

## 反菸拒檳少飲酒～營造烏松好社區

◎高雄長庚社服課社工師 紀宗緯

近年來檳、菸危害的問題屢見不鮮，根據衛生福利部國民健康署的資料顯示，在台灣地區約有9成口腔癌患者皆有嚼檳榔的習慣，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。菸害疾病亦是如此，每年有超過1萬8000人死於吸菸相關疾病，相當於每20分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命！更有研究指出同時有酗酒、吸菸與嚼檳榔3種不良習慣者，罹患口腔癌是平常人的123倍。

高雄長庚醫院創院以來秉持著「取之社會、用之社會」的理念服務民眾，於89年起承接烏松社區健康營造中心，替烏松居民健康把關。今年高雄長庚社服課與癌症中心攜手合作舉辦戒檳班，幫助有意願但缺乏行動力的民眾，規劃一系列戒檳課程。講師以活潑生動的講課方式並搭配口腔癌末期患者血淋淋的真實照片，來增強民眾戒檳的動機，並於課程結束後由個案師持續追蹤，不厭其煩的提醒民眾戒檳的重要與決心，創造學員支持戒檳環境，幫助民眾達到減檳、戒檳的目標。

青少年對菸、檳、酒的好奇心與同儕從眾行為及商店取得之便利性，無形

中增加青少年吸菸、飲酒及嚼檳之動機。有鑑於此，本院社服課於101年起針對烏松境內販賣菸品商家進行宣導，並輔導店家標示宣導標語。更於今年6月起，針對烏松校園附近之商店進行宣導活動，呼籲「反菸拒檳少飲酒」、「拒賣菸酒給未成年」，並輔導未貼警告標語之商家、提供宣導貼紙，鼓勵一同創造無菸、無檳的環境，給青少年健康社區。此外為加強「反菸拒檳少飲酒」之健康觀念，今年5月本院亦結合烏松衛生所，於社區內舉辦無菸無檳宣導活動，並邀請衛生所長、里長等社區公眾人物一同簽署公約，創造無菸、無檳步道；亦結合境內職場推動無檳、無菸工作環境，透過宣誓活動呼籲社區民眾少抽菸、不嚼檳的重要性。

吸菸、嚼檳及飲酒不僅對健康有所危害，使用完後之菸蒂、檳榔汁與酒瓶亦會造成社區環境的髒亂與污染，為了自己本身的健康與社區環境的永續經營，「反菸拒檳少飲酒」不僅僅只是口號而是要落實於社區每個角落，營造社區健康空間。◆