

# 社區無菸害 樂活更健康



■ 社區的彩繪牆，創造清新無菸好環境

新修正的菸害防制法已在今年7月11日公佈，未來大部分室內的公共及工作場所將全面禁菸。國民健康局蕭美玲局長說：『雖然新規定在2009年1月才實施，為使民衆提早適應，並逐步脫離菸害的威脅，國民健康局與各縣市衛生局致力從社區、學校、餐廳等空間，積極打造無菸環境。』

社區是推動無菸環境的重要動力，由社區志工投入宣導無菸社區的工作，不但遏止菸害侵襲居家環境，也讓社區充滿花香、聞不到惱人的菸味，打造出健康、樂活的無菸居家環境。

## 無菸優鄰逗陣走 把菸害驅離桃園社區

在桃園市，由關注生活品質的市民所組成的新生活文化推廣協會，就是一支熱心的拒菸勁旅。該協會志工陳婉玲表示，協會今年5月承接桃園縣政府衛生局「無菸優鄰逗陣走」計畫，在桃園市中聖里一帶的社區，動員志工宣導無菸社區的概念，透過舉辦親子完成拒菸彩繪T恤、彩繪無菸牆等活動，以寓教於樂方式提升小朋友及家長的菸害認知，也讓社區居民更重視菸害防制法之規定及菸品所造成的危害，共同維持家庭及社區內無菸清新的好環境。

陳婉玲說，小朋友最討厭菸味，從無菸的宣導活動中，小朋友知道抽菸對健康的壞處之後，就會發揮他們的影響力，告訴吸菸的爸媽不要抽菸。「由小朋友勸導家長戒菸的效果，真的非常好！」她指出，吸菸者都曉得菸有害健康，卻總是欠缺戒菸的動力，因此志工採取關心策略，三不五時跟吸菸的里民噓寒問暖、問問有沒有抽得少一點，這些受到關心而軟化強硬態度的吸菸者也會逐漸降低吸菸量，甚至有人因此戒菸成功。

從「無菸優鄰逗陣走」計畫獲得防制菸害成效的社區，還有位於桃園市漢中路的陽明新站社區。

「我們是一個只有52戶的小型社區，社區居民大多不喜歡抽菸，所以管委會剛有推廣無菸社區的想法時，在第一時間內就獲得社區住戶的強烈支持。」陽明新站社區管理委員會委員邱天逸指出，雖然有一些吸菸的居民反彈無菸，但在陽明新站社區裡，認同無菸環境畢竟是一股凝聚社區健康意識的大力量，「管委會推廣無菸社區不久之後，這些原本會在社區公共空間吸菸的鄰居開始自制吸菸行為，現在走在社區公共空間裡，已經看不到鄰居吸菸，這是非常大的改變。」

## 社區女性拒菸捍衛健康權

社區若有菸害，受害最深的就是一整天幾乎都在社區、家庭裡活動的女性。根據國民健康局「成人吸菸行為電話調查」結果，2006年國內女性目前吸菸率為4.76%，換言之，大多數女性不吸菸卻可能常暴露在二手菸危害的環境中。調查發現，三成的女性表示在家庭、職場和公共場所都會吸到二手菸。

港都女性拒菸聯盟召集人、公衛專長出身的育英醫護管理專科學



■ 無菸優鄰逗陣走，營造無菸社區與家庭



■ 港都女性拒菸聯盟為婦幼健康權誓師



■ 打造無菸公園，創造健康樂活新社區



■ 社區志工推動禁菸活動，打造無菸一條街

## 菸害防制新規定上路 無菸樂活更EASY

### 法定全面禁菸場所

- 大多數室內公共場所，如：商場、餐廳、旅館、電影院、KTV、網咖…等全面禁菸
- 3人以上共用的室內工作場所全面禁菸
- 高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所，如：托兒所、幼稚園、安親班、才藝班、課輔班、兒童遊樂場等
- 大專院校、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所
- 供室內體育、運動或健身之場所
- 教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳(室)及電梯廂內
- 相關規定可上國民健康局菸害防制專區查詢  
<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw:8080/>

於禁菸場所吸菸，最高可罰1萬元

### 新法保護青少年之規定

- 未滿18歲者，不得吸菸；父母或監護人應禁止未滿18歲者吸菸，違者應令其接受戒菸教育
- 違者處新台幣二千元以上一萬元以下之罰鍰，並按次連續處罰
- 任何人(包含販賣業者及親友、同學)不得供應菸品予未滿18歲者
- 違者可處新台幣一萬元以上五萬元以下之罰鍰

### 『無菸社區』推動之法源依據

- 新法第17條：經場所所有人、負責人或管理人指定禁止吸菸之場所，禁止吸菸

菸害申訴專線 0800-531531

戒菸專線 0800-636363