

「愛·無煙」

前線企業員工 戒煙計劃

ISSUE 34 · 2024年 · 夏



「愛·無煙」有獎Q&A

請於2024年8月31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」中楊生決心戒煙後的舉動是什麼？

- A 轉食電子煙
- B 同親友分享剩餘的煙
- C 丟棄剩餘的煙
- D 先吸食剩餘的煙

「愛無煙」有獎Q&A



已完成計劃之部份企業名單



企業·愛無煙

華創無煙工作間 展現愛與責任

註冊社工：鄭曉婷

華潤創業建設投資有限公司（簡稱「華創建設」）於2000年成立，致力於投資和運營社區零售物產，並加強主題策劃、營銷配套和招商落地措施。他們以數字化服務和智能化提升運營能力，構建新零售生態圈。

華創建設不僅追求商業成功，更致力於打造一個健康、和諧的工作環境，讓社會責任和員工關愛成為企業文化的核心。在公司管理層堅定支持下，透過宣傳和舉辦活動，提高員工的健康意識，推廣辦公室無煙文化。



首先，華創建設重視煙害資訊宣傳。公司在辦公區域張貼標語和煙害資訊，提醒員工避免在辦公室範圍內吸煙、並且舉辦專家講座和健康工作坊，讓員工了解更多關於吸煙對健康的危害。

此外，華創建設亦積極為員工提供減壓和放鬆的機會。公司代表-辦公室行政高級經理梁美詩小姐留意到吸煙與員工心理健康有密切的關係，因此公司會設立「零食分享站」和「鬆-ZONE」，並定期舉辦員工活動，例如員工季度生日會、大笑瑜伽、穴位減壓工作坊、義工探訪等，鼓勵員工適當地休息和放鬆，建立同事之間互相支持的關係和正向的工作環境，為員工提供吸煙以外的抒壓方法，減低吸煙者對尼古丁的依賴。同事們相互支持和鼓勵，也能夠有效推動員工戒煙的決心。

總而言之，推行無煙政策有助體現社會責任，提升公司形象，保護非吸煙者免受二手煙的危害，減少員工因吸煙而引起的健康問題，提供一個清新的工作環境去提高工作效率和生產力。



戒煙·絮語

煙，是這樣戒的 楊生（倉務主管）

黃健暉（計劃統籌）

楊生，30多歲，10年前因為同事的「介紹」而成為煙民，吸煙主要是為了舒緩工作帶來的壓力和疲倦。

楊生與一般吸煙者有點不同，他強調吸煙雖然可以舒緩上述的情況，但同一時間若吸煙量較多的話（例如差不多半包），會有作嘔等不適的感覺；而這十年的吸煙生活裏，其實都面對晚上睡不熟及喉嚨痕癢經常咳嗽的問題，唱K唱到中途都會忍不住咳嗽，十分掃興。楊生坦言不喜歡煙味，從不喜歡一邊在街上行走一吸煙；就算獨居的他都不喜歡在家吸煙，不想家中充滿煙味，女友都有勸他：「既然吸得這麼少，不如戒了吧」因此他對吸煙與否很是矛盾。

但如是者過了十年，直至去年七月初染上新冠肺炎康復後覺得力氣比之前差了，之後再加參加由「愛·無煙」社工主講的講座後知道吸煙的害處，已經不想再吸煙。



在已沒有吸煙一段短時間後，筆者關心楊生，並建議他丟掉「存貨」，正式戒煙。楊生二話不說就將剩餘的煙支連煙包丟進垃圾筒，並將過程拍攝影片WHATSAPP傳送給筆者（影片請見旁邊的二維碼），之後成功戒煙至現在差不多一年了。



老實說筆者的確有被楊生那一刻的戒煙決心震撼到，因此特意分享該影片，希望對正在處於戒與不戒的吸煙朋友有參考作用。最後，楊生寄語吸煙朋友：「為人為己為了可以呼吸到清新空氣，請立即戒煙」。

