

ISSUE 36 · 2024年 · 冬

「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃

九龍樂善堂 The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon Since 1880 A.E.C.

翠豐臺 企業煙癮服務

Facebook 立即報名 Google Play App Store

「愛·無煙」有獎Q&A

請於2025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。



「跨境司機的戒煙自白」中有多少位同事跟事主一起成功戒煙？

- A 一位
- B 三位
- C 兩位
- D 四位

「愛無煙」有獎Q&A



已完成計劃之部份企業名單



九龍土瓜灣旭日街9號港圖灣1樓 (852) 2133-7375 smokefree@loksintong.org (852) 6300-0470



企業·愛無煙

寶豐環保服務有限公司-以多元化的獎勵及措施來推動無煙政策

註冊社工 鄭曉婷

寶豐環保服務有限公司成立於 2004 年，專注於提供專業日常清潔服務，服務範圍包括一般商場及商鋪清潔、蟲控管理、地毯機洗打蠟、雲石保養翻新及外牆清潔等。寶豐致力於為客戶提供一站式的綜合清潔服務，並積極推廣環境保護意識，秉持企業社會責任及可持續發展的價值觀，助力創造美好未來。

在參加「愛·無煙」計劃前，寶豐對職場吸煙的管理相對鬆散。考慮到寶豐員工較為年長，為了創造更安全健康的工作環境，展示公司對員工健康的重視以及提升企業形象，公司決定參加「愛·無煙」計劃，於旗下不同工作場所舉辦煙害講座，有助員工認識吸煙對健康的影響。此外，為鼓勵員工踴躍參與戒煙計劃，「寶豐」向參與計劃並成功戒煙的員工發放獎金以示鼓勵，並希望參與者能夠將正能量及鼓勵傳遞給周圍的同事。

寶豐計劃未來透過多元化的獎勵措施及成立互助小組等方式推動員工戒煙，例如額外休假和邀請員工的家人一起參與活動等，鼓勵員工積極參與戒煙計劃，為有意戒煙者提供更大的動力和信心。

寶豐期望推行這些措施後，不僅能促進員工的健康，還能提升整體工作環境的氛圍，提升企業的正向文化發展。



戒煙·絮語

跨境司機的戒煙自白 — 小強

編輯：計劃統籌黃健暉（註冊社工）

大家好，我叫小強。不經不覺，我已經戒煙九個月了。還記得，當初想戒煙時，還有三同事，和我一同戒煙，互相支持下，開始戒煙行動，因為，大家工作是跨境司機關係，有時日夜顛倒，當中辛酸做過便會明白！直到，今年 7/2/2024 年廿八開始實行戒煙，的確，最初自沒有太大信心，不過，一想起家裏一大一細老虎，每次番到屋企，兩尊如來佛祖，在自己耳邊，長期催眠自己，最後都要下定決心，買定利口樂同其它零食，2月7號當日，放低火機及包煙，直接揸車北上大陸，記得，初時頭兩三個鍾，非常不太習慣，揸車時無聊搵煙仔，跟住想起無袋煙仔，唯有用零食頂癮，跟住到關口過關時，又非常順利，離開關口繼續北上，記得，當晚在大陸過夜時候，無論食飯後，沖涼後，上床前，煙癮無時無刻都影響我，真的有點煩躁，但好彩的是，還控制到自己身體，沒有行落樓去買煙，其實大陸要買煙是非常方便的，直至捱了一晚，第二朝再揸車南下回港，亦有煙癮發作，又是靠零食，之後回到公司，有和吸煙習慣同事說，自己戒煙中，希望吸煙同事支持同配合，其中當然有魔鬼存在啦。之後，唯有自己用其它方法避免煙癮發作，例如不去吸煙聚集處，第一日成功，便有第二日，不經不覺已經九個月了，到現在，身體明顯腫脹不小（肚臍），上樓梯較為輕鬆，沒有咁大氣情況，睡覺也明顯好啱，其實，到今日，都是多得太太同女兒（驚世魔音），令到我不勝其煩，決心放棄陪我成四十年的煙仔，當然，人年紀越大，越想保護好身體，睇到自己兒女，生兒育女。哈，想起也開心，另外，當中我其實幾多謝樂善堂社工及護士姑娘。最初接觸他們已是 23 年 9 月 7 號，記得初期，我求助樂善堂時，他們也會了解我，吸煙年期，想戒煙目的，設定戒煙日等等，之後，就開始戒煙療程，他們會郵寄戒煙貼給我，貼了一段時間後，明顯有小小幫助，中間時間，他們也會電話了解及 whatsapp 我戒煙情況，過了兩個月倒，我還有接觸煙仔，想起有些商店有戒煙香口珠售賣，不想用戒煙貼，可惜看見價錢，太貴了，最終無買，哈，不知道，是不是個天知道，我想找其它方式幫助戒煙，放棄買香口珠兩三日後，樂善堂社工，打電話來問我戒煙情況，

