



# 「愛·無煙」

## 前線企業員工戒煙計劃

ISSUE 24 • 2021年 • 冬

「愛·無煙」自助戒煙手機應用程式



立即報名



facebook



### 「愛·無煙」有獎 Q&A!

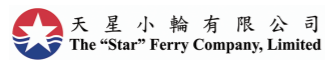
請於2022年2月28日或之前掃描下方QR code回答問題並填寫個人資料，首十位答對以下問題的參加者將獲得精美禮物一份。

「戒煙·絮語」中受訪者因什麼問題決定戒煙？

- A. 財政問題
- B. 工作問題
- C. 學業問題
- D. 生育問題



#### 已完成計劃之部份企業名單



## 企業·愛無煙

# 宏力保安服務有限公司

## 宣傳與教育雙管齊下 鼓勵員工加入無煙行列

註冊社工：梁樂詩

宏力保安服務有限公司(下稱宏力)成立於1995年，為恒基地產集團的全資附屬公司，提供傳統的保安護衛以至高端保安系統，現時員工已多達1,200人。

煙推廣及教育培訓。無煙推廣方面，公司會在辦公室內張貼無煙提示，例如「愛·無煙」提供的貼紙、海報和每季通訊等，務求同事可隨時查閱無煙資訊。除此之外，宏力也會主動於茶水間擺放新鮮檸檬水和香口膠，甚至間中派發水果，鼓勵同事用此方式對抗煙癮及實踐健康生活。



這次接受訪問的招聘及訓練經理張五斤先生表示，宏力的經營理念不僅重視客戶需求，致力提供優質的保安服務，亦著重員工健康及環境保護。因此，早在《吸煙(公眾衛生)條例》(第371章)實施起，宏力已大力推動控煙措施，創建無煙工作間。

雖然同事們很自律，不會在工作場所內吸煙，但宏力也希望有吸煙習慣的同事可以嘗試戒煙。因為前線保安工作除了需要健康的體魄去應付突發事件，更要與客戶保持良好關係。如果身上帶有煙味會直接影響公司形象及有機會接獲投訴，因此宏力相當注重無



教育培訓方面，宏力也多次與「愛·無煙」團隊攜手，於總部舉辦講座及工作坊。張先生有感講座內容具啟發性，決定將學習到的煙害知識加入新入職員工的培訓內容，讓大家對煙害的認識不只流於控煙條例，更深入明白吸煙帶給自己及別人的負面影響。張先生坦言，很多吸煙同事其實很清楚吸煙害處，但都抱著僥倖心態，自覺身體仍相當健壯，未有正視吸煙危機。因此，來年除了講座，宏力更決定邀請成功戒煙人士以「過來人」身份分享經驗，增強說服力。張先生透露，公司一位管理層同事早前因長期吸煙而突然中風，因而深深體會吸煙禍害絕對不容忽視，決心戒煙。同事重返工作崗位後則以身作則，積極講述自身故事，希望藉此提醒大家不要輕視吸煙對身體的傷害，鼓勵更多人戒煙。

未來宏力會繼續致力向旗下工作單位傳遞無煙訊息，更會組織義工隊推廣及舉辦活動，盼望同心協力下，推動更多人踏入戒煙行列！



## 無煙下一代

計劃統籌：黃健暉 受訪個案：阿彬

**阿**彬，三十多歲，現職地盤工人。十五歲開始吸煙，當時因為好奇與朋友們你一口我一口「初嘗」吸煙，從此染上煙癮。阿彬表示自己投身社會後，一直維持一天半包的煙量。

阿彬深明持續吸煙對身體有害，數年前曾嘗試戒煙，但在朋友的引誘下再度復吸。妻子雖然不喜歡阿彬吸煙，但因為吸煙已成習慣，而且未有誘因促使戒煙，所以即使在家中阿彬亦會在廁所開抽氣扇吸煙。另外，結婚後夫婦兩人一直都想有自己的孩子，但努力一年多後，妻子仍未成功懷孕。

