



行政院衛生署國民健康局

拒菸反菸拚健康 新法上路， 菸害不再！



「菸害防制法修正案」已在2007年7月11日由總統公告，
新規定將嚴格取締菸害、捍衛拒吸二手菸的權利、營造無菸環境…
2009年1月12日，菸害防制新法將全面上路。

在這段緩衝期間，國民健康局為讓民眾認識菸害防制法修正案，
特別製作本手冊並透過實際案例介紹打造無菸環境的成功祕訣。



國民健康局局長 蕭美玲

在大眾多年期盼下，立法院終於在今年6月15日通過菸害防制法的修法。菸害防制新法通過了！國民健康局局長蕭美玲表示，國民健康局接下來還有更忙碌的宣導工作要趕快執行，務必讓國民了解新法的內容，才能有助無菸環境的推行計畫。

「趕快讓不吸菸的民眾，知道自己可以維護的健康權益有哪些？讓吸菸的癮君子知道，在台灣吸菸也開始不便利了！看看他們會不會在這段緩衝期間，趕快去戒菸！」蕭美玲面露微笑說。

儘快讓國人了解新法

「禁菸」，堪稱是國家進步的重要指標，此次修法的通過可說是台灣與世界趨勢接軌的實質表現。蕭美玲也非常關切民眾是否了解舊法與新法之間的差異，因為這攸關未來國民的健康。

她強調，這回菸害防制法修正重點包括

抗菸，永不停歇！

擴大禁菸場所避免二手菸害、提高違規罰鍰額度、避免菸品名稱及用語誤導消費者、標示警示圖文、增強菸品廣告促銷與菸商贊助的管制、業者不得供應免費菸品等。

新法著重於無菸的支持環境，保護不吸菸者免於二手菸的暴露，有一定的助益，同時符合今年「世界衛生組織菸草控制框架公約」通過「防止接觸菸草煙霧準則」的國際潮流規範。此外，國內外研究也指出，菸價及菸品健康福利捐調漲是減少菸品消費量的有效及重要方法。

共創無菸好環境

「抗菸」這條路，是非常漫長的一條路，雖然菸害防制新法上路，絕對不是終止的句點，而只是一個「還要繼續努力下去」的逗點而已。

回頭看看國民健康局以往所努力推動的無菸環境工作，蕭美玲以欽佩的口吻感謝了努力推動無菸的民間團體董氏基金會與參與無菸職場、無菸餐廳、無菸社區、無菸校園的大大小小民間機構。

前瞻未來要努力的方向，蕭美玲說，許多新規定要在2009年1月才實施，在這段過渡時期就得必須先開始實行新法，讓國人先趕快適應。未來，國民健康局將結合教育部、民間組織團體與地方衛生機關，共同積極持續透過宣導、教育、法令等管道推動菸害防制工作，強化落實無菸環境。

職場無菸 工作效率與品牌形象都加倍

健康就是生產力，人才已被企業視為競爭力的重要優勢之一。而妨害人體健康的菸害，被不少已開發國家、企業認為有礙生產力。在美國、芬蘭、澳洲、紐西蘭等已開發國家，都立法禁止工作場所吸菸。

工作場所無菸害，能促進員工生產力

近來，某些國際企業也認為員工吸菸，將會減損工作效率、不利企業形象，除了厲行無菸職場外，更從健康管理政策著手引導吸菸員工，注意自己的健康狀況。

國內的無菸職場推行多年，不過，仍有一些擔任創意、電話行銷、業務、勞力技術等工作性質的員工，會在上班時吸菸，而企業主也未重視職場菸害的問題，致使不吸菸員工與吸菸員工之間產生情緒對抗，影響工作氣氛與效率，甚至有些吸菸、重視健康的年輕員工，乾脆另擇「健康職場」的良木而棲。

不過，今年7月11日公告的修正「菸害防制法」，對職場提出更明確的室內場所禁菸規定與違規者新台幣2千元以上、1萬元以下的處罰，相信將會促使更多企業主重視職場菸害問題，在緩衝期間著手規劃無菸職場的工作環境。而台灣大哥大的成功例子，正好可以給許多想要佈置無菸職場的企業做參考。

