



行政院衛生署國民健康局

全民總動員

打造純淨無菸新

台灣

行政院衛生署國民健康局菸害防制別冊

Tobacco Free  
Yes Taiwan

# INDEX

## 目錄

國際大趨勢—向菸說不

反菸大作戰—搶救下一代的健康

打造高品質生活，從無菸家庭開始

沒有菸味，美食加味

水水OL，向菸說不

專業，幫你擺脫菸害陰影

向菸說不，活化你的個人職場網絡

輕鬆戒菸，活力滿載

# 序言

依據2002年調查資料，台灣目前約有490萬人口吸菸。研究亦指出，每年有超過18,800人死於吸菸所導致之相關疾病，而用於治療吸菸所引起疾病之健保醫療支出約達新台幣200億元，整體社會經濟損失更高達新台幣500億元。因此，菸害不但是危害國人的健康，其所造成的經濟損耗，更將嚴重影響台灣的競爭力。

1980年以前，「敬菸」仍是台灣社會的一種社交禮儀，民衆對於菸害毫無概念。自1984年起，政府與民間團體開始倡導反菸行動，希冀能將「吸菸有害健康」、「拒吸二手菸」的觀念植入民心。1997年，立法通過「菸害防制法」，使菸害防制之推動有法源依據，2002年，開徵「菸品健康福利捐」，始讓菸害防制工作有充裕的運作經費。

推動菸害防制工作，不論是對抗全球菸草工業綿密的行銷、勸導民衆戒菸、甚或改變根深蒂固的吸菸文化，皆是艱鉅的任務。但自2003年，世界衛生組織通過「菸草控制框架公約」，菸害防制已成為全球化的議題，因此創造優質活力的生活環境、維護國人的健康，是政府刻不容緩的工作，也是接軌世界公共衛生與維護健康人權概念潮流之所趨。

目前，政府與學術界、民間團體齊力合作，舉凡民衆拒菸教育宣導、戒菸服務提供、推動餐廳家庭職場校園等無菸支持環境建置、法規執行與修訂、研究監測與基礎建置等各項重點逐步推動。此外，為善盡國際社會一員的責任，我們也積極地對外展現台灣菸害防制工作的努力與成果，如推動我國批准「菸草控制框架公約」、辦理「世界禁菸日」與「戒菸就贏」比賽、參與菸害領域之國際學術交流、協助東南亞國家處理菸害問題等，以菸害防制的經驗進行實質性外交，爭取國際認同與支持。

種種的努力，皆是為了順應民衆對無菸環境的需求，並保護民衆免於二手菸的危害。未來，國民健康局將以「Tobacco Free, Yes Taiwan」為目標，永續推動菸害防制工作，並藉由與國人共同的努力，讓我們的小孩、家人、同事、朋友都能在清淨環境中健康就學、工作、遊戲與成長，讓不抽菸成為主流新生活文化。

衛生署國民健康局長  
林秀娟

# 國際大趨勢 向菸說不

世界衛生組織 (WHO) 指出，全世界2002年有490萬人死於菸害；若不加強菸害防制工作，到2030年時，全球每年將會高達1000萬人死於菸害。因此二手菸已被世界衛生組織宣告為頭號致癌物...，而台灣也在國民健康局的全力推動下，與國際同步一向菸說不！

## 菸毒巨獸 肆虐全球

日前，印度的反菸人士，在首都新德里為菸品舉行了一場盛大的葬禮；反菸人士抬著以超大菸盒做裝飾的假棺木，緩緩送進火葬場，象徵將菸品送入墳墓。資料顯示，印度是全球25個菸品消費能力最強的國家之一，每年至少有80萬人死於菸害。

WHO指出，84% 全球吸菸人口集中在開發中國家，必須正視吸菸引起的流行病與國力消耗的問題，2004年世界禁菸日主題為「菸害防制與貧窮」(Tobacco control and poverty)，疾呼菸草工業帶來的是貧窮，而非經濟發展。如中國大陸1993年雖徵得50億的菸品稅收，卻因菸害影響生產力及醫療支出，損失近80億。

## 世界同步的積極防制行動

在躋身已開發國家之林的新加

坡，隨著吸菸人口比例不斷攀升，造成僅三百四十萬的全國人民，每天有七人因菸害而喪生，與吸菸有關的癌症、心臟病與中風等，皆是新加坡人民重大死因之一，估計因吸菸所耗損的醫療與生產力問題，每年要花掉新加坡政府五億美元。

因此，一向嚴厲禁菸的新加坡政府，為了更有效嚇阻人民吸菸，於2004年8月1日起，新加坡衛生部準備六款照片，嚴格規定必須「清楚與顯眼地」印在香菸盒上，除了小嬰兒倚靠呼吸器苟延殘喘、血淋淋的腦部外，其他嚇阻癮君子的照片還包括近距離的罹癌肺部特寫，以及男性在家人面前抽菸所可能造成的二手菸危害。強制規定菸商需於菸品明顯處須印上「震撼性」的菸害教育圖像，且面積須佔菸盒總面積的50%以上。同時，還須印上免

