

# 「愛·無煙」

## 前線企業員工 戒煙計劃

ISSUE 32 · 2023年 · 冬



### 「愛·無煙」有獎Q&A

請於2024年04月30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」當中公司給予什麼獎勵周先生?

- A 額外假期
- B 家庭電器
- C 超市禮券
- D 獎金

「愛無煙」有獎Q&A



### 已完成計劃之部份企業名單



### 企業·愛無煙



## 「以家的工作室」來營造 無煙環境 — e-banner

註冊社工 鄭曉婷

e-banner成立於2014年，以香港為核心基地，於香港、中國及馬來西亞自設廠房，主要提供專業數碼噴畫及展覽安裝工程服務。

受訪公司代表e-banner的助理經理黃先生留意到職場健康管理與公司績效息息相關。印刷業作為傳統行業，辦公室和印刷工場的員工吸煙率頗高，加上員工普遍對公司的歸屬感強，工場更有行內獨特的「師徒」制度，因此公司十分重視員工健康，認為員工是公司的重要資產，期望透過推行無煙政策來改善工作環境，提高員工的健康意識，繼而提升工作效率。

公司於2021年開始參與「愛·無煙」計劃，期間積極在工作間推行無煙政策。參加計劃後，公司看待員工吸煙的態度越趨嚴格，工作風氣亦有良好的變化。首先，管理團隊於辦公室的不同地方張貼禁煙標誌作為提醒，並且不允許員工在辦公室門口外的走廊吸煙；另一方面，管理層亦在日常工作環境的層面上，提供不同方式讓員工放鬆減壓，例如設立四百呎員工娛樂休息間，定期邀請中醫師為員工義診、舉辦生果日及請工友煲湯給員工。這些措施不僅有助維持員工的身心健康，提振員工士氣，亦為吸煙員工提供吸煙以外的抒壓方法。

e-banner計劃於未來採用混合工作模式，員工可以自由選擇在家工作或辦公室上班。e-banner期望新政策由工作環境的層面出發，藉改變枯燥傳統的工作環境來改善員工心理健康，減少吸煙員工對尼古丁的依賴，幫助員工更有效地徹底戒煙。



## 戒煙·絮語

### 請給一些吸煙家人愛的鼓勵

周先生 (燒味廚師·太興飲食集團)  
黃健暉 (計劃統籌)



周先生表示，其實女兒一直都不喜歡他吸煙，經常表示希望他盡快戒煙，但一直未能下定決心。直到公司積極推行「無煙一生興」的戒煙獎勵計劃，在上司及同事的支持下，便決意報名參加計劃為家人戒煙。

由於太興飲食集團及「愛·無煙」合作為參加計劃的同事提供戒煙輔導服務，周先生在戒煙期間亦接受了「愛·無煙」社工的協助，經了解後，周先生決定不用戒煙藥，嘗試用逐步減煙量的方法來戒煙，其間亦有用糖及普通香口膠協助止煙癮，終於在短短一個月後已由一包煙量減至一支，不久後更完全戒絕煙癮。

周先生坦言在減煙期間，亦有出現精神不集中及出汗等退癮徵狀，當然亦有很想吸煙的感覺。他的解決方法除不和正在吸煙的人談天外，盡量抽空回家和女兒在一起聊天看電視，女兒亦不斷為他加油。成功戒煙後，公司發放數千元的獎金予周先生，他將全部獎金與女兒開心分享。周先生現時身體狀況確實有好的改善，咳嗽也減少了。

過程中，周先生十分感謝公司出錢出力鼓勵他戒煙，例如主席陳先生及一眾公司高層拍短片為他及其他參加計劃的同事加油；另外周先生表示「愛·無煙」提供的講座及社工的鼓勵都很有幫助。最後周先生寄語所有吸煙朋友「當你最愛的人如果開口了，我相信大家都可以戒掉的」。編者希望更多飲食界的同業可以效法太興飲食集團，盡心協助吸煙員工，無形中讓更多的家庭成員受惠；亦希望更多朋友效法周先生的女兒，以愛去鼓勵吸煙家人戒煙，永遠為他們加油。

## 煙害·百科

### 戒煙護肺

註冊護士：蒙玉芳

保持肺部健康的最佳方法包括不吸煙以及避免吸入污染空氣、氫氣和二手煙；另外室內污染物例如三手煙等都會有害人體。三手煙內含有大量的有毒物質，包括用於化學武器的氫氰酸、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯，此外還有砷、鉛、一氧化碳、甚至是高放射性物質鈾-210<sub>1</sub>；對大眾的肺部和整體健康可能與室外污染一樣嚴重。隨著年齡的增長，我們亦需要保持健康的體重，主要透過進行定期的有氧運動來保持肺功能。最後請大家留意，世上沒有特定的食物，飲料或補充劑可以排解肺部毒素<sub>2</sub>，只有請吸煙者們盡快戒煙是減少空氣污染是保持肺部健康的最實際方法。

1. 衛生署控煙酒辦公室
2. M.D. Chief Medical Editor, Harvard Health Publishing.



## 活動回顧

### 無煙森林浴活動回顧

註冊社工：歐健偉

為了提高社會大眾對煙害和環境保護的意識，協助企業員工減壓和戒煙，「愛·無煙」於2023年12月3日(星期日)在香港仔水塘舉辦了一場別開生面的無煙森林浴活動。活動由持牌導師帶領，讓參加者在自然環境中感受森林的氣息，同時學習如何利用森林浴的方法來調節情緒和減少吸煙慾望。本次活動共有4間公司合共14名企業代表報名參與，反應熱烈。

「森林浴」是一種源自日本的自然療法，指的是在森林中散步或靜坐，利用五感感受大自然的恩惠，從而獲得身心的放鬆和健康。據研究顯示，森林浴可以降低血壓、心率、皮膚電阻和皮質醇等壓力指標，同時提高免疫力、情緒穩定性和創造力。此外，森林浴也可以幫助戒煙者減少對煙草的依賴，因為在森林中呼吸新鮮空氣，可以改善肺功能，增加氧氣的攝取，並學懂正確的減壓方法，取代吸煙。

活動當日，持牌導師帶領參加者在香港仔水塘進行了森林浴之旅。導師在活動前向參加者介紹了森林浴的概念和好處，並教導他們如何放鬆身心，利用視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，與森林建立聯繫。工作人員還講解了煙草產品由生產到棄置整個過程對水資源、土壤等生態系統帶來的傷害，以及煙害對環境和人類健康的影響，並鼓勵參加者採取行動，減少吸煙和二手煙的危害。

在森林浴的過程中，參加者們不僅欣賞了香港仔水塘的美麗風光，還感受到了森林的氣息和生命力，並與其他參加者分享了自己的感受和心得。許多參加者表示，這次活動讓他們對煙害和環境保護有了更深的認識，也讓他們體驗到了森林浴的神奇功效，有助於減壓和戒煙。他們希望未來能夠參加更多類似的活動。



「愛·無煙」首次嘗試利用森林浴作為無煙推廣的介入手法，成功地透過自然環境的療癒力，讓參加者感受到無煙生活的美好，並激發他們對環境保護及推動無煙生活的責任感。「愛·無煙」未來將繼續舉辦更多有意義的活動，以提升社會大眾對煙害和環境保護的意識和行動力，繼續支援有意戒煙的在職人士。

