

資料提供單位	台北長庚紀念醫院、臺北市松山區健康服務中心、臺北市松山區精忠里辦公處
主題	松山三結義 營造無菸好環境
內容	<p>臺北長庚紀念醫院本於醫學中心的社會職責、對社會的關懷，除了致力於提昇醫療服務品質，對於民眾的健康促進更是不遺餘力，包括獨居長者的關懷訪視、偏遠地區的巡迴醫療，以及定期舉辦各類健康講座及預防保健篩檢等，不僅加強宣導健康觀念及正確生活習慣的養成外，積極地參與無菸環境的推動，與社區共同營造美好的生活空間。</p> <p>無菸環境是世界潮流，也是對健康權益的保障，香菸燃燒會產生數千種有害物質，易造成吸菸者及受二手菸害者致癌及提高心血管等疾病，嚴重危害其健康，因此，自 97 年度起，臺北長庚紀念醫院在臺北市政府衛生局的支持下，與松山區健康服務中心及精忠里湯里長，成立推動小組，並進一步結合社區資源，如中華里里長、民族國小、民生國小、東社清潔隊、市立圖書館民生分館…等共 34 個社區資源，一起參與菸害防制宣導及無菸環境推動工作。</p> <p>剛開始，著重民眾觀念的建立，於 97、98 年度共辦理 39 場宣導講座、有 6121 人次參與，並於課後抽測滿意度平均為 94.6%，另有 97.7% 表示增加對於菸害的認知。接著，以問卷調查讓民眾票選社區健康公約，並透過連署公約「重視健康少抽菸 尊重彼此無菸害」，吸引更多民眾的關注，在短短時間就超過 1500 人次及 100 戶無菸家庭表達支持。</p> <p>此外，共辦理 12 場次工作人員及志工培訓課程、有 441 人次參加，課程後問卷調查，平均滿意度為 95.8%，表示認知提昇者為 90.5%，讓每一位參與的人員及志工都是無菸環境的超級推銷員，成為推動工作的重要助力。</p> <p>像周梅英，就是菸害防制種子志工，經常在社區中參與無菸環境、拒菸、戒菸的理念推廣，發現民眾常會因不好意思、不知如何開口，退縮而未拒絕朋友的給菸，或成為二手菸的受害者，所以周梅英就和幾位志工一起將「不給菸、請熄菸、快戒菸」三個口訣加上動作，創作出「無菸健康拳」，以遊戲的方式，讓民眾比劃及喊出「不給菸、請熄菸、快戒菸」，大人小孩都感到新鮮，玩得開心，原來菸害防制宣導也可以充滿趣味。</p>

照片



98年11月8日松山三結義於無菸健康嘉年華活動上共同宣示：延壽2號無菸公園擴及周邊推動無菸街道，營造清新無菸好環境。



周梅英志工懷抱鄰家奶奶的熱忱，笑容可掬的以「無菸健康拳」和社區里民互動，宣導無菸社區理念。