愛・無煙

愛無煙健康講座

建立「無煙」、「正向」工作間
超敏科技有限公司 UAT

註冊社工：梁樂詩

超敏科技有限公司 (Ultra Active Technology Limited，簡稱UAT) 於1997年成立，以提供高端商用影音，視訊會議及會議室系統集成服務見稱。公司核心價值是與員工一起成長。公司亦十分重視社會企業責任，多年來屢獲嘉許。行政總裁張仕鵬先生這次親自接受訪問，與大家分享公司理念。

張先生透露，從大學時期開始，心中就有一把聲音告訴他要重視人的價值，而對一間企業而言，最重要的資產就是員工。後來成立UAT，決定將此理念實踐，訂立不少員工友善及健康政策，推廣無煙文化便是近年的重點項目之一。

世界無煙日

當踏進UAT的辦公室時，除了眼球被展示的視訊會議系統及會議室影音設備吸引外，很快就會發現這是一個「無煙工作間」。因為環顧四周，不難找到無煙訊息的蹤影。無論在茶水間範圍，或是在洗手間外的牆壁，都會發現無煙提示，包括無煙小冊子、單張或標誌。張先生表示，公司十分關心同事健康，希望同事避免依賴煙草去提神或打發時間，改用健康的方法代替。為此，公司近年不單參加「愛．無煙」計劃，更每年支持世界無煙日活動，甚至設立戒煙獎勵計劃，贈送電視機給主動戒煙又成功達標的同事，籍以鼓勵大家踏出健康第一步！張先生更盼望香港未來能夠全面禁煙，雖然目標暫時遙不可及，但會盡力由公司開始作出改變。

P.1

除了著重健康政策，UAT的管理一向提倡正向溝通、互信和尊重，因此由管理層至前線同事之間都相處融洽。張先生表示，疫情前公司經常舉辦聚餐、包括正向心理講座和活動讓同事減壓，務求建立一個「零」壓力工作間，支援同事的心理和情緒需要，也加強對公司的歸屬感。現時雖然要減少活動聚集，但每逢星期五公司仍會派發水果，幫助放鬆之餘也提醒大家健康飲食的重要性。而且多吃水果也能抗煙癮呢！

公司對員工身心健康的重視值得欣賞，盼望未來繼續深化無煙及健康政策，營造全面的正向工作環境。

「才華我都得」活動──超敏會

後記

UAT的正向和關愛文化不單侷限於公司，更是擴展至社區層面。多年來公司都鼓勵員工參與義工活動，將關懷分享到弱勢社群。更於2011年成立非牟利慈善組織──超敏會，服務有需要的群體。

有興趣請到網頁了解更多：uat.org.hk

已完成計劃之部份企業名單

P.2

無煙出發。跑出信念

註冊社工：歐健偉
訪問個案：阿洋 (裝修工人)

32歲的阿洋，任職裝修工人，與很多「三行」工作的朋友一樣，開工時吸煙司空見慣，高峰時期一日兩包也是等閒事。阿洋雖然一直明白吸煙對身體有害，但想自己正值當旺之年，身體＂一級棒＂，又有什麼好害怕呢？直至最近一年阿洋決定與朋友一同報名參加一個全港性的馬拉松比賽，到真正下場訓練的時候才驚覺，過去學生時代一直是個皇牌跑手的阿洋，已經一去不返了。

原來是長達20年的吸煙習慣傷害了阿洋的身體，研究指出吸煙行為會令阿洋的最大攝氧量減少及運動持續時間縮短，吸煙行為對諸如長跑等帶氧運動表現影響嚴重。阿洋認識到身體出問題時曾一度興起戒煙的念頭，不論是為了健康還是為了備戰馬拉松比賽，他也明白自己有需要戒煙，奈何一直下不了決心與煙草完全斷絕。儘管他嘗試過控制煙量，惟沒有恰當的方法配合同時，工作時吸煙的習慣亦大大阻礙了阿洋戒煙計劃。結果每日煙量時多時少，但大體上亦維持在一包以上，加上去年的馬拉松比賽因疫情延期，更加削弱了阿洋戒煙的動機，戒煙計劃亦宣告失敗。