我就坦白對他說，我想買戒煙香口珠幫助我戒煙，奈何價錢太貴，無買，社工二話不說，第二天寄了兩盒戒煙香口珠給我，我心想，別人這樣幫助我，自己無理由這樣失敗，令別人失望，所以最後下決心，年廿八，洗白白，決定用這日，完完全全放低煙仔，直到現在。有興趣或好似我屋企情況的師兄師姐師弟姊妹，而又想決心戒煙，試試放低火機同包煙一整日，重要的是，煙癮發作時，不要走去報紙檔，便行店，以往袋開煙仔地方，放利口樂，香口膠，或零食，成功第一日，可繼續第二日第三日，好快過一星期一個月，大家不妨試試，祝大家戒煙成功。補充少少，現時為止，四位一同戒煙，有三位成功了，包括我。



愛·無煙
企業戒煙服務

煙害·百科

吸煙引致的臉部皺紋與甚麼嚴重疾病有關？

註冊護士：蒙玉芳

在最近一項針對長期吸煙者的研究中，研究人員發現面部皺紋與低肺活量和廣泛肺疾病之間存在顯著相關性。作者認為，遺傳易感性可能是這種相關性背後的機制，吸煙可能會激活金屬蛋白酶而影響皮膚和肺部的修復機制。如果能夠在年輕時檢測到吸煙者臉上的魚尾紋等皮膚跡象，那麼就可以提醒這些患者發生慢性阻塞性肺病的可能性很高，因為氣管的破壞和臉部出現皺紋是有關連的。另外也可以為吸煙者進行肺功能或胸部電腦斷層掃描檢查，盡可能及早發現慢性阻塞性肺病。不要等，齊戒煙，防肺病。

遺傳易感性:與疾病發生相關的基因

金屬蛋白酶是一種能夠分解細胞外基質蛋白的水解酵素

Source:Patel BD, Loo WJ, Tasker AD, Screaton NJ, Burrows NP, Silverman EK, et al. Smoking related COPD and facial wrinkling: Is there a common susceptibility? Thorax. 2006;61:568-71. doi: 10.1136/thx.2005.053827. [DOI] [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]



活動推廣

「愛·無煙 V-SPORT」 (香港零煙頭運動5.0) 無煙萬步行2025

註冊社工：歐健偉

愛護環境和推動無煙文化一直是九龍樂善堂「愛·無煙」團隊努力推廣的使命。我們多年來致力倡導無煙生活與健康環境的理念，透過凝聚社區力量，推廣無煙文化，並致力改善本港的自然環境。在過去的「愛·無煙 V-SPORT」活動中，我們很高興得到各界大力支持，成功清理了近 5000 個棄置煙頭。今年，我們邀請您一起加入，攜手為香港建設一個更綠色、更健康的美好生活環境。

即將舉行的「無煙萬步行 2025」將於 2025 年 1 月 29 日至 3 月 31 日展開。這次活動除了延續過去結合環保和運動的理念，更特別融入了全新設計——「環境煙害調查」環節，旨在提高公眾對非吸煙區的了解和關注。參與者在活動中不僅能用雙腳感受海濱、郊野或城市公園的恬靜美景，還可以透過清理煙頭和觀察環境的過程，進一步認識非吸煙區法例的實施情況。



本次活動以虛擬形式進行，參加者可按自己的時間與地點規劃完成指定路線，並將步數、清理的煙頭數量以及相關環境觀察數據上載至活動平台。我們十分期待企業或團體的加入，推動員工建立健康生活模式及提升團體對可持續環境的關注。所有完成挑戰的參與者都會獲得義工電子證書，而公司或團體更可以獲得實體證書以示表彰。

無煙生活，始於腳步的累積；健康環境，源自彼此的攜手努力。我們相信，每一份支持都能助力香港邁向無煙健康的未來。活動詳情及規則請參閱官方網站 (<https://www.scpw.hk/>)。如需進一步查詢，歡迎致電 3565 2825 或 2133 7375 與我們聯絡。「愛·無煙」團隊誠邀您參與，共同為香港的自然與未來出一分力！