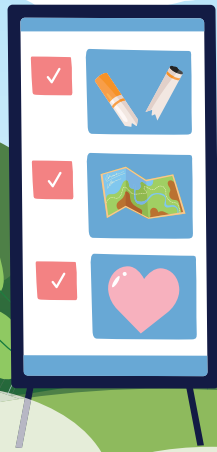


「愛·無煙」

前線企業員工 戒煙計劃

ISSUE 33 · 2024年 · 春



Download on the
App Store

GET IT ON
Google play

立即報名

facebook



「愛·無煙」有獎Q&A

請於2024年6月30日或之前扫描下方二维码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。



「愛·無煙」2024年的活動主題是什麼？

- A 煙害與腦退化症
- B 煙害與關節炎
- C 煙害與心血管疾病
- D 煙害與消化系統

「愛無煙」有獎Q&A



已完成計劃之部份企業名單



「愛·無煙」

前線企業員工 戒煙計劃

年度主題 煙害與腦退化症

轉眼間便踏入2024年，「愛·無煙」繼續致力推動無煙香港，亦會與大家分享吸煙對身體的影響，今次更會分享煙害與腦退化症的關係！

你知道嗎？吸煙與認知障礙症風險之間有密切聯繫，吸煙越多，罹患認知障礙症的風險就越高。

未來一年，「愛·無煙」將透過以下活動，推廣煙害與腦退化症的相關知識，以及加深在職員工了解戒煙的好處，早日遠離煙害！

2024

1-3月 香港零煙頭運動4.0 - 無煙萬步行

「無煙萬步行」活動會邀請大家在香港多條富有特色的海濱步道、郊野路線、城市公園中自選一條行走，並同時清理路上的棄置煙頭。是次活動除了讓參加者認識二手煙煙害，更鼓勵大家建立「步行」習慣！步行是大家每天都會做的簡單體能活動，而每日步行8000至10000步更有助減輕體重、改善心肺、強化肌肉骨骼等各種好處。

5月 無煙工作日2024 - 無煙護腦大行動

每年的5月31日是世界衛生組織訂立的世界無煙日。今年我們將結合「愛·無煙」年度主題，繼續邀請企業響應及鼓勵吸煙員工停煙一天，並推動企業發揮創意，設計富特色的線上或線下無煙推廣活動。我們更會提供特色的健腦小禮物予參與員工，敬請期待！

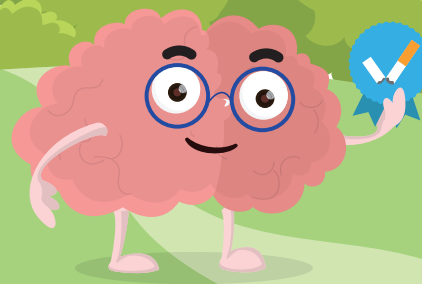
11月 無煙活力工作間 - 新興運動體驗日2.0

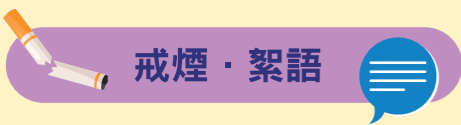
為鼓勵企業推廣以運動取代吸煙減壓的風氣，建立運動友善的工作環境，「愛·無煙」會繼今年2月再繼續舉辦「新興運動體驗日」。新興運動是非傳統的體育運動，最大特點為容易上手，不論性別年齡皆能夠參與其中。運動可以令腦部釋放荷爾蒙如多巴胺、安多酚等，幫助改善情緒、血液循環和睡眠質素，對吸煙者而言更能替代尼古丁所刺激產生的愉悅感，從而減輕戒煙期間的不適。

2025

1-2月 煙害與腦退化症關注月

為增加在職人士深入對煙害與腦退化症的關注，「愛·無煙」每年冬季特設健康月主題工作坊給企業參與。除了以網上或實體形式收看講座，亦會有互動環節，企業記得留意邀請電郵，萬勿錯過！





以戒煙賺回健康

註冊社工：鄭曉婷

受訪者阿梅（化名）是一名五十多歲的廚師。起初，吸煙對阿梅來說只是一種社交的工具，在忙碌的廚房中，與同事們分享一支煙似乎能夠緩解壓力和疲憊。不過這種習慣很快演變成了對煙草的依賴，成為她生活中不可或缺的一部分。

