

# 健康職場

新主張

**室內全面禁菸、戶外定點吸菸!**

職場實施「室內全面禁菸、戶外定點吸菸」的好處

1. 幫助員工減少菸品消費量，降低吸菸率
2. 降低二手菸及三手菸害
3. 愛護地球，減少菸蒂垃圾汙染



廣告 本手冊經費來自菸捐摺注經費



臺北市衛生局

無菸健康網



財團法人董氏基金會  
JOHN TUNG FOUNDATION

華文戒菸網



臺北市衛生局



財團法人董氏基金會  
JOHN TUNG FOUNDATION





### 臺北市政府衛生局局長 林奇宏

98年1月11日起施行之菸害防制法修正規定，已規範大多數室內公共場所及工作場所禁止吸菸，惟因僅將少數戶外場所納入規範，故常可見民眾於騎樓、人行道，及辦公大樓等建築物之屋簷下、出入口周邊吸菸，導致行經或出入民眾遭受二手菸害。臺北市政府致力推動保護民眾免於遭受菸害的各項策略，不僅落實室內場所全面禁菸，也希望藉由今年推動之戶外定點吸菸自主管理，提高吸菸者不便利性，以增強戒菸動機，進而降低吸菸率。今年從30個行政機關、企業職場開始，希望明年能有更多職場響應參與，大家一起攜手努力，朝向營造無菸臺北的願景邁進。





## 董氏基金會執行長 姚思遠

臺灣自98年1月11日起執行「絕大部分的室內公共及工作場所全面禁菸」，室內公共場所二手菸暴露率自97年23.67%下降至101年8.26%，而非屬菸害防制法規範之戶外場所二手菸暴露率則有4成。這顯示無菸環境的政策確實有助於癮君子戒菸。然而無菸環境的落實，需要靠全民的協助，在臺北市政府衛生局的帶領下，今年臺北市有30家的職場為了環保、為了保障員工健康及幸福，積極實施「室內全面禁菸、戶外定點吸菸」，是最優良的示範，無菸環境政策絕對是減少菸品消費量、降低吸菸率、減少菸蒂垃圾的汙染、防止災害並降低二手菸及二手菸害的良方。



## 拒菸志工 孫越叔叔

我16歲開始，一吸就是37年；即使戒菸至今已30年，但因戒得太晚，近年來我仍深受老菸槍常有的「慢性阻塞性肺病」(COPD)所苦！當年如果能拒絕那一口菸，現在就不用為「爭一口氣」這麼辛苦了，希望所有辛苦勤奮的員工，為了自己的健康、家人的幸福，及早把菸戒了吧！正因自己曾是老菸槍，了解無菸環境的落實是促成癮君子戒菸、青少年遠離菸害最有效的方法，所以在此要感謝所有參與落實「室內全面禁菸、戶外定點吸菸」的職場，為了守護員工健康、環境安全所做的努力。同時也希望所有辛苦勤奮的員工，為了自己的健康、家人的幸福，及早把菸戒了吧！



## 一、菸害超乎您的想像

澳洲政府最新研究顯示，每3位吸菸者中，就有2位會死於吸菸導致的相關疾病，遠高於過去世界衛生組織所公布的每2位吸菸者，會有1位因其吸菸行為死亡。而臺灣每1年就有2萬8千人死於菸害。吸菸除了會造成醫療費用支出、生產力損失外，其實對環境的破壞更是不可小覷。

所以世界衛生組織建議各國政府積極推動無菸環境政策，以降低菸品消費量及吸菸率，且應由內而外做起，即室內全面禁菸後，再進一步推動戶外定點吸菸。

# 戒菸救健康



### ◎二手菸是頭號致癌物

「二手菸」是被動或非自願吸入的環境菸煙 (Environmental Tobacco Smoke, ETS)，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。它已被世界衛生組織列為「頭號致癌物」。二手菸煙霧中有超過 7,000 種化學物質，其中 250 種以上具有毒性，至少有 69 種為致癌物，而美國疾病管制局的研究指出，長期的二手菸暴露，得到癌症的機會比一般民眾高出 30%。

### ◎三手菸也可怕

「三手菸」(Third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，研究指出這些殘留物可能存在環境中長達 3 個月。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，還是會帶來可怕的致癌風險！