付費、多語言的戒菸專線電話，提供戒菸的相關諮詢。

而台灣自「菸害防制法」於1997年9月施行以來，對於菸品之促銷與廣告、販售方式與對象、吸菸之年齡與場所、健康警語及尼古丁焦油含量之標示等，均予明文規範。2000年修正的「菸害防制法」則擴大無菸環境、規範工作場所及密閉空間之餐廳等除吸菸室外，不得吸菸。

## 撤下看板 揭開魔鬼的面具

在美國，1999年4月是反菸運動的新里程碑，美國所有戶外大型菸品廣告看板，全部卸下，換成拒菸廣告。從此，戶外大型香菸廣告走入歷史。奧斯卡頒獎協會也設計一個「魔鬼獎」(The Demon Awards)的電視廣告，內容是菸商到地獄去領取獎章，以表揚他們過去一年，以菸害致人



於死的行為。同時，戶外巨型看板，民眾亦可看到一個菸草公司執行董事，穿著比基尼泳裝手肘著菸斜躺在湖邊，以嘲諷的樣子看著世人，上面寫著「不要懷疑，一大賺黑心錢的菸草商，就躲在平日菸品廣告的性感模特兒後面。

## 在全球反菸浪潮中 台灣也積極扮演關鍵性的角色

根據國民健康局調查結果顯示，台灣約有490萬人口吸菸，成年男性每日吸菸者達45.3%，成年女性及青少年每日吸菸者分達4.3%及8.5%，且有上升的趨勢；每年有超過18,800人死於吸菸所導致之相關疾病，而用於治療吸菸所引起疾病之健保醫療支出約達200億元，整體社會經濟損失高達500億元，其對家庭及社會所帶來的經濟負擔，非常驚人。

## 台灣與全球聯手擊敵菸害

首先，由於台灣與國際相對比較屬於菸價偏低的地區，因此，政府推動「菸品健康福利捐」的政策，一方面減少人民菸品的消費，同時增加推動菸害防制的經費。

在積極參與國際反菸運動上，除參與美國疾病管制局 (CDC) 菸害防制交流計畫、亞太地區拒菸協會 (APACT, Asia Pacific Association for the Control of Tobacco) 交流計畫、全球性及區域性菸害防制會議外，並辦理青少年國際反菸研習營、學者跨國菸害研究計畫、友好國家援外計畫等，積極參與國際菸害防制。

為有效控制菸害造成的全球性的健康、社會、經濟與環境問題，世界衛生組織於2003年5月第56屆世界衛生大會 (World Health Assembly, WHA) 通過「菸草控制框架公約」(the Framework Convention on Tobacco Control, FCTC)。截至2004年9月17日止，共有168國完成簽署，其中31國完成批准程序，預期於2004年底前能使公約得以生效。台灣目前也積極配合WHO之全球菸害管制框架公約 (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC) 進行國內的立法及修法，除了宣告我國願遵循國際規範，盡善國際成員之責，並藉此行動宣揚我國菸害防制工作成效，以提高國際能見度。

此外，衛生署國民健康局於2002年9月辦理「戒菸治療服務計畫」，建置「門診戒菸」服務網絡，並且國內約有3000多位通過戒菸治療訓練的家醫科和內科醫師，加入戒菸治療的行列，自計畫實施以來，尋求此項服務的民眾平均戒菸成功率約達21%。

反菸是公共衛生重要的一環，亦是國安家康的基礎，讓我們與國際同步疾呼，向菸說不，為無菸環境的營造而努力。



# 反菸大作戰 搶救下一代的健康

吸菸不僅導致肺癌、心臟血管疾病，對於吸菸危害呼吸道的程度，也遠比空氣污染嚴重好幾倍，讓人難以忽視。

試著想像一下，汽車從排煙管排出黑煙、廢氣的情形；而吸菸，就等於把一個排煙管放在嘴巴裡，而且進入的菸，沒有大量空氣可以稀釋。它會在肺裡面打轉，慢慢侵蝕人體。

點燃一根菸時，它所產生的化學物質約有四千種以上。根據研究報告，其中至少有二百種的成分會危害人體，至少有四十種能引起癌症。

## 抽菸菸 不會傷人傷己？ 52億元的教訓

美國一名女子史娃茲吸了菸商菲利浦莫里斯生產的淡菸「Merit」，致罹患肺癌死亡，奧瑞岡州波特蘭市法庭裁定，菸商必須對史娃茲的遺族支付一億五千萬美元（約台幣五十二億五千萬元）的賠償性懲罰金。

陪審團認為，菸商在廣告中，讓消費者誤會淡菸比一般香菸有利健康，因而判決菸商應支付大筆賠償金。史娃茲生前從吸用一般濃嘴香菸，改為吸用這種淡菸，因為她相信它對健康較有益處。