台灣大哥大之所以積極執行無菸職場，是因為去年夏天有一位汽車駕駛，為了撿拾打火機

而誤踩油門，衝撞四部等紅燈的機車，其中唯一沒有死亡的重傷患者，就是台灣大哥大的員工。

公共事務處處長阮



淑祥表示，公司的廠護在協助該名員工就醫過程中，深感吸菸的嚴重危害，因而主動與職場健康促進暨菸害防制輔導中心積極配合幫助員工戒菸。

無菸職場 雇主員工雙贏

「公司很關心也很支持，主動組成推行小組、編列預算、規劃配套措施、設置獨立吸菸區，並且將無菸列入KPI（關鍵績效指標），去做好績效管理。」阮淑祥說，經過將近一年的強力宣導，以往習慣在大樓室內逃生樓梯間抽菸的同事們，會選擇到戶外開放空間或公司特地闢建有獨立空調的吸菸區抽菸，目前室內辦公場所根本聞不到一絲菸味。

不過，台灣大哥大還是希望吸菸的員工能夠注意自己的健康，因而主動在企業內開設戒菸班，鼓勵員工戒菸，同時使用柔性的引導方法，例如在獨立吸菸區牆上最明顯的位置，貼上吸菸有害人體、戒菸方法的文宣，吸引吸菸者主動戒菸；公司裡的小護士、同事們也會定時叮嚀、關心戒菸者，加強戒菸者的信心。

10位參加戒菸班的員工，有4人百分百成功戒除菸癮，5人減少菸量60~90%，1人減量50%。「公司很感謝這些參加戒菸班的員工，能夠堅定戒掉菸癮。」阮淑祥認為，這個戒菸成果將可作為典範，讓未參加戒菸班的吸菸員工能夠效尤，一起為無菸職場、無菸人生而努力。

企業主請看過來！

職場健康促進暨菸害防制輔導中心

資料索取：Silvialin@itri.org.tw

諮詢專線：北區02-23774621 中區03-5913854
南區07-3135660



餐廳無菸 不讓菸味壞了品味

餐廳禁菸，理所當然！因為，不吸菸的人永遠是大多數，加上餐廳多是全家共享用餐的地方，顧及員工、老人、小孩、孕婦及大多數人的健康權益，美國在上個世紀末開始推廣無菸餐廳，在全世界已蔚為趨勢。

菸害防制新法已通過餐廳為禁菸場所。國內於2003年由國民健康局輔導全台餐廳業者，營造無菸的用餐環境，目前在各縣市已經募集超過1萬家無菸餐廳。根據台北醫學大學

做穩不吸菸顧客的消費市場

用餐環境沒菸味，對用餐客人來講，是百分百的健康。不過，有些餐廳經營者卻擔心禁菸的用餐環境，可能會失去生意。

事實上，根據美國的經驗顯示，1995年紐約市實施「無菸空氣法案」，規定餐飲場所不得抽菸，有些店家便以經濟不景氣、造成全民不便的理由反對這個法案，結果全面實施後發現，超過8成業者收入並未短少，更有3成店家營業額成長。

在國內，星巴克咖啡的例子，就做了一個很好的說明。1998年，星巴克引進台灣時，堅持經營全面禁菸的用餐環境。這對當時容忍用餐抽菸的台灣餐飲界來講，算是一個很大膽的做法。

統一星巴克營業部主管謝冠宏經理表示，星巴克從美國跨進亞洲市場的第一個據點，就是日本，日本人向來習慣在咖啡

館抽菸，這也挑戰了星巴克的無菸抉擇。「咖啡是很怕菸味來干擾香氣，星巴克評估許久，還是決定當日本第一家無菸的連鎖品牌咖啡館。」他說，堅持無菸，反而讓星巴克做穩了不吸菸顧客的市場，在咖啡館競爭激烈的日本成功展店。依此經驗，星巴克進入台灣時，依舊堅持無菸，無菸的品牌形象受到顧客肯定，目前在台灣已有200家門市。

全面禁菸，不設室內吸菸區

星巴克所有的室內餐飲空間，全面禁菸，而且不在室內另闢吸菸區。謝冠宏說，若是在室內做「吸菸區」、「非吸菸區」，吸菸客人在店內起身走動穿梭，會把菸味帶入非吸菸區，進而影響非吸菸客人。

