

「愛·無煙」

前線企業員工 戒煙計劃

ISSUE 38 | 2025年 | 夏



企業·愛無煙



夏利文推動無煙文化 關懷員工健康從心出發

註冊社工 鄭曉婷

夏利文物業管理有限公司（夏利文）作為會德豐地產的全資附屬公司，自1968年成立以來，一直秉持「服務從心」的理念，為客戶提供優質的物業管理服務。近年來，公司積極推廣企業社會責任，當中特別關注員工健康議題，留意到部分員工有吸煙習慣，決定參與『愛·無煙』前線企業員工戒煙計劃，希望藉此協助員工戒煙，同時提升整體工作效率和營造更健康的工作環境。

在推廣無煙文化的過程中，夏利文不僅積極參與「無煙萬步行」及「無煙工作日」等活動，並於部分物業推行「生果日」及每日員工伸展運動，鼓勵員工培養健康生活習慣。同時，在辦公室和員工休息區張貼無煙宣傳海報，持續向員工傳遞健康訊息。這些措施不僅能幫助吸煙員工減少吸煙需求，也讓全體員工更了解健康生活的重要性。

在參與戒煙計劃後，夏利文更積極主動地推動無煙政策。部分物業不僅設立遠離辦公區的指定吸煙區，逐步減少吸煙點，還主動提供轉介戒煙支援服務，幫助員工戒除吸煙習慣。雖然在推行初期遇到部分員工的抗拒，但透過持續舉辦多元化的無煙活動，員工們亦逐漸接受無煙文化，不少同事更因此減少了工作時的吸煙次數。

展望未來，夏利文將繼續推廣無煙文化，計劃將健康理念延伸至員工家屬，並借鑒其他企業的成功經驗，與業界攜手合作，共同為社會營造更健康的無煙環境。夏利文相信，透過持續努力，不僅能提升員工健康水平，更名為社會帶來積極正面的影響。

「愛·無煙」有獎Q&A

夏利文物業管理有限公司參加『愛·無煙』前線企業員工戒煙計劃的原因是：

- A 提升物業價值
- B 協助員工戒煙，推廣健康生活
- C 大幅增設吸煙區給員工
- D 住戶強烈要求公司參加

「愛·無煙」
有獎Q&A



已完成計劃之部份企業名單



為子女行出正確的一步 - 謝生 滅蟲外勤人員

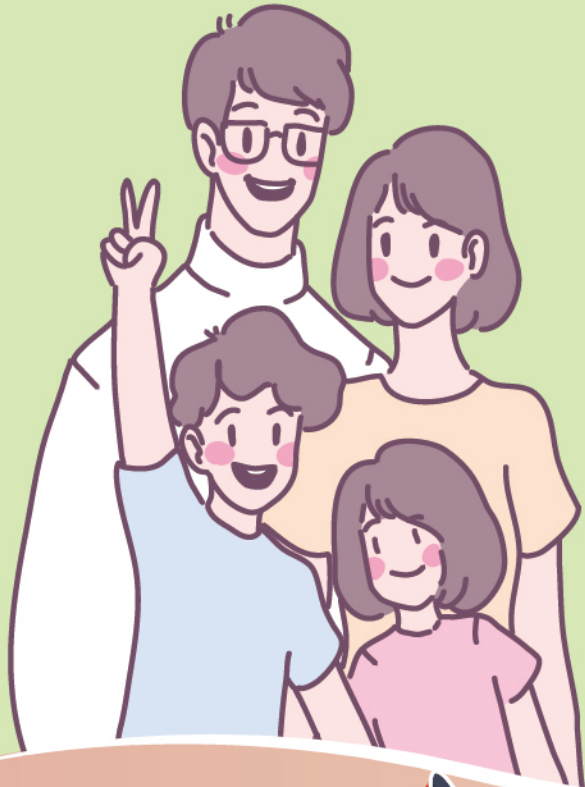
編輯: 計劃統籌 黃健暉(註冊社工)

謝生今年30多歲，約16歲時在朋友的影響下開始吸煙，煙齡已有20年。他曾嘗試戒煙，但僅維持了一段短暫的時間便再次復吸。之後，他一直找不到一個理由推動自己再嘗試戒煙。