### ◎吸菸增加碳排放量、加速地球暖化

世界衛生組織指出，全球每年有 600 萬人死於菸害，其中的 60 萬人是死於二手菸害。一般人都只知道一手菸害自己、二手菸害別人、三手菸

害家人，但忽略了使用菸品代表著高碳不環保的生活，單就 1 支紙菸生產過程，從菸草種植 (大量施用化肥及農藥)、菸品加工 (烘培菸葉及除臭加香料)、到菸品包裝 (印刷及包材)，就已產生大量二氧化碳，更別說菸品運送 (海陸空交通工具燃料)、消費者丟棄的菸蒂垃圾等製造出的汙染，讓地球的暖化威脅再添一筆！

### ◎菸蒂垃圾的危機

吸菸後留下的濾嘴菸蒂，傳統濾嘴多以「木質醋酸」纖維製作，是難分解的高分子組成，一根菸蒂甚至要花 15 年的時間才能分解，臺灣每年產生的 440 億支菸蒂，這些數量龐大含有毒性的垃圾，隨著被丟棄而汙染環境，無法溶解的特性，更是造成下水道阻塞的元兇。





## 二、菸害防制法規定

依據「菸害防制法」的規定：高中職以下學校、醫院等場所，室內戶外都要全面禁菸。此外，餐廳、旅館、商場、老人福利機構雖可設置室內吸菸室，但吸菸室必須符合獨立隔間、獨立空調、負壓設置、平行開啟的自動門等條件。其他像是大部分職場、政府機關、大眾運輸工具、金融機構、博物館等場所的室內空間都是全面禁

菸。

而部分戶外環境也有禁菸規範，像是大專院校、室外體育場、老人福利機構等場所的戶外區域，可以設置吸菸區，但如果沒有設置吸菸區，就表示為全面禁菸。

法令同時也規定，在禁菸場所違規吸菸者，可處新臺幣 2 千至 1 萬元罰鍰。

## 三、無菸環境好處多

臺灣自 2009 年 1 月起執行「大部分的室內公共及室內工作場所禁菸」，加上同年增加菸品健康福利捐 10 元，使成人吸菸率從 2008 年的 21.9% 下降至 2009 年的 20%，同時合法完稅菸品消費量也從 2008 年 462.2 億支下降至 2009 年 403.6 億支，也就是減少了 58.6 億支菸品，換言之也少 58.6 億個菸蒂垃圾。而根據國民健

康署「成人吸菸行為調查」統計資料顯示，臺北市的室內公共場所二手菸暴露率，也從 2008 年的 24.28% 下降至 2011 年的 6.16%。

室內全面禁菸、戶外定點吸菸的推動絕對是減少菸品消費量、降低吸菸率、降低二手菸及三手菸害與減少菸蒂垃圾污染的良方。

## 四、戶外定點吸菸自主管理認證

臺灣目前的「菸害防制法」對於大部分戶外場所未有規範，例如辦公大樓外，而職場是大多數人長時間使用的場所，所以臺北市政府衛生局率先

推動「職場戶外定點吸菸自主管理認證」，盼各職場響應健康職場新主張 - 室內全面禁菸、戶外定點吸菸！一起營造職場無菸環境！

## 五、戒菸管道

### 1. 帶健保卡到臺北市立聯合醫院各院區及其他合約醫療院所戒菸門診掛號，善用「二代戒菸」，必能助您成功戒菸！

院所名稱	連絡電話	地址
臺北市立聯合醫院陽明院區	2835-3456	臺北市士林區雨聲街105號
臺北市立聯合醫院忠孝院區	2786-1288	臺北市南港區同德路87號
臺北市立聯合醫院中興院區	2552-3234	臺北市大同區鄭州路145號
臺北市立聯合醫院松德院區	2726-3141	臺北市信義區松德路309號
臺北市立聯合醫院仁愛院區	2709-3600	臺北市大安區仁愛路4段10號
臺北市立聯合醫院林森中醫院區	2591-6681	臺北市中山區林森北路530號
臺北市立聯合醫院和平婦幼院區	2388-9595 2391-6470	臺北市萬華區中華路2段33號/ 臺北市中正區福州街12號