原告律師維布羅克指出，吸菸者若是吸入較多的菸，或是嘴巴較靠近菸頭，就會吸入與吸用一般香菸相同數量的焦油。

五十三歲的史娃茲長年吸用

「Merit」淡菸致罹患肺癌，並於一九九九年去世。史娃茲的丈夫是內科醫生，她在丈夫的醫療辦公室任職多年，對吸菸的危險性應有充分的認識，卻仍未能擺脫菸商的錯誤宣傳，因而葬送寶貴的生命。

## 台灣首宗賠償訴訟 奠定免菸害的權利

美國最早的菸害訴訟是從一九五四年開始，但遲至一九九六年才出現第一個勝訴案件。反觀國內第一個控告菸商勝訴的菸害受害者吳培民，自己花了七十多萬打官司，勝訴時雖僅獲得六萬元的賠償，卻為國人建立菸害防制的典範，保障個人健康權，免受二手菸害。

吳培民強調，向菸害製造者求償，就像使用破城槌一再衝撞城門，日後若有人破開城門，成功

是大家累積衝撞而成，而他是帶頭的第一槌。

吳培民5年前帶全家赴美，他在向西北航空公司櫃檯劃位時，要求排在非吸菸區，沒想到最後被安排的位置，與吸菸區僅一排之隔，讓小女兒一下機就引發氣喘及支氣管炎。最高法院判決西北航空應賠償吳培民一家五口，由台北飛往美國舊金山一半的機票費用，也就是新台幣6萬餘元。

如果是他自己受到二手菸害，吳培民說，想到打官司很麻煩，會忍一忍就過去了，可是看到小女兒喘得厲害，他決心為小女兒討回公道，於是具狀控告西北航空求償新台幣一千萬餘元，當時，他的朋友還取笑他：「你是不是發瘋了？」

吳培民說，再大的金額，也不能彌補對小孩造成的損害，他強



調，「我只是希望我能依靠法律保護我的孩子，盡到一個作父親的責任！」

## 二手菸 頭號致癌物

### 室內空污的主因

二手菸對健康的危害，讓世界衛生組織將其列為「頭號致癌物質」。國民健康局統計，台灣約有450萬人吸菸，這些人把菸點燃，就成為散播菸害的污染源，二手菸的陷阱處處存在。

不少癮君子對禁菸標誌視若無睹，在餐廳、廁所、樓梯間、電梯前、百貨公司、醫院出入口對過往的人飽以煙霧，更有些父母叨著菸抱孩子吞雲吐霧，荼毒下一代。有的公共場所雖有分隔吸菸區與非吸菸區，卻沒有隔間，或者用同一套空調系統，害人的煙霧依舊四處流竄。

「二手菸是室內空氣污染最主要來源，」長期推動戒菸運動，台北關渡醫院社區健康中心主任賴志冠表示。

國民健康局局長林秀娟表示，長榮大學的研究發現，目前有高達七成學童暴露於二手菸環境，其中遭受菸害的主要地點是家庭，除了同住的家人吸菸外，訪客也常是二手菸的來源之一。國民健康局局長林秀娟指出，家人、鄰居、訪客製造家庭二手菸害，

菸害防制法無法可管，因此國民健康局採取柔性訴求，推動「無菸家庭」活動，倡導家庭健康意識，使得「禁菸」不只實踐在公共場所，更深入到每個家庭。

研究指出，台灣每年因吸菸導致相關疾病所耗費的醫療費用約達160億新台幣（4.673億美元），若將用於治療吸菸引起之疾病的費用，以5-6%健保醫療支出估算，耗費的經費每年將達200億新台幣。若依世界衛生組織

模式推估，到民國一〇〇年，我國每年因吸菸相關疾病死亡人口將可能超過35,000人，所耗費的醫療資源及社會成本將可能超過1,000億新台幣。

## 理直氣壯 和顏有禮

### 拒吸二手菸

衛生署曾做過調查，8成的民眾知道且支持公共場所禁菸，但只有3成民眾會勸阻禁菸場所的吸菸行為。台灣人很客氣，不抽菸的人看到有人在公共場所點菸，多半是忍無可忍，才會出聲制止。所以，國民健康局以「我17歲，我不吸菸」、「嘿呼菸，阮愜意」、「健康新主張，拒吸二手菸」等口號，與無孔不入的大眾媒體管道，教育大眾。於是，打開

電視機看得到菸害防制的座談節目、反菸廣告；翻開報紙看得到「無菸職場」、「無菸餐廳」的介紹；扭開收音機聽得到戒菸專線的採訪；搭上台北捷運，或在機場看得到「門診戒菸」的燈箱廣告；就這樣將菸害的正確訊息滲透到每個角落，深印民眾腦海。