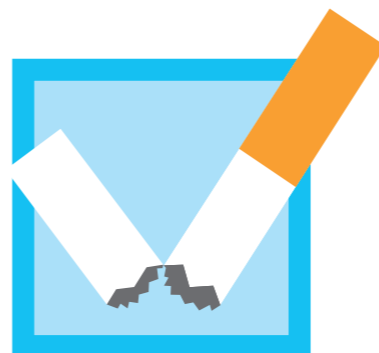
直至在一次偶然的機會下，阿彬在 FACEBOOK 中得知樂善堂「愛·無煙」的 WHATSAPP 戒煙服務，便報名參加。「愛·無煙」

社工仔細地講解吸煙的禍害，亦向阿彬解釋煙草產品內的有害物質會影響吸煙者精子的數量及質量，降低妻子受孕的機率；再者，家中的抽氣扇不能抽走煙草的有毒物質，吸煙後殘留的二手煙仍會存在廁所三個月，影響家人健康。阿彬明白煙草禍害影響深遠，立志將三個月後的妻子生日定為成功戒煙日，期間積極減煙。阿彬終於在社工跟進一個月後正式戒煙，至今已戒煙差不多一年，而且再沒有煙癮。

在戒煙一個月後，阿彬終於如願以償，收到妻子懷孕的消息。孩子至今已滿月，阿彬覺得「好開心，好幸運，又感恩」，從此開始積極勸身邊的朋友戒煙：「吸煙對自己，對身邊人一啲好處都無，而且危害健康，希望大家唔好食煙」。

各位有意戒煙的在職人士，歡迎參加我們的戒煙輔導服務。

立即報名



### 愛·無煙

企業戒煙服務



## 吸煙與「糖尿上眼」

註冊護士：蒙玉芳

**當**醫生確診你患上了「糖尿上眼」或「糖尿病視網膜病變」，這是代表你的視網膜組織因體內血糖長期高，造成血管內壁損害，紅血細胞聚集，以至血流減慢和阻塞，引起視網膜缺氧，並且生長出異常脆弱的新生血管，甚至出血，嚴重者甚至會失明<sup>1</sup>。吸煙會使身體對胰島素的抗拒力增強，從而導致血糖水平升高，導致糖尿病。

因此，如果你患有糖尿病並有吸煙習慣，請盡快戒煙，因為戒煙可以更有效地控制血糖水平從而令「糖尿上眼」的情況得以控制<sup>2</sup>。

1. 香港中文大學眼科中心：「糖尿上眼」

2. Arnaud Chioloro et al. Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 87, Issue 4, April 2008, Pages 801-809, <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.4.801>



## 愛·無煙 V-SPORT &

## 無煙山步行 (香港零煙頭運動 2.0)



**為**鼓勵戒煙人士利用運動戒煙，「愛·無煙」於 2021 年曾舉辦「愛·無煙 V-SPORT 關愛無煙跑」，活動得到公司團體代表及社會人士參與及支持，取得重大成功！

繼往開來，「愛·無煙」團隊決定在 2022 年推出新一彈活動——「愛·無煙 V-SPORT 香港零煙頭運動 2.0 無煙山步行」。活動揉合香港零煙頭運動元素，參加者以 **2-4** 人為 **1** 組單位報名參加，並於 5 條預設行山路線選擇其中 **1** 條路線進行。參加者在報名後將會按人數分發義工物資（包括手套、垃圾袋及拾物夾）用以清理行山路線沿途之煙頭，以消除二手煙的遺害。行山時，參加者需利用手機應用程式紀錄路線並拍攝活動照片並上傳至活動網站。

活動日期為**即日起至 2022 年 2 月 28 日**，有意報名者可利用右方之二維碼填妥並提交報名表格。完成活動的參加者可獲得「愛·無煙」頒發之實體證書（公司團體報名）/ 電子義工證書（個人參加者）。

相關成績將會整合並在「愛·無煙」官方網頁內之「愛·無煙 V-SPORT 活動專區」及社交媒體公佈。收集的成績數據將用以鼓勵吸煙人士持之以恆地以運動戒煙，推動大眾建立健康的無煙生活模式！

立即報名