P.3

但自數月前阿洋經網上社交媒體與輔導員接觸後，事情終於迎來了轉機。阿洋通過與輔導員電話對談，一方面理解到更多煙害資訊，同時亦了解到更多戒煙對改善運動表現的助益。通過與阿洋深入對談，輔導員為阿洋制訂不少針對性的戒煙策略，如處理退癮徵狀的方法、工作時利用其他提神小技巧取代吸煙等等，務求更貼近阿洋的個人需要。更重要的是，通過對談，阿洋明白到不止長跑需要信念，戒煙也需要信念支持，就像長跑訓練非一夕之功，與過去的吸煙壞習慣斷絕也需要日以繼夜、堅持不懈的努力。

比賽來年一月正式展開，現在阿洋正在加緊備戰。「吸煙同長跑一樣，堅持才會勝利。」阿洋說。戒煙過程期間亦有經歷各種辛酸苦樂，雖然面對短暫性生理及心理上的退癮徵狀煎熬，但在輔導員支持加上對比賽的熱情，阿洋終於在兩個月前成功戒煙，直至今日也沒有再出現復吸的情況。

P.4

運動有助戒煙

註冊護士：蒙玉芳

相信絕大部分煙民都知道吸煙的害處，但經歷多次的戒煙失敗，在戒斷過程中感到煩躁、經歷睡眠質素差，甚至出現抑鬱症徵狀，實在令人氣餒。不過，研究發現，適量的運動例如跑步，可以減低煙癮及舒緩退癮徵狀，加強戒煙成效(1)。

倫敦大學聖喬治學院(St George's University of London)神經藥理學高級講師Alexis Bailey博士指出，即使只是短短10分鐘的帶氧運動*(註1)或阻力運動，都有助降低對吸煙的渴望。而適量的運動則可以減低戒煙的不安感，增加戒煙的成功率(2)。另外，發表於《英國藥理學雜誌》上的研究顯示，每天2小時的運動更可能有效緩解戒斷徵狀達24小時。不過大家要留意這成效不在乎做運動有多強烈，而在乎時間的長短。因此，戒煙人士應將定期運動的建議納入戒煙計劃(4)。

此外，運動更可以改善情緒、幫助我們應對壓力並擁有更多能量(5)，因為運動過程可以產生大量的多巴胺來舒解壓力，不需靠吸煙獲得。研究更指出，進行任何帶氧運動10分鐘後，疲勞的感覺就能有所改善，20分鐘後多巴胺濃度會達到最高(6)。所以不要等了，現在就一起來開始運動戒煙吧！

▶ P.5

*註1：帶氧運動是增加排汗，呼吸和心臟跳動加快的體育活動。
它可以增強人們的心臟和肺部。散步，游泳，跑步，跳舞，騎自行車和拳擊都是帶氧運動的例子

Reference

1. Hong Kong Council on Smoking and Health
2. Wheel running during chronic nicotine exposure is protective against mecamylamine precipitated withdrawal and up-regulates hippocampal α7 nACh receptors in mice Helen Keyworth , Polymnia Georgiou , Panos Zanos , Andr é Veloso Rueda ,Ying Chen ,Ian Kitchen , Rosana Camarini , Mark Cropley, Alexis Bailey First published: 20 December 2017 https://doi.org/10.1111/bph.14068
3. Exercise interventions for smoking cessation Michael H Ussher, Guy E J Faulkner, Kathryn Angus, Jamie Hartmann-Boyce, Adrian H Taylor Affiliations expandPMID: 31684691 PMCID: PMC6819982DOI: 10.1002/14651858.CD002295.pub6
4. The efficacy of physical activity as an aid to smoking cessation M Underner, J Perriot , G Peiffer , J-C Meurice Affiliations expand PMID: 26051502DOI: 10.1016/j.rmr.2015.01.006
5. U.S. Department of Health and Human Services National Institutes

▶ P.6

「愛 • 無煙」前線企業員工戒煙計劃回顧

計劃統籌：黃健暉

「全禁另類煙草產品」的政策倡議及相關活動

「全禁另類煙草產品」是今期「愛．無煙」團隊的政策倡議主題。九龍樂善堂早於2018年6至7月期間向在學青少年、教育工作者、社工及家長就全面禁止另類吸煙產品之看法進行調查，在4265份有效問卷當中逾9成受訪年青人認為電子煙有害健康，8成受訪者認為政府應立法全面禁止電子煙及另類吸煙產品。本堂總幹事劉愛詩於2019年4月出席立法會「全面禁止入口及銷售電子煙」法案委員會公聽會以及向立法會議員遞交請願信(共8000個聯署)，促請政府全面禁止另類吸煙產品，同時投入更多資源以加強預防煙害教育。

