

## 菸害防制 人人有責

台灣地區於民國八十五年的十大死因分析中，發現癌症第十五年蟬連榜首，值得注意的是，近年死於肺癌的人數有增加的趨勢，從民國八十三年的一百八十人，到民國八十四年的一百二十人，平均五個癌症病人中便有一人因肺癌喪命，預期明年肺癌更可能成國內頭號癌症死因。

## 關於菸害統計

- 全世界每天平均有 13500 人死於菸害。
- 全世界有一半的兒童在家中暴露於菸害。
- 全世界有 47.5% 的男性抽菸。
- 全世界有 10.3% 的女性抽菸。
- 香菸會導致嚴重的健康問題。
- 香菸是唯一可合法販售，且在正常的使用下會致人於死的商品。

## 拒吸二手菸的方法

第一招：肢體語言：先用揮手、掩鼻、咳嗽、露出嫌惡表情等做無聲抗議。

第二招：伸手不打笑臉人：看到有人在被劃為禁菸區的場所吸菸（例如 60 坪以上餐廳、電影院、百貨公司、車站、政府機關等），可以假裝咳嗽，然後客氣、

笑瞇瞇地說：「先生（小姐）麻煩您到吸菸區去吸菸，謝謝您。」

第三招：利用眾人的目光制裁：在全面禁菸場所（比如醫院、郵局、禮堂、室內體育館及游泳池、密閉式公共運輸工具等），有人吸菸，可以禮貌且大聲地說：「先生（小姐）謝謝您，這裡不能吸菸，謝謝您。」吸引旁人注意，共同用目光約束制裁。

第四招：向衛生單位或透過董氏基金會代為檢舉：給員工一個無菸害

的環境是老闆的責任，如果職場上司或同仁抽菸，勸說無用，害得其他人要受二手菸之苦，可以記下時間、地點、違規狀況，向當地衛向當地衛生機關或透過 董氏基金會代為檢舉，電話 0800531531 或是電子申訴信箱 a531.a531@msa.hinet.net，向菸害申訴服務中心投訴，投訴者的姓名會保密。

第五招：循法律途徑：若因二手菸造成的傷害可以向地方法院上訴。

### **六種拒菸技巧**

反覆說不法、家教嚴厲法、自我解嘲法

轉移話題法、肯定友誼法、離開現場法