此外，室內空調系統通常只有一套設備與管線，有些餐廳只是消極地用玻璃隔出吸菸區，最後這些菸味會透過空調循環系統進入非吸菸區。所以，星巴克顧慮顧客的健康，乾脆室內全面禁菸。顧客想抽菸，就只能走到室外，星巴克會在有空氣流通的室外餐桌上放置菸灰缸，這是星巴克對吸菸客人最大的容忍。

「我們也發現，因為星巴克堅持無菸，在商務客人多的據點，一些抽菸的客人為了想窩在舒適又有氣氛的室內享用咖啡，又怕座位被其他客人搶走，會特地去控制菸癮，設法喝咖啡不抽菸。」謝冠宏笑著說，這也是星巴克對癮君子顧客的健康所提供的小貢獻。



公共空間 菸害out！

盈滿育才文風的大學校園、人潮穿梭不停的車站等公共空間，都是人口密集的地方，若稍稍有任何一絲的污染，都將對大眾的健康產生危害。不過，就是有人會忍不住，在公共空間裡抽菸，吐出包括尼古丁、氰化物、焦油、一氧化碳、殺蟲劑等二手菸中的4000多種危險物質，全散佈到空氣中，鑽進了呼吸這空氣的你、我、他。

無菸校園 師生合力擊退菸害

我國新出爐的「菸害防制法修正案」，已對教育、醫療、金融、政府機關、運輸交通工具及等候室、大多數的娛樂場所等機構空間，納入禁菸範圍。不過，在公共空間裡，人來人往，如何約束大眾的吸菸行為，是一件不容易的事。不過逢甲大學、台鐵，卻能以無比的毅力，推行無菸校園、無菸車站，設法驅離危害公共空間的菸害。

逢甲大學是國內最徹底執行「無菸校園」的大學，該校軍訓室教官袁明材表示，逢甲因為有校長及各行政單位的支持，在今年6月已經實施校園全面禁菸的政策，校園內已不見吞雲吐霧的狀況。

「為了執行無菸校園，行政單位、老師代表、學生代表先多次開會討論，並針對全校師生進行問卷調查，來了解師生對菸害的看法、執行無菸校園，接著學校再了解可以掌握推行無菸的資源（人力、宣傳等）有哪些，再來就是針對資源去做規劃，一步一步踏實執行。

校方將學校分成六大責任區，交由認養的行政單位、社團輪流巡邏，若看到同學在校園抽菸，會先進行勸說，如果屢勸不聽，則記過處

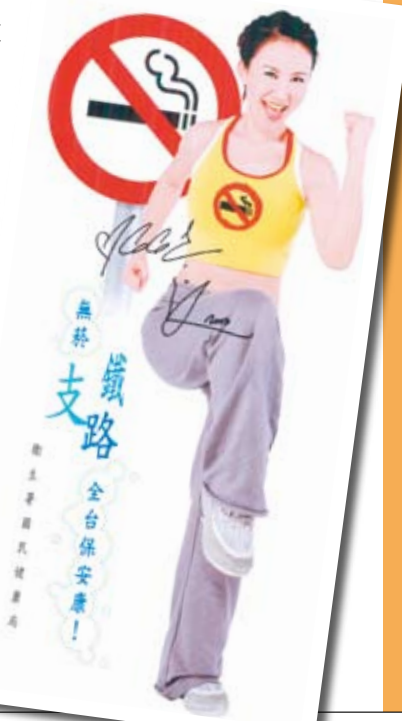
分。「我們有開設戒菸班，設法先給同學戒菸的機會，做柔性勸導，讓他們願意主動參加戒菸。」袁明材指出，除了學生外，校內也有吸菸的教授，校長會主動對教授口頭勸導，效果頗佳。

台鐵員工以身作則

多年來，接到菸害申訴電話次數僅次於鄉鎮公所的台鐵，大概是全台灣執行無菸環境難度最高的單位。每天有數十萬人潮在全台的車站、車廂裡川流不息，台鐵以短缺的人力要進行勸導吸菸民眾工作，實在很艱難。

台鐵前台北運務段勞安組主任陳國平認為，即使很難，還是要勇往直前去做。以管轄基隆至新竹香山鐵道與車站的台北運務段為例，先從無菸職場做起，因為「要勸導乘客不吸菸，台鐵員工得以身作則，自己先不吸菸。」