只要理直氣壯、和顏有禮，共同譴責不當的吸菸行為，你就可以達到拒吸二手菸的目的，不僅是為了自己，也為尚無法捍衛自己權益的下一代！



# 打造高品質生活 從無菸家庭開始

電影「黑洞頻率」的宣傳海報上這樣寫著：「如果你有機會回到過去，並且改變你這輩子最遺憾的一件事，結果會是什麼」？劇中的男主角回到過去，向父親說出了這樣一句話：「我不能再那樣失去你。」於是，父親法蘭決定戒菸，劇終他健康地看到了丹尼斯奎德娶妻生子，了無遺憾。

## 讓愛不再遺憾

雖然，這只是一部電影。但是，香菸確實造成了無數家庭的遺憾。根據統計，吸菸族得心臟病的機率比非吸菸者還要高出兩倍。45歲以下，每日吸15~24支菸的吸菸族，得到冠狀心臟疾病的機率比同年齡的非吸菸者還要高出9倍。而每日吸25支菸以上的，這機率會增加到14倍之多。此外，吸菸者死於呼吸系統方面的疾病，如肺氣腫、慢性支氣管炎等的機率，比非吸菸者還要高出20倍以上。

如果，你以為吸菸只是自己一個人冒險，那你就錯了。

## 孩子 我要你健康長大

在新加坡當地銷售的煙盒上，印著吸菸母親產下的嬰

兒，由於早產的關係，小嬰兒的巴掌大的小小身軀上插著維生的呼吸器與觀察儀器，令人相當不捨。即使在保溫箱中能順利發育完成原該在母親子宮中發育完全的內臟，吸菸孕婦產下的嬰兒，仍有相當大的機率罹患心臟血管異常疾病。

根據臨床數據顯示，在所有造成孕婦早產、新生兒先天畸形的非遺傳因素中，孕婦吸菸或長期處於二手菸環境是高居前三位的原因。懷孕後吸菸的婦女自然流產率增高，因吸菸會破壞胎盤功能，引起早期流產，而發生周產期死亡的機會是不吸菸孕婦的四倍，新生兒畸型的機會是不吸菸孕婦的二倍，其中以唇顎裂、心臟血管、或泌尿系統異常居多。

孩子是家庭歡笑的泉源，但

是一根香菸卻可能將所有的幸福摧毀殆盡。新手父母們最大的夢魘-新生兒猝死症，目前醫學界仍無法完全掌握其原因，但是臨床數字卻顯示：家庭中有人吸菸，新生兒猝死比例遠高於無菸家庭。為一時之快而造成家庭的遺憾，你忍心嗎？

## 無菸家庭 找回無價的幸福

根據長榮大學針對1564名國小學童及家長的調查指出，有七成的學童暴露在二手菸的環境，從學童的尿液當中，也發現含有尼古丁的代謝物—「古丁尼」。這種物質，將嚴重影響學童的學習能力。據美國明尼蘇達大學公共衛生學院研究發現，在吸菸家庭成長的孩童，不僅6歲以前發生哮喘的危險率很高，更有可能在15歲以前成



為吸菸者。

衛生署國民健康局局長林秀娟指出，包括美國、澳洲及加拿大都已經開始推動「無菸家庭」運動，以避免家中老人、孕婦或兒童遭受二手菸的危害。根據「菸害申訴服務中心」統計一年來的申訴案件中，發現「住家」成為民眾申訴排行榜的第三名，顯示國人對於住家防制二手菸更需要加把勁。此外，根據內政部消防署統計，92年全台因菸蒂造成的火災高達1399件，平均每天有近4件是因菸蒂引起的火災，大部分發生在住宅，造成許多民眾因此無家可歸。

## 把不受歡迎的第三者 趕出家門

在台灣，近年隨著衛生署透過無菸餐廳、無菸職場、無菸家庭等政策的推廣，成年人的吸菸比率有逐年下降的趨勢，然而青少年的吸菸比例卻逐年升高，重要的原因之一，便是成人的身教。

感情的第三者會破壞家庭的和諧，然而吸菸卻可能摧毀整個家庭

的幸福。長期吸進二手菸對發育中青少年的身體是一大戕害，而父母親明知香菸對身體有害，仍難以擺脫煙癮的負面示範，更容易造成青少年對「抽菸是不好的」此一觀念有所混淆，當同儕群起教唆時，自然難以抗拒。

言教不如身教，想要教養健康快樂的下一代，除了自己不在家中吸菸，也要提醒親友不要在家中吸菸，如果一定要吸，就到戶外，逐步地將不受歡迎的第三者—香菸，趕出家中大門。

家家有本難念的經，然而健康問題是最難以解決與彌補的。為了維護一個完整的家，許多父親願意投注一生的精力於工作中，只為了給孩子衣食無虞的物質生活，卻往往忽略了自己的健康，殊不知在排解壓力的鼻鼻香菸中，卻也將全家人未來的幸福置於菸害的威脅之下，在抽菸的同時，更宛如築