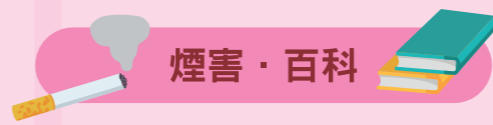
直到偏頭痛頻密地發作，甚至間中感到胸口鬱悶，有如被石頭壓着，阿梅意識到身體正響起警號，提醒她是時候要戒煙了。

阿梅在開始戒煙的第一個星期，脾氣暴躁、咳嗽、疲倦各種的退癮症狀不斷引誘著她重新回到熟悉的習慣中。輔導員建議她可隨身攜帶香口膠，以咀嚼香口膠來提神和轉移對「煙仔」的注意力；阿梅也會主動婉拒參與同事的「煙 break」，遠離有可能觸發煙癮的地方。



現在阿梅已經戒煙兩個月，她向輔導員反映確實感覺到身體正在變好，偏頭痛的情況有改善，味覺比之前更敏銳，所以她現在很熱衷和朋友到不同餐廳享受美食。

阿梅希望透過自身的經驗勉勵所有正在戒煙的朋友，戒煙的確不容易，需要堅定的意志去抵抗每個想起「煙仔」的時刻，並且寄語大家：「你會多謝今日決定戒煙的自己」。



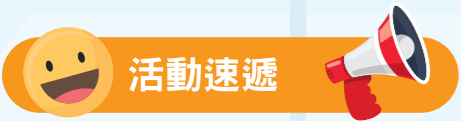
吸煙會損害大腦

註冊護士：蒙玉芳



根據世界衛生組織 (WHO) 和國際阿茲海默症協會 (ADI) 發布的信息，吸煙者罹患認知障礙症的風險比非吸煙者高45%。世界衛生組織審查的證據顯示，吸煙與認知障礙症風險之間有密切聯繫，這是由於香煙煙霧中的毒素會引起發炎和細胞應激；吸煙亦會增加心血管病的風險繼而增加患認知障礙症的風險。因此吸煙越多，罹患認知障礙症的風險就越高¹。分析顯示，每天吸20支煙，罹患認知障礙症的風險就會上升34%；而戒煙後，罹患認知障礙症的風險不高於非吸煙者。據估計，全球14%的阿茲海默症病例可能與吸煙有關。世界衛生組織亦警告，接觸二手煙也可能增加罹患認知障礙症²。所以若吸煙朋友想精靈多一點，請一齊來戒煙！

1. 國際阿茲海默症協會 (ADI)
2. 阿茲海默症協會
3. 美國心臟協會 (American Heart Association, Inc.)



無煙工作日2024「無煙護腦大行動」

註冊社工：歐健偉

眾所周知，戒煙有助改善身體健康，包括降低心血管疾病、改善皮膚健康和增強免疫系統等。同時，無煙環境亦能夠減少腦部受到的有害物質影響，從而降低患有腦退化疾病的風險。現時本港65歲或以上的長者，有10%患者有腦退化症；每年新增個案達18,000多宗，發病率隨年齡而增加。是故「愛·無煙」特意舉辦無煙工作日2024「無煙護腦大行動」活動，強調無煙生活對於腦部健康的重要性。透過這項活動，鼓勵更多人放棄吸煙，從而保護他們的腦部健康。

世界衛生組織訂定每年的5月31日為「世界無煙日」，目的在於鼓勵吸煙人士盡快戒煙。而為配合世界無煙日，今年我們特別以「無煙護腦」作為主題的舉辦活動，提供一個有趣和有效的方法來幫助吸煙人士實現戒煙目標。活動由5月2日起至5月31日舉辦，參加公司需安排其中一個工作天作為無煙工作日參與，當日需安排同事利用「愛·無煙」提供之護腦道具完成護腦對對碰挑戰及參加一次腦退化與戒煙線上健康講座，期間並拍攝活動照片及交回問卷。參加活動費用全免，期望大家能支持推廣無煙香港及實踐健康的生活方式。

有意報名參加之企業敬請於留意我們「愛·無煙」近日的活動宣傳電郵。如欲報名或查詢更多資料，歡迎電郵 smokefree@loksintong.org 或致電2133-7375與社工歐先生聯絡。