陳國平指出，台鐵在各車站的室內候車室都貼有禁菸的標示，而且各車站站長也很熱心，會透過語音、口頭不停地勸導禁菸。此外，為了讓吸菸旅客感到吸菸的不便利性，台鐵把戶外使用的菸灰缸垃圾桶，往月台最遠的兩端擺放，設法讓吸菸旅客到最遠端去解菸癮，以免二手菸飄進候車室來。



居家無菸 全民好健康

菸味，多年前曾是佛光大學助理教授牛隆光、民視主播林靖芬這對夫妻家裡飄散不去的臭味。從國中開始抽菸的牛隆光是這臭菸味的製造者，「我知道二手菸會對自己與家人的健康造成危害」，他自嘲是喉嚨不好又愛抽菸折磨自己，曾多次戒菸未果，後來覺得生活被菸給制約住，很不自由。

牛隆光為了徹底戒菸，把抽菸當成需要解決的心靈問題，思考自己為何會依賴菸，深度探討自己的性格後，當下心念一轉，認為不抽菸才是真正解決問題的答案，「我那時，說不抽就不抽了，毅力很強，決定很快、效率又好，一直到現在都沒再碰過菸。」現在，習慣過著簡單生活的他，只要聞到菸味，就會覺得不舒服，而且還給了愛妻與寶寶最健康的居家生活空間。

利用社區力量趕走菸害

家庭是社會組織最基本的單位，人一生大部分的時間都在家庭裡生活，所以遠離菸害，從家庭做起，最有效果。令人驚奇的是，新竹縣尖石鄉的司馬庫斯泰雅族部落，卻把無菸家庭的概念，展延到整個部落裡，部落內族人共議為了營造部落觀光的好形象，決定祭出長老的權威命



令嚴格執行「無菸部落」，推展兩、三年以來，效果頗佳。

輔導司馬庫斯推展無菸工作的新竹縣衛生局科長黃秀惠表示，當地有菸癮的族人不會在部落裡的居家、商店、餐廳等室內場所抽菸，而是去戶外通風良好的小角落解菸癮。此外，部落發展協會還借用部落媽媽的力量，去告誡家裡的孩子、先生不要抽菸，讓族人健康、部落形象變好。

全台積極打造無菸城市

在以健康城市形象著稱的台南市，不但致力無菸火車站、無菸古蹟的推動。由勝安社區維護管理的勝安香草運動公園，也成功建立「無菸公園」。當地的里長吳素娥說，這座公園是今年5月剛落成，設備、植栽都經過精心規劃，「我們的里民常來這裡運動，極大多數的里民贊成把這裡做成無菸環境，貼上禁菸標誌。」

因此，勝安社區號召志工，每天都來這裡整理、巡邏環境時，向來公園抽菸的外地遊客，苦口婆心地勸導禁菸。「推廣無菸，需要長期抗戰！」吳素娥說，里民都認同「無菸」，來公園活動的里民與志工都會幫忙維持無菸環境，對社區擁有這座無菸公園，感到與有榮焉。

戒菸便利貼

免費戒菸諮詢專線

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友

服務時間：星期一至星期六 9：00～21：00
(除過年期間與星期日之外，國定假日亦開放專線服務)

服務方式：全國各地直撥0800-63-63-63免付費專線
或上網至www.tsh.org.tw



調漲菸捐 捍衛民眾健康

菸害防制法修法除了擴大室內全面禁菸場所，避免二手菸害，對於吸菸者其實也提供了戒菸的支持環境。國外菸害防制經驗證實，菸稅菸價的提高，不但有助吸菸率下降，稅收也能實質用於民眾健康促進。

台灣是亞洲唯一菸比漢堡便宜的國家

根據行政院主計處近幾年發布的數據顯示，以列入所得水準的平均購買來計算，台灣菸價與英、美、日等國相比，相對偏低，恐將不利國人健康。衛生署國民健康局也在今年調查發現，國內菸價偏低，以M牌進口紙菸為例，每包售價60元，而麥當勞大麥克漢堡每份售價75元，也就是說在台灣買一包菸要比買一個漢堡還便宜。