起了一道厚重的牆，將希望與你拉近距離的孩子拒於門外，為了避免二手菸影響家人健康，也為了與孩子更近，將香菸逐出門外絕對是必要之策！

打造一個超完美的家庭，很簡單，向於說不就是第一步！



# 沒有菸味 美食加味



跟朋友到餐廳大快朵頤，聊得意興飛揚之餘，鄰座突然有人拿起香菸點了起來…。

根據經驗，有八成的人遭遇上述的狀況會選擇快點把食物吃完，速速離去；有三成的人會選擇更換座位，敬而遠之。位於淡水鎮的艾莉斯藝術精緻餐坊，素以極致品味著稱，不過，店主人林先生最堅持的，卻是清新的空氣。「菸味把客人的味覺都破壞了，哪吃得出美味？」

## 用幽默 打造無菸餐廳

世界衛生組織(WHO)在2001年推動各城市「空氣清淨」運動，臺灣地區因應世界潮流，衛生署國民健康局鼓勵國內餐飲業者能超越「菸害防治法」的規定，主動參與「健康無菸餐廳」之評比活動，共同營造臺灣地區無菸環境之餐廳，保障消費者拒吸二手菸的權益及健康。

贏得去年無菸餐廳創意比賽的福泉複合餐飲店，負責人徐宗彥自創了許多無菸的標語、海報，甚至是許願樹，讓人驚豔不已。

福泉複合餐飲店的徐宗彥精心設計多款標語、海報，甚至舉辦小活動，在店內擺設「許願樹」，讓情侶、夫妻或是朋友之間，可以填寫小卡片，提醒另一半正視菸害與健康的問

題。甚至在廁所中，徐宗彥大字書寫「禁止吸菸，連陳總統也不例外！」的標示，以幽默的口吻，除了讓如廁的客人多了視覺的焦點，牆上以老式的小掃帚及竹簍為底，黏貼上數根的香煙頭，在紅底上貼上「掃菸」，以視覺及簡潔的文字，輕鬆地傳達店內「全面禁菸」的理念。

## 作菜用餐不吸菸

### 健康一條街

在吳興街的無菸餐廳內，不但看不到吞雲吐霧的菸槍，也看不到叨根菸的大廚師烹飪的情況，民眾可以享受優質用餐環境，品嚐大廚們烹調食物的用心。

台北醫學大學公共衛生系研究發現，餐廳設有非吸菸區的

尼古丁濃度仍比全面禁菸的餐廳高達三倍以上。因此，透過北醫師生們的努力，挨家挨戶逐一拜訪吳興街上的每一家餐廳，加入「無菸餐廳」的行列。

現在，北醫附近的吳興街商家是全國無菸餐廳密集度最高的地區(約有100家)。台北醫學大學附設醫院院長吳志雄表示，九成不吸菸的民眾與超過七成的吸菸民眾都贊成推廣「無菸餐廳」，顯示多數民眾都曾在用餐時，因為「二手菸」而有不愉快的回憶。

同學表示，吳興街上有一家無菸餐廳的老闆，原本是個菸不離手的菸槍，經過學生多次積極誠心的拜訪與勸說後，雖然老闆還是戒不掉抽菸的習慣，但是，卻再不敢在餐廳裡吸菸，因為只要在餐廳裡吸



北醫無菸餐廳一條街



菸，腦海中就會浮現學生殷切、誠摯的臉龐，心中不自覺的有一絲絲的愧疚感。

## 時勢所趨

### 無菸 來客不減反增

其實，艾莉斯藝術精緻餐坊的林老闆也曾是個大菸槍，有二、三十年菸齡，還養成了收集香菸包裝盒的嗜好。不過，在發現自己的健康亮起紅燈、呼吸愈來愈喘，為了自己和小孩的健康，毅然加入戒菸行列。

從林老闆開店十多年來，全店禁菸流失部分客源，但也帶來更多死忠顧客。林老闆笑說，「怕什麼呢？吸菸的客人畢竟是少數，八、九成以上的客人都怕菸味。」無菸餐廳是時勢所趨，不菸，才能跟美食匹配。

「爭鮮迴轉壽司」以迴轉檯現作的新鮮日式美食著稱，企業在創立之初即規定旗下每一家連鎖店，包括用餐場域、廚房、廁所及員工休息室等，都必須全面禁菸。爭鮮三重店店長王先生表示，推行全面無菸的工作環境，

一點都不困難，有人還因此戒了菸，「無菸餐廳」的號召讓父母較樂意帶著小孩或是老年人一同外出用餐，使來店顧客年齡層較廣，來客數也增加，也能減少設立吸菸區或安排座位的困擾，對業績反而有幫助。