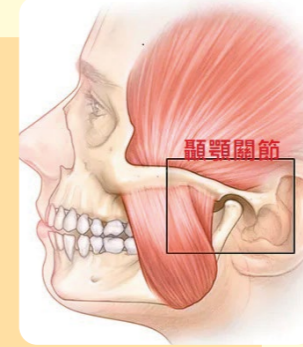
煙害·百科

咀嚼香口膠不僅可以止煙癮！

註冊護士：蒙玉芳

常常說咀嚼香口膠可以有助戒煙，因為咀嚼香口膠可提高腦額葉和顳葉β功率^[1]增強持續注意力，原來還可促進幸福感和工作表現。習慣咀嚼香口膠的人壓力較小^[2]和可減少焦慮和憂鬱感^[3]。工作時每天咀嚼香口膠可減少認知問題、提高生產力、減少工作疲勞、提升工作效率以及減少皮質醇的下降。

不過咀嚼速度以及香口膠味道並不會增強警覺性及注意力^[4]。因此善用香口膠戒煙的確是明智之選，各位有意戒煙人士不妨一試。提提大家，過度持續不斷咀嚼香口膠可能會導致下顎問題，例如顳顎關節（附圖一）障礙，因此要有煙癮時用才比較恰當。



1. Allen A. P., Jacob T. J. C., Smith A. P. Effects and after-effects of chewing gum on vigilance, heart rate, EEG and mood. *Physiology & Behavior*. 2014;133:244–251. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.05.009.
2. Smith A. P. Chewing gum, stress and health. *Stress and Health*. 2009;25(5):445–451. doi: 10.1002/smi.1272.
3. Smith A. P., Chaplin K., Wadsworth E. Chewing gum, occupational stress, work performance and wellbeing. An intervention study. *Appetite*. 2012;58(3):1083–1086. doi: 10.1016/j.appet.2012.02.052.
4. Allen AP, Smith AP. Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology. *Biomed Res Int*. 2015;2015:654806. doi: 10.1155/2015/654806. Epub 2015 May 17. PMID: 26075253; PMCID: PMC4449949.

活動回顧



「愛·無煙 X 世界無煙日2024」： 無煙護腦大行動回顧

註冊社工：歐健偉

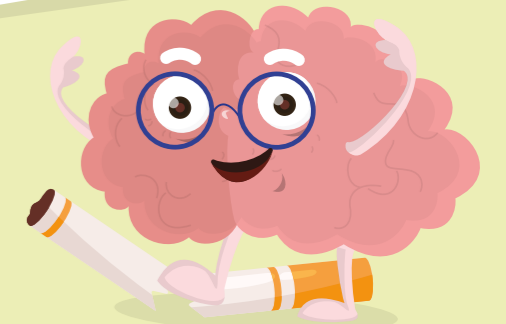
九龍樂善堂「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃於2024年5月期間發起的「愛·無煙 X 世界無煙日2024」活動已圓滿結束！

共有58間企業響應，參與的員工、管理層、客戶以及網上公眾人士總人數達1184人！「愛·無煙」團隊衷心感謝各方企業的努力，共同打造無煙工作環境。

今年，參與公司設計了極具創意的無煙措施推動無煙工作間。其中包括設計護腦小遊戲，幫助同事進行手腦協調和記憶力訓練。還有跨專業合作，邀請專業體適能導師為同事講解資訊，幫助他們健康戒煙。此外，一些公司示範了健康護腦的吸煙替代品，例如以堅果取代吸煙。公司上下一心，共同實踐無煙護腦大行動！同時亦有物業管理公司在屋苑內張貼了各類宣傳戒煙的單張、刊物和海報，進一步提升大家對吸煙危害的認識，取得良好成果。今後讓我們共同努力，建設一個更健康的無煙工作間！



世界無煙日2024 無煙護腦大行動



參與企業名單請瀏覽以下連結：
https://www.scpw.hk/zh-hant/latest_news/detail/179/