



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



戒煙綜合
服務中心

企業通訊
第九期(2020年5月)

健康企業無煙計劃

做運動更精神 戒煙提升生產力



本期專題：
認識吸煙不能提神
介紹辦公室運動
介紹企業網上講座



前言

新型肺炎疫情近日漸趨緩和，各企業已續漸結束在家工作的安排，員工需回到辦公室工作。

不少吸煙人士認為吸煙有助提神，令自己更有精神應付工作。事實上，煙草中的一氧化碳使我們身體缺氧，令頭腦更不清晰。

本中心鼓勵各企業推廣辦公室運動，員工只需透過一些小運動，讓自己在工作間也可以舒展筋骨，提升精神及活力，從而提高工作效率。



吸煙可以提神？



吸煙後易感疲倦

不少煙民上班前後或午膳時間都會吸煙，他們以為吸煙能有助提神，希望提高自己的生產力。巴西最新一項研究證明這想法實屬錯誤，因吸煙只會令人更加精神萎靡及疲倦，甚至更易有焦慮及抑鬱情緒。

煙草中的一氧化碳會降低血液帶氧能力，使我們身體缺氧，因此我們會感覺更加疲累。



吸煙可以提神？



吸煙影響睡眠質素

吸煙者比起不吸煙者會較多時間處於淺層睡眠，相對地較少時間處於深層睡眠，導致睡眠質素比較差。

香煙中的尼古丁對中樞神經是一種興奮劑，會令血壓升高及心跳加快，令人容易亢奮，難以入睡，導致睡眠時間紊亂。



推廣辦公室運動，讓員工精神起來!



背部伸展 BACK

背部伸展

1. 雙手扶腰，凹背抬頭伸展
2. 左手抱椅背，右手抱右腿上抬，身體向左充分轉動，換邊亦然
3. 腳掌貼齊地面，彎腰使上胸貼齊大腿，雙手盡量貼齊地面。起身背部打直，慢動作維持10秒後換邊。

運動小資訊

一些研究指出，運動可以幫助改善心情和減低壓力。它可以增加為我們帶來愉快感和良好感覺的一種腦介質 - 多巴胺。



資料來源：

1. 大臀金. (2018, November 22). 上班族辦公室拉筋 - 頸部四肢舒緩運動 | GUMU. GUMU. https://www.gumudesign.com/workout/the_
2. 東華三院戒煙綜合服務中心. (2018). 戒煙自在活得精彩: 預防復吸手冊 (3rd ed.).



推廣辦公室運動，讓員工精神起來!



腿部伸展

- 1.身體靠椅背，雙手抱住單膝，向身側靠近。慢動作維持10秒後換邊
- 2.面對牆站立，單手扶牆，另一手抱住同側腳踝，向大腿靠近。慢動作維持10秒後換邊
- 3.面對椅子站立，單腳跟置於椅上，雙手朝腳尖伸展。慢動作維持10秒後換邊

運動小資訊

戒煙時經常運動亦能紓緩退癮徵狀，轉移和減低吸煙的慾望，又可以增強免疫系統和控制體重。



資料來源：

- 1.大臀金. (2018, November 22). 上班族辦公室拉筋 - 頸部四肢舒緩運動 | GUMU. GUMU. https://www.gumudesign.com/workout/the_
2. 東華三院戒煙綜合服務中心. (2018). 戒煙自在活得精彩: 預防復吸手冊 (3rd ed.).

531 世界無煙日

2020年「世界無煙日」的主題

「保護青少年免受煙草業操縱，並防止他們使用煙草和尼古丁」

煙草業使用不同的營銷技倆以操縱青少年，包括推出吸引青少年口味及設計精美的煙草產品、宣稱產品的危害較少、利用名人／具影響力的人推銷產品及在兒童經常到訪的店鋪內營銷產品等。



職業無煙網上健康講座

職業無煙健康計劃



網上講座已經推出！

預防新型肺炎，由戒煙開始！

費用全免

計劃內容：

網上戒煙資訊講座

即時戒煙問與答

即時登記免費戒煙服務

歡迎企業致電查詢：
2827 1068（黃姑娘）



《寄住戒》宣傳短訊

透過簡單的短訊，讓員工了解《寄住戒》服務計劃及戒煙服務！



想了解更多本計劃內容，
請WhatsApp/致電
5507 5506（黃姑娘）

僱員身體健康 主同樣受益

企業 活動花絮

立即查詢或登記 健康企業無煙計劃

(2020年6-9月)

電話 2827-1068 (黃姑娘)

傳真 2827-2628

電郵 icsc-online@tungwah.org.hk



無煙健康檢查攤位



外展企業活動



戒煙資訊講座



一氧化碳呼氣測試

支持無煙企業的企業名單 (排名不分先後)