## 無菸餐廳 需要您的支持

近年來台灣地區抽菸年齡層不斷下降，肺癌高居台灣地區十大死因之一，在台灣每年死於菸害的人數約有一萬人以上；世界衛生組織更預估2020年時，全球約

有一億以上的抽菸人口，一千萬人死於菸害。

二手菸是香菸原本的

毒素再加上吸菸者呼出的氣體，產生的傷害性不會低於吸菸者。香菸中的有害氧化物質攻擊細胞的能力非常強，造成體內氧化壓力的增加，易導致肌膚膠原蛋白彈力受損，過早出現皮膚粗糙、皺紋，腦力退化較快，心血管或癌症的機率也隨之增加。

基於天賦的「健康人權」，在任何場合中您都有權利拒吸二手菸。應該是被服務且享受的消費者的您，在香菸面前，就只能消極的被貶為次等餐廳公民嗎？請您用行動支持「無菸餐廳」！



# 水水OL

## 向菸說不

「我知道吸菸對健康不好，但我還是忍不住…」從18歲的第一口菸到現在，曉玲已經有六年的菸齡了。因為吸菸讓皮膚看起來有些蠟黃，不化妝，讓她看起來比實際年齡要老一些…

### 加了菸味的簡報 扣分

日前一項由臺北市松山區衛生所與1111人力銀行合作的網路「職場女性抽菸指數大調查」指出，職場女性第一次吸菸年齡以16歲至19歲者高達47.03%，其次為13歲至15歲佔26.94%；至於初次吸菸的動機則以好奇佔49.32%、心情不好佔47.95%為主。

不過，一般人對抽菸女性印象不佳，認為女性抽菸沒氣質的佔34.69%、很討厭的佔31.81%，兩者合計幾達七成，咳嗽、菸癮難耐，更讓人對抽菸女性的職場表現大打折扣。吸菸的女性多數知道：吸菸會使皮膚變黃容易老化（佔82.19%）及對肺功能不好（佔82.19%）等壞處，卻僅有少數女性知道吸菸會造成月經不規則（15.98%），以及更年期提早（8.22%）和容易罹患乳癌（6.39%）。

### 抽菸 用性命追求時尚

在菸商華麗、時尚的菸品形象廣告背後，香菸對人體造成的傷害卻無比醜陋。據2002年世界衛生組織（WHO）出版的「菸草版圖」一書中指出，香菸經過燃燒後會產生四千餘種化合物、43種致癌物質，嚴重危害身體健康，而特別是女性吸菸者，比不吸菸的女性容易罹患乳癌及骨質疏鬆症等。此外，一項研

究顯示，在近二千五百名接受肺癌檢驗的四十歲以上男女之中，女性被診斷出患肺癌的危險，是男性的兩倍以上。

抽菸的職場女性，因工作繁忙或壓力大時，希望能在吞雲吐霧中，尋求紓解，卻不知道菸中的致癌物質，對身體疲累狀況下的敏感膚質，更容易造成傷害。美容專家牛爾指出，女性吸菸會產生自由基，導致維生素C的吸收減緩，再多的保養品都無法抵抗。同時，影響皮膚的含水量，使肌膚顯得乾燥枯黃；尤其香菸中的尼古丁，更是皮膚的殺手，容易使肌膚變得灰暗且黯淡無光。

### 戒菸 為美麗與專業加分

除了外貌的美麗受影響外，長期吸菸更會令人深陷於菸癮中而不自覺。

有一天，作家簡媜站在公司的陽台上點起菸眺望街景，卻發現自己的生活和蓮章建築一樣地荒涼不

堪。從那一刻起，她決定要對自己的人生做一個大翻修，而戒菸正是其中重要的一部份，於是她將那根菸當作人生的最後一根菸，熄了菸洗手喝茶，從此邁向新的人生。

對生活中的種種厭倦卻又感覺深陷於泥淖中難以改變？戒菸，是個好的開始！

從這一刻起，你也可以和簡媜一樣，給自己一個全新的人生、全新的機會！一旦下定決心戒菸，可透過戒菸自助法、團體心理治療、教育課程、戒菸專線諮詢、門診戒菸服務等協助。戒菸一星期後，身上不再有惱人的菸味，體內所殘存的尼古丁幾乎排空。戒菸一個月後體力變好、呼吸系統疾病減少，且較不易罹患感冒與減低胃潰瘍的發生，皮膚會變得較有彈性。三個月後肺部功能逐漸恢復，五年後患口腔癌、食道癌、咽喉癌的危險性減半，十年後患肺癌的危險性減半。

