺上減少了噴出的煙霧，但都知道那是有害無益的東西，遲早都要戒。不久之後，鄧小姐在公司參加了「愛·無煙」的講座，更加深入地了解到吸煙行為除影響到外觀之外，亦全面地影響了身體各個部位的運作—包括她最擔心的懷孕、將來孩子的健康。她表示自己十分喜歡小孩子，打算不久將來會與男友結婚，生兒育女。因此，講座後，鄧小姐已經成功地做到了一口加熱煙都不吸。

戒煙後，鄧小姐的牙齒指甲變黃以及皮膚的問題已改善了很多。她覺得「條氣順左」，以前步行上數層樓梯都要停頓才可繼續，戒煙後已沒有此情況。另外還有「意外收獲」--就是體重減輕了。她高興之餘，亦表示有數個煙齡較長、每天吸一包煙的朋友懷孕後流產，擔心自己過往的吸煙經歷會對自己將來懷孕影響。筆者告訴她，戒煙後身體機能會開始自動恢復，再加上她煙齡短，只要往後一口煙不吸，日後懷孕的風險一定比她的朋友少得多。鄧小姐聽到後放下了心。

鄧小姐現時高興地計劃她的婚期，希望自己有健康的身體迎接新生命，所以每天都堅持做十五分鐘以上的高強度帶氧運動，飲食亦注意均衡。這份愛除寄予將來的兒女外，亦希望可以影響自己正在吸加熱煙的未婚夫。她的未婚夫十分欣賞她對戒煙的堅持，故此為了大家的未來，他已積極地進行循序漸進的戒煙行動，現階段已成功可以不帶加熱煙外出了。鄧小姐愛自己、愛家人的戒煙行動實在值得讚賞，若各位吸煙女士都有與鄧小姐相同戒煙理由的話，不要猶豫，立即戒煙吧！



吸煙對青少年之禍害

註冊護士 蒙玉芳

多項醫學研究均證實，每兩個吸煙者有一個會因吸煙而提早死亡，年輕時開始吸煙和長期重度吸煙者，更可能「三個死兩個」，死亡率大大提升⁽¹⁾。

兒童期和青春期的吸煙行為會導致年輕人有嚴重的健康問題，例如增加呼吸系統疾病的數量和嚴重性、身體素質下降以及影響肺功能⁽²⁾。最重要的是，吸煙令青少年容易成癮，使他們成為真正的「煙民」。有資料顯示，在每天吸煙的成年人中，有87%的人在18歲時嘗試了第一次吸煙，而95%的人在21歲時嘗試過⁽³⁾。

2019年港人吸煙概況

煙民年齡層	人數 (比率)
15歲及以上煙民*	63.8 萬人 (10.2%)
15歲及以上男性煙民*	53.2 萬人 (18.1%)
15歲及以上女性煙民*	10.6 萬人 (3.2%)
15歲及以上使用電子煙及加熱煙人數*	2 萬人 (—)
小四至中六吸煙學生*	5,220 人 (—)

* 每日均有吸煙習慣 * 過去30日曾吸煙
資料來源：綜合政府統計處、衛生署及港大公共衛生學院數據



另外，青少年吸煙者亦傾向進行其他不健康的行為，例如打架，使用大麻，暴飲暴食以及有多個性伴侶⁽⁴⁾。這些只是煙草對健康負面影響中的一小部分，還有其他許多包括牙齒發黃⁽⁵⁾和過早出現皺紋⁽⁶⁾。更嚴重的是，吸煙令青少年免疫系統減弱，這使他們更難以抵抗感染和避免疾病⁽⁷⁾。

既然青少年吸煙存在眾多禍害，那麼驅使他們吸煙的原因是什麼？

有些青少年受到朋友的慫恿，誤以為吸煙不會上癮，自以為隨時可以戒煙；有些為了滿足好奇心及尋求刺激而嘗試吸煙；有些更以消閒解悶為藉口開始吸煙；有些是受父母及家人的影響而吸煙；有些是因為吸食了電子煙或加熱煙而染上煙癮後再轉為吸食傳統煙。他們誤信吸煙「有型有款」，以為吸煙是表示自己已經成長、顯示魅力及追上潮流。有些年青人更被誤導以為吸煙可以減肥。