「因為台灣的香菸便宜，我們很擔心青少年拿吃飯的零用錢去買便宜的菸來抽」，國民健康局局長蕭美玲憂心地說，根據國民健康局的調查發現，國中生與高中職生的吸菸率有逐年、且隨年齡增加的趨勢。

與鄰近國家相比，台灣是唯一菸比漢堡便宜的國家，對好奇心強、喜歡嘗試新事物的青少年來講，買菸的負擔輕，又容易買到，無疑地很容易促成他們買菸來抽。

提高菸價是遏止青少年吸菸率的王道

全世界都很擔憂青少年吸菸的問題，陽明大學公共衛生研究所教授黃嵩立指出，「提高菸價，是國際間公認控制菸害最有效的作法」。「世界衛生組織菸草控制框架公約」更明確指出，宜訂定減少菸品消費的菸價與菸稅措施，以「提高菸價」來有效防止青少年吸菸。

「提高菸價，真的能降低吸菸率嗎？」答案是肯定的。國家衛生研究院溫啟邦教授亦表示，新加坡在每包菸售價提高至210元後，成年男性吸菸率即從先前的40%，降到24%左右。

雖然我國每包菸已經課徵10元的菸品健康福利捐，但觀察近年的菸品市場，消費量並無明顯減少的趨勢；而目前台灣菸價約50元左右，若與國民所得前30位國家的平均菸價每包168元相比，菸價明顯偏低。根據國家衛生研究院2004年的全國香菸消費行為調查資料顯示，吸菸者認為平均一包菸要調漲18.7元，才會降低吸菸的意願。國家衛生研究院政策研發中心副研究員蔡憶文表示，僅調漲5元，顯然太少，且若能透過增加菸品健康福利捐來增加戒菸誘因或強化自發性戒菸的持續性是最有效的方法。

菸害防制新法上路，台灣若能參考其他國家逐步調高菸價的經驗，尤其青少年無力購買較高價格的菸品，預估吸菸人口下降幅度會更大，而青少年成年後吸菸的比例也可望隨之下降，讓菸害防制更有實質效益。

亞洲菸價與漢堡售價比較表

	台灣	日本	香港	新加坡
M牌進口紙菸 (每包售價)	60元	92元	131元	187元
麥當勞大麥克 (每份售價)	75元	66元	50元	78元

資料來源：衛生署國民健康局 計價幣值：新台幣





創造愉悅的無菸環境
create and enjoy 100% SMOKE-FREE ENVIRONMENTS

癮君子，小心 別誤觸新法！

2007年7月11日由總統公告之修正「菸害防制法」已擴大全面禁菸場所，並提高罰鍰。當您拿菸點火要抽的時候，可得當心以下規定，以免觸法！

禁 公共場所室內全面禁菸

- 3人以上共用的室內工作場所
- 大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室
- 大多數室內公共場所，如：商場、餐廳、旅館、電影院、KTV、網咖、表演廳、會議廳…等供公眾消費及休閒娛樂之室內場所
- 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
- 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
- 金融機構、郵局及電信事業之營業場所
- 醫療機構、護理機構其他醫事機構及社會福利機構所在場所
- 政府機關及公營事業機構所在之室內場所
- 其他供公共使用之室內場所及經各級主管機關公告指定之場所及交通工具

罰 違反禁菸規定之罰則

- 民眾於禁菸場所吸菸，處新台幣2千元以上、1萬元以下罰鍰。
- 場所負責人應於入口處設置明顯禁菸標示，並不得提供與吸菸有關之器物，違者處新台幣1萬元以上、5萬元以下罰鍰，並令限期改正；逾期未改正者，得按次連續處罰。

法 菸害防制法修正之條文

請見國民健康局菸害防制專區<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw:8080/>



行政院衛生署國民健康局菸害申訴服務中心

申訴專線：0800-531-531

申訴信箱：service@0800531531.com.tw

註：設有獨立空調及獨立隔間的吸菸室、半戶外開放空間的餐飲場所、雪茄館，以及晚上9點以後開始營業且18歲以上才能進入酒吧、KTV，不在全面禁菸限制之列。

世界衛生組織指出，空調系統不僅昂貴且無法有效阻隔二手菸的有毒物，只有室內全面禁菸最健康！