想要成為青春永駐的美女，戒菸，從現在開始！



# 專業

## 幫妳擺脫菸害陰影

陳淑麗開始吸菸時只是為了趕時髦，因為當時的工作是模特兒，為了表現與同事相同而且前衛才吸。起初，她認為菸只是拿著就好，「有觀眾才會吸，」慢慢地才發現自己已吸上癮。

而且，「每一破戒，菸量就突飛猛進，」陳淑麗說，吸得兇時，早餐的咖啡還沒喝完，手上已拿著起床後的第五根菸。

菸吸多了，就似成爲自己的一部份，少了菸就像失落了重要的東西。作家孫璋芒就形容吸菸是「對奶嘴的鄉愁天生神經質；血液中尼古丁缺乏；激發靈感；排遣苦悶；追求成熟。」

### 香菸是成癮物質

戒菸難就難在把「癮」頭戒掉。香菸中讓人「快樂似神仙」的主要成分是尼古丁，它是種會讓人使用成癮的興奮劑。

彰化基督教醫院精神科主任邱南英解釋，對某些物質「成癮」的人，會同時有生理和心理上的依賴。生理依賴指的是使用某個物質一段時間後，必須增加使用量才能達到預計的效果，如果量不增加就覺得不過癮。至於心理依賴就是讓有癮者，在沒有使用特定物質時，會特別想念，覺得無法忍受，「好像缺乏這個物質就無法過正常的生活，」邱南英說。

許多開始戒菸的人，手會不自主地摸摸口袋，摸摸嘴巴。因為，同樣的掏菸、點菸、吸菸動作已做了幾百萬次，再熟悉不過，忽然不做了，覺得好像缺少了什麼。

### 醫師協助 戒菸成功率22.1%

根據2002年的衛生署的調查發現，台灣地區吸菸者中約有46%表示想戒菸，而曾經戒菸至少一次

以上，或曾有醫師勸戒，或因醫師勸戒而戒菸者的比率達57%。

政府自2002年9月1日起辦理「門診戒菸治療服務計畫」，提供部分醫療費用補助，鼓勵吸菸者尋求專業醫療戒菸服務，只要是年滿18歲以上、平均一天吸10支菸以上，或尼古丁成癮度測試分數達5分及以上者，就可接受一年限一次（八週次）療程之戒菸服務。迄2003年12月，服務人數達27,350人，6個月戒菸成功率達22.1%。

### 與尼古丁分手 不再復合

戒菸非易事，但台灣想要戒菸的人，多半基於向外求助。戒菸的專家多次重申，戒菸不要單打獨鬥，應走出來，利用各種專業管道求助。目前戒菸，最常使用的輔助方法是「尼古丁置換法」。以尼古丁慢慢釋入身體的原理，取代因為戒掉尼古丁時產生不適的症狀，目前有尼古丁嚼錠、尼古丁貼片及吸入劑等。

抽菸逾八年，在貿易公司擔任業務主管的程君怡，每天至少12

支。屢戒屢敗下，她只好前往醫院的戒菸門診尋求協助，在使用克菸貼布的前三天，她每天還是忍不住偷偷抽兩、三支菸，第四天就沒有抽了。第15天起，自己決定不使用貼布，迄今不再抽菸。她認為，若拿一般戒菸法和克菸貼布戒菸比較，「有貼布輕鬆簡單多了！」

如果你想戒菸，卻又不知從何做起，先到醫院走一趟吧！



## 向菸說不

# 活化你的個人職場網絡

### 香菸與人際關係的迷思

「走啦，老地方見！」埋首在業務報表中的Dennis還來不及說出自己已經戒菸，只看到工程師David對他比出待會兒見的手勢，向樓梯間走去。「沒辦法，這個Case非得要David幫忙不可，就當是應酬好了...」懷著這樣的想法，Dennis加快腳步趕上了David...

然而，抽菸真的讓他在職場上更專業、更成功嗎？Dennis不知道的是：他的直屬主管Susan只要看到Dennis的位子空著，就會直覺推論他又去抽菸打屁了。「一個連戒菸都難以貫徹始終的員工，你怎麼能期待他有足以承擔責任的自制力與責任感？」儘管Dennis的資歷夠深，Susan在績效評估時仍不免如此想。

### 菁英階級不吸菸

叼著一根香菸，在煙霧瀰漫的會議室中腦力激盪；三五成群的同儕閒散地在陽台邊吞雲吐霧、交換工作上的情報與心得；事業成功的男人，坐在榆木桌後的皮椅上叼著一根莫測高深的香菸。這些80年代電影中常見的畫面誤導了人們做這樣的聯想：抽菸等於成功、等於族群的認同、等於菁英。

事實上，最新的國內外資料皆顯示，吸菸人口的社經地位相對低於不

吸菸的人口。以英國為例，高社經地位的男女吸菸比為12%及10%，而社經地位較低之男女吸菸比為40%及35%；國民健康局於2001年的「國民健康大調查」也顯示，成年男性學歷為國初中以下者，每日吸菸者佔61.8%，較專科、大學及以上者之吸菸率(24.9%)高出2.5倍，而藍領階級的吸菸率較白領階級高出1/3。

如果吸菸對於身體有害，對工作也沒有幫助，那為何要吸菸呢？

事實是：大多數男人的抽菸習性，是在當兵時建立的。三軍總醫院社區醫學部與國防醫學公共衛生學系共同執行的「台灣地區義務役役男吸菸盛行率流行病學調查」顯示，台灣地區役男吸菸率為48.7%，平均每兩個義務役男，就有一個有吸菸習慣。