直到女兒的出生，謝生開始為女兒的健康著想，堅持不在女兒身邊吸煙。然而，有一天回家時，他發現女兒不願意讓他抱，一抱就哭鬧，而且女兒開始出現鼻塞的情況。太太告訴他，煙味其實也會對女兒的健康造成很大影響。那一刻，謝生下決定決心戒煙，立即將家中的電子煙、傳統香煙以及打火機全部扔掉。謝生表示一開始戒煙時真的很困難，不習慣醒睡時不吸煙，食慾亦減低。此外，與朋友或客人相處時，難以拒絕他們吸煙的邀請，因為他們會強調「吸一支半支煙」是沒有問題的。於是謝生尋找「愛·無煙」的社工幫忙。社工為他提供了戒煙貼、香口膠以及預防復吸的貼士，而太太得知後也非常支持他使用戒煙藥物來幫助戒煙。

在專業的支援和家人的支持下，謝生很快就成功戒煙。他發現，除了女兒的鼻塞情況有好轉外，他在與大兒子玩耍時，也不再像以前那樣容易疲倦或感到乏力。謝生感謝「愛·無煙」提供的全面戒煙療程，並且持續跟進他戒煙的進度，幫助他最終成功戒掉20年的煙癮。

謝生希望自己的戒煙故事能鼓勵更多有心戒煙的人，讓他們知道原來戒煙不難，主要取決於自己的決心。他認為，戒煙的關鍵在於是否擁有一個堅實的理由。他表示，戒煙後不僅自己和家人的健康都得到了保障，還能節省一筆開支，用來和家人一起做更有意義的事情。他期望更多吸煙的朋友能踏上戒煙這條正確的道路，為自己和家人帶來更美好的生活。



「愛·無煙 X 世界無煙日2025」：無煙轉生

註冊社工 歐健偉

九龍樂善堂「愛·無煙」企業戒煙計劃聯同過百間企業夥伴，在2025年5月成功舉辦「無煙轉生」活動，積極響應世界無煙日！活動已圓滿結束，衷心感謝各公司企業的參與！

活動共有114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1820人！今年企業夥伴們發揮創意，推動無煙工作間妙招盡出。除了在活動當日派發健康食品鼓勵取代吸煙外，亦有設計無煙嘉年華及指尖陀螺挑戰，以趣味方式介紹無煙資訊。還有跨專業合作，邀請專業普拉提導師與同事一同做運動戒煙，改變生活習慣。

此外，一些公司設計了戒煙短語及各類互動小遊戲，為戒煙同事加油打氣。亦有公司設計「無煙轉生」生命之旅及無煙轉「身」扭扭樂小遊戲，創意講解戒煙對未來的財富及健康生活帶來的正面影響，推動同事改變生活習慣。

「愛·無煙」在此再次感謝所有參與企業的創新與努力，共同打造更健康、更醒腦的無煙工作環境！讓我們繼續攜手，向煙草說「不」！



使用另類煙草產品傷害更大

註冊護士 蒙玉芳

煙草業不斷推出所謂「減害」產品企圖減低吸煙人士的顧慮，竭力令吸煙人士持續對尼古丁上癮，牟取暴利。儘管「世界衛生組織」一再重申電子煙及加熱煙(另類煙草產品)都不能有效幫助戒煙，煙草業仍積極鼓勵吸煙人士轉用這些另類煙草產品。

最近，一項韓國的全國性研究發現，使用電子煙的已戒煙人士，其肺癌發病率和相關的死亡率明顯較高。研究人員由2012年至2021年期間隨訪了超過430萬名吸食捲煙人士，結果發現，已戒捲煙至少五年並之後使用電子煙的人士，死於肺癌的風險比沒有使用電子煙的高出**170%**。在50-80歲並已戒捲煙至少20年的人士中，使用電子煙的人士，死於肺癌的風險更高出**350%**。

研究結果表明，已成功戒煙人士應停止使用所有另類煙草產品，不應以它們作為捲煙的替代品，而是要重整內心信念，加強戒煙決心，尋找健康戒煙方法，不要墮入陷阱。我們相信只有完全遠離所有吸煙產品才是真正的戒煙方法。



資料來源：

1.Hong Kong Council on Smoking and Health

2.Y.W. Kim, E.J. Park, K.I. Kwak, A.-R. Choi, B.J. Lee, Y.J. Lee, J.S. Park, Y.-J. Cho, J.H. Lee, and C.-T. Lee. Association of Electronic Cigarette Use After Conventional Smoking Cessation With Lung Cancer Risk: A Nationwide Cohort Study [abstract]. Am J Respir Crit Care Med 2024;209:A3051. https://doi.org/10.1164/ajrccm-conference.2024.209.1_MeetingAbstracts.A3051