另外，為了提高公眾在疫症期間對另類吸煙產品的警剔，2020年的「世界無煙日」活動以「向另類吸煙產品說『不』！」為主題，並首次以網上形式進行，希望鼓勵更多公眾人士及企業參加。這次一共有61間企業響應活動，參與的員工、管理層、客戶以及公眾人士總數接近6000人。多間企業安排的活動內容都十分豐富，包括預備時令水果及湯水鼓勵用以代替吸煙，又設計多句打氣說話及圖畫提醒大家遠離另類吸煙產品等。而2019年的世界無煙日-「無煙．護肺工作日」活動則鼓勵企業呼籲員工減少使用煙草產品和接觸二手煙改善肺部健康，一共有64間企業報名參與以及接近6000位員工、管理層、客戶及公眾人士參加。

新聞發佈會暨2019-20年度啟動禮、無煙領先企業大獎2019

「愛．無煙」前線企業員工戒煙計劃新聞發佈會暨2019-20年度啟動禮於2019年7月舉行，香港大學護理學院及公共衛生學院發佈了第三期計劃數據，並安排參與企業代表分享無煙政策以及成功戒煙個案分享。參與企業認為講座可增加煙害與健康知識的評分為8.2分(滿分為10)以及滿意計劃政策服務的評分為8.6分(滿分為10)。而近9成企業表示日後會再參加計劃及向其他公司推介樂善堂的戒煙計劃。由此可見參與企業對「愛．無煙」的評價甚高。

「愛．無煙」新聞發佈會暨2019-20年度啟動禮主辦單位與參與企業大合照

無煙領先企業大獎2019 - 金門建築有限公司代表訪問(節錄自香港電台特備節目)

▶ P.7

至於由香港吸煙與健康委員會主辦的無煙領先企業大獎2019方面，一共有63間參與「愛．無煙」前線企業員工戒煙計劃的企業獲得獎項，當中百麗國際控股有限公司及金門建築有限公司更獲得特別大獎，以嘉許其推動無煙文化的傑出表現。

新冠肺炎大流行的應對措施

2020年新冠肺炎大流行，對社會各界有巨大影響，「愛．無煙」團隊亦因應企業及社會大眾需要作出了服務調整及推行了一系列的新服務。為了讓更多在職吸煙人士了解及參加服務，「愛．無煙」團隊在不同的社交媒體例如官方網頁及Facebook專頁等重點介紹WhatsApp戒煙輔導服務以招募在職吸煙者。不少參與公司在疫情期間都表示舉辦健康講座有困難，「愛．無煙」團隊遂推出新安排及措施 ，例如使用網上軟件如Zoom，Youtube等來進行健康講座，由於參與公司普遍反應正面，本團隊往後都會善用這個網上平台提供服務。另外，團隊亦以抗疫資訊招募參與公司的吸煙者以及郵寄「戒煙套裝」（包括：手握力器、冰巾、拉力帶來進行靜力運動）予企業員工，協助他們疫情期間在家中戒煙。

由於有研究認為吸煙是誘發「抑鬱症」和「焦慮症」的一個高危因素，再加上社會經濟原因令企業員工面對前所未有的精神壓力，「愛．無煙」團隊決定於2020年9月推出全新服務：「吸煙與精神健康推廣月」回應此需要。服務旨在為企業員工提供有關精神健康資訊及吸煙與精神健康講座/工作坊等，增加他們對精神健康的認識和關注，有需要時可自行尋找適切的援助，從而建立一個精神健康的友善工作環境。服務一共有27間公司受惠。

未來「愛．無煙」團隊會繼續以建設「無煙香港」而努力，希望大家多多支持!

註冊社工及護士以Youtube及Zoom進行網上講座

「愛無煙」自助戒煙APP
ANDROID IOS

網上申請
QR code

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

▶ P.8