希望各位年青人能深入認識吸煙的真正面目，同時認清吸煙有損健康而非時尚。世界上是沒有安全的吸煙方法，要以堅決的態度來應付煙草的誘惑，做一個不吸煙的明智健康青少年。

資料來源：

1. Hong Kong Council On Smoking and Health
2. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Young People: A Report of the Surgeon General, 1994
3. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. National Survey on Drug Use and Health, 2014. Analysis by the American Lung Association Epidemiology and Statistics Unit Using SPSS Software.
4. U.S. Department of Health and Human Services. (2012). Preventing tobacco use among youth and young adults: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/full-report.pdf> - PDF.
5. American Dental Association. (2013). Smoking and tobacco. Retrieved from <http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/s-smoking-and-tobacco> .
6. Urbanska, M., Nowak, G., & Florek, E. (2012). Cigarette smoking and its influence on skin aging. *Przegl. Lek.*, 69(10), 1111-1114.
7. U.S. Department of Health and Human Services. (2010). How tobacco smoke causes disease: The biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017/pdf/Bookshelf_NBK53017.pdf - PDF

其他有關青少年吸煙及危險行為的研究

研究者	對象	結果
劉嘉慧、簡明宇 (2010)	中一至中三學生	吸煙與學校行為問題、濫用藥物及其他行為問題存在關係
精確市場研究中心 (2010)	高小、中學及大專學生	在吸食毒品的學生中，有39.6%吸煙，而非吸毒學生的吸煙率只有11%
林大慶等(2001)	中學生	吸煙與性行為存在關係

5.31世界無煙日 2020

助理計劃主任 **麥嘉明**

為響應一年一度5月31日「世界無煙日」，「愛·無煙」團隊今年以「向另類吸煙產品說『不』！」為主題舉辦活動，有61間企業參與，一共接近6000位的員工、管理層、客戶以及公眾人士參加。我們希望藉此增加員工對另類吸煙產品（電子煙及加熱非燃燒煙草製品）禍害的認識及協助吸煙員工停煙為目的，同時進一步深化企業於無煙政策上的推行，合力打造「健康工作間」。



類吸煙產品禍害的認識，鼓勵身邊的人戒煙或增加吸煙者戒煙的決心；鼓勵公眾以創作打氣標語發佈到社交平台，宣揚遠離另類吸煙產品的訊息。活動反應熱烈，超過2100位公眾人士參加網上遊戲活動。團隊亦邀請企業進行無煙配套活動，例如：派水果糖水、舉行講座等，鼓勵員工停煙一日，更希望藉此鼓勵有吸煙習慣的員工戒煙。



活動內容包括網上有獎問答有遊戲、打氣標語創作活動和邀請企業進行無煙配套活動。希望公眾透過閱讀遊戲網頁的資訊來增加他們對另



助理計劃主任 **麥嘉明**

今年「世界無煙日」的主題是「保護青少年免受煙草業操縱，並防止他們使用煙草和尼古丁」，本地以及世界不同機構都有舉辦活動響應，焦點自然放於另類煙草產品。

另類吸煙產品有多種，現時較普遍的有電子煙及加熱非燃燒煙草製品(加熱煙)，而這些吸煙產品都受青少年歡迎。世界衛生組織亦就今年「世界無煙日」主題，揭示煙草公司可以使用青少年喜歡的口味、新潮的產品設計和宣稱產品害處比傳統煙草等手法向青少年推銷電子煙及加熱煙。根據《2019美國青少年電子煙流行率研究》，目前美國有27.5%的高中生有在使用電子煙⁽¹⁾，可見另類吸煙產品對青少年影響甚深。

當然世界對另類吸煙產品已有相應方法，以防止青少年開始吸煙。英國與歐盟由2020年5月20起禁止生產及銷售薄荷味捲煙，並另立例淘汰有味捲煙，藉禁令打擊被認為較易入口及較健康口味的捲煙減低其對青少年的吸引力；為進一步淘汰有味捲煙，英國還禁止生產和銷售可調節味道或煙霧強度的捲煙⁽²⁾。除此之外，台灣「菸害防制法」的最新修訂草案加入「類菸品」字樣入法，期望全面禁止另類吸煙產品上市⁽³⁾。

另類吸煙產品的出現，吸引青少年嘗試吸煙，成為推廣無煙文化的巨大化阻力，世界亦察覺到並已著手解決。儘管如此，我們於個人層面都要出手幫忙，向青少年灌輸正確的煙害知識，避免他們受煙害之苦。

資料來源：

- 1) Karen A. Cullen et al. e-Cigarette Use Among Youth in the United States, 2019. JAMA. November 5, 2019.
- 2) Mailonline, J. C. F. (2020, May 18). Tobacco companies have been 'developing accessories' that circumvent the menthol ban. Retrieved June 2, 2020, from <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-8330845/Tobacco-companies-developing-accessories-circumvent-menthol-ban.html>
- 3) 陳婕翎 (2020, May 30). 類菸品定義不明恐成法律漏洞 董氏：連電子煙也禁不了. Retrieved June 2, 2020, from <https://udn.com/news/story/7266/4601550>

自助戒煙手機應用程式



iOS QR code



Android QR code