三軍總醫院教授祝年豐指出，密閉環境、同儕影響，打發時間、無聊等等，都是役男抽菸比率高的原因，但研究結果顯示，抽菸會讓國軍降低體力，也會使訓練中斷。目前國軍正著手推動新兵訓練一個月不吸菸的計

畫，根據美國、瑞典兩國的例子，他們都推動新兵訓練三個月不能吸菸，後來繼續抽菸的新兵人數明顯降低三分之一到二分之一。

### 提神醒腦，咖啡更好

「吸菸時，比較容易有靈感」、「香菸中的尼古丁具有活化腦細胞的作用」，不願承認抽菸等於慢性自殺的老菸槍以此為藉口。但是，想紓解工作壓力，不一定要抽菸，喝杯咖啡，也能達到不錯的效果。咖啡中的苦味經由唾腺刺激副交感神經，可以保持自律神經的平衡，消除交感神經的疲勞；同時，在工作之餘，休息片刻與同事、朋友閒話家常，即可促進人際關係、又可消除壓力與焦慮。啜一口咖啡，交換心情，身心俱暢。

最重要的是，咖啡不會讓你沾上一身菸味，讓人不敢靠近，更不會造成二手菸害，使你成為職場的公敵。想要在職場上受人歡迎嗎？先從向菸說不開始吧！



## 輕鬆戒菸

# 活力滿載

「戒菸之後，我才知道身旁的人有多可憐，吸菸的人，身上臭得不得了。」36歲裕隆企業集團董事長嚴凱泰，說起戒菸成功的心得，充滿歉意。

其實，大部份的老菸槍心中都是充滿歉意，只是難以拒絕菸的誘惑。

戒菸確實不容易，在徹底停止吸菸習慣前，通常必須經過多次努力嘗試。菸品所造成的身體依賴和心理依賴十分嚴重，尋求外力協助，戒菸可以更輕鬆。

「多半是要戒很多次才能成功，」負責統籌衛生署國民健康局門診戒菸治療管理計劃的關渡醫院家庭醫學科主任賴志冠說。不過，他強調「戒菸的門永遠大開」。

### 單靠意志力壓抑 格外辛苦

許多吸菸者以為，想戒菸時只要到藥房買買戒菸口香糖，或者在手臂貼上尼古丁貼片，就可以拋棄數十年來對菸的依戀。

在門診幫病人戒菸的賴志冠醫師澄清，其實，使用藥物或者口香糖、貼片只是輔助戒菸而已，菸癮的問題涉及複雜的身心 and 社會問題。

一旦成癮，突然減菸量或者停菸，就可能產生各種戒斷症狀。身體可能有各種狀況出現，例如嘴角流口水、便秘、精神不濟、體重增加等等。

流行樂界才子李宗盛形容戒菸的痛苦是「難過得不知該如何形容。」肩膀以上毫無知覺、頭皮發麻，常在開會的時候覺得靈魂出竅，浮在天花板，看著下面的自己正在不斷冒汗。

### 找出動機 轉移行爲

當然，戒菸也有個人差異，有的人說戒就戒，但戒菸成功重要的關鍵都是在動機，彰化基督教醫院精神科主

任邱南英強調，「沒有動機的戒菸永遠不會成功。」

陳淑麗以過來人的經驗分享，要戒菸就給自己一個強烈的理由。她最後能戒成功，關鍵就是告訴自己：「這一輩子從來沒有做過一件有毅力的事，」面對意志力的挑戰，終於成功。

關渡醫院家庭醫學科主任賴志冠的經驗是，在病人因其他疾病前來就醫時，伺機將吸菸的問題與他們的疾病連結，例如咳嗽的病人就告訴他，「如果不戒菸，咳嗽不會好，」有菸癮者會有戒菸的意願。

同時，戒菸者可透過行為轉移、情緒抒解的方式，在想吸菸時做深呼吸10至14次，配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條，可滿足長期吸菸行為養成的口慾和手慾。

### 喝杯水 運動

加速排除有害物質  
一般而言，戒斷症狀是身體正在逐漸好轉的一種象徵，可能出現2~4

週，通常只要幾天後，不舒服的感覺就會開始逐漸減少，直到消除。

如果，面臨戒斷症狀之苦，除了看醫生、使用戒菸輔助用品緩和，喝杯冷水可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之欲望；活動一下，用力伸展四肢，做擴胸運動及原地跳躍；用清水洗臉，立刻感覺神清氣爽，精神一振。

藉著多喝水、多排尿、多運動、多流汗，不僅有效降低吸菸慾望，也可加速排除體內之尼古丁等有害物質。

同時，也別忘了尋求專業團體的力量。一些團體與醫院都有設立戒菸班，在團體中，成員有共同的經驗，彼此能感同身受，分享經驗、互相激勵，支持力量更強！

