

資料提供單位	高雄市政府衛生局	
聯絡人	姓名	高家民小姐
	電話	07-7134000
	E-mail	s4694405@kcg.gov.tw
主題	我變年輕！變帥了！！	
內容	<p>振成里里長-李源登里長</p> <p>我到目前為止菸齡 51 年，未戒菸前每天咳嗽、挺不起腰、容易疲累、皺紋很多，走遠路時還需藉助拐杖，到目前還會出現一些肺部的問題，如氣喘、呼吸困難、痰多，只要天氣變冷就會出現狀況，生活起居都需要晚輩來幫忙照顧。所以我決心要戒菸，愛護自己，也愛護親朋好友。</p> <p>回想 98 年 6 月以振成社區積極參與高雄市政府衛生局社區健康營造的行列，除配合辦理社區健走活動，也以身作則帶領社區居民參加健走，但卻驚訝的發現，從里辦公處出發不到 20 分鐘就覺得腳很痠無力、胸部很喘、腰痛、易口渴、半路休息、走不動、其他人可以全程來回 40 分走完的路程，我卻要花上 1 小時，當下決定戒菸，身體力行，經過 3 個月後，體力明顯變好，一個禮拜已經可以健走 4 天，維持 1-2 個小時，甚至可以爬山了。</p> <p>謝謝高雄市政府衛生局的輔導及在社區辦健走、健康操、菸害防制宣導和健康講座，讓很多不運動的長輩，都能透過健康概念宣導而走出戶外(我是最大受惠者)，非常感謝周圍親朋好友對我的照顧，不斷的鼓勵我，使我能從接觸健走、健康操的軟性運動，進而慢慢把菸癮戒掉，現在健走時間也能在預定的時間完成，並改善我腰部酸痛的問題。</p> <p>我用了半年的時間戒菸，也感受到戒菸跟運動的好處，為了社區里民的健康著想，我積極分享我“戒成功”的經驗，鼓勵里民戒菸，只要有里民到里辦公處來邀請我抽菸，我都拒絕，漸漸的，有些里民也開始不抽菸，抽菸者也能主動遵照菸害防制法到室外空曠地方抽菸，現在已經有 10 餘里民受到我的影響；另外，我也以身作則，用我的例子到隔壁里-東坡里做經驗分享，希望大家一起來戒菸。</p> <p>以後我將透過各種宣導管道，例如關懷訪視、廣播系統、社區刊物、鄰里活動等，利用一己之力量，影響社區民眾的生活，以身作則，並鼓勵市民朋友們改掉抽菸的壞習慣，進而擴展至其他鄰近 2 個里，持續宣導菸害健康行銷，在本社區報刊登禁菸標誌，推廣地上無菸蒂，一起來營造無菸社區，讓高雄市變成健康城市！</p>	

照片



戒菸前-我又老又黑



戒菸後-我變年輕!變帥了!



98.11.01 與社區里民參與台客舞活動

推薦縣市或社區  
代表

姓名

李源登先生

電話

07-2013987

E-mail

Li5228327@yahoo.com.tw