\* 全國二千多家的醫療院所提供戒菸門診、住院或急診戒菸服務，讓專業的醫護諮詢人員協助您度過難熬的戒斷症狀，吸菸者就診之每次處方戒菸藥物，僅須付兩成以下、最高200元之部分負擔，而低收入戶或山地原住民暨離島地區居民則全免。

### 2. 撥打0800-63-63-63免費戒菸專線

### 3. 了解更多戒菸資訊，請上



臺北市政府衛生局

無菸健康網



財團法人董氏基金會  
JOHN TUNG FOUNDATION

華文戒菸網





## 六、30家通過認證之職場

通過「102年戶外定點吸菸自主管理認證」的單位共計30家職場，都具有完整的專責推動組織、實施辦法、明確劃定吸菸區並定期清潔及維護、同時積極提供員工戒菸資訊協助戒菸，是戶外定吸菸自主管理的模範職場。

行政機關類(6家)		
臺北市士林區公所	臺北市大安區公所	臺北市文山區公所
臺北市信義區公所	臺北市萬華區公所	臺北市政府環境保護局 北投垃圾焚化廠
軍警類(3家)		
國防部軍醫局	臺北市政府警察局 大同分局	臺北市政府警察局 士林分局
金融服務業(6家)		
新光人壽保險股份有限公司	新光人壽保險股份有限公司(南京大樓)	新光信義金融大樓
南山人壽保險股份有限公司	富邦集團 世貿金融廣場大樓	陽信商業銀行
飯店服務業(2家)		
圓山大飯店	王朝大酒店	
科技產業類(6家)		
東元電機股份有限公司	明基電通股份有限公司	英業達股份有限公司
南港軟體工業園區 管理委員會	南港軟體工業園區 二期管理委員會	世正南軟大樓、 世正經貿大樓
物流服務業(2家)		
大潤發流通事業股份有限公司內湖分公司	大潤發流通事業股份有限公司南湖分公司	
營造業(1家)		
皇昌營造股份有限公司		
郵電服務業(4家)		
中華電信 行動通信分公司	遠傳電信股份有限公司	遠傳電信股份有限公司 速博大樓
中華郵政股份有限公司 臺北郵局		

### 1.臺北市信義區公所

負責人：余星華

地址：臺北市信義區信義路5段15號

信義區為臺北市新興區域，不但人口聚集快速，各種工商、金融、經貿活動非常頻繁且尚在成長中，為配合未來發展，各種對外交通設備非常完備，吸引各大企業總部進駐。

信義區公所大樓是一棟合署辦公場所，所以區公所就積極在管委會內提案推動戶外定點吸菸方案，經管委會通過後，公告周知大樓內其他單位。



信義區公所特地在戶外打造了一處吸菸亭，供吸菸者入內吸菸，該吸菸亭設有抽風設備，以透明玻璃圍起，防止菸味外溢，並且在電梯、門口等市民必經處，張貼明確指引告示，告知戶外吸菸區的位置，徹底執行「室內全面禁菸、戶外指定點吸菸」的健康新政策。





## 2.臺北市士林區公所

負責人：黃雯婷

地址：臺北市士林區中正路439號8樓



每一地區的區公所不僅有上班的職員，還有更多洽公民眾、廠商、來賓等人來人往的人潮，有鑑於此，士林區公所為照顧全體同仁健康、塑造優質辦公環境，與衛生局配合，進行戶外定點吸菸方案。

在士林區公所周遭，設置立牌告知「禁止亂丟菸蒂，違者罰新臺幣

1,200~6,000元」還加派巡查人員每日兩時段，進行違規吸菸勸阻並詳加記錄，且在機關入口處告知吸菸區位置，而吸菸區除張貼戒菸宣導海報，提供士林地區有戒菸門診的醫療院所資訊外，有趣的是還提供好康訊息給吸菸者，幫民眾試算出戒菸後可省下的菸錢，希望能引發吸菸者的省思。

除此之外，也在為民服務區，張貼菸害防制相關資訊海報，並在員工月會及區務會議，宣導全面禁菸及戶外定點吸菸政策，由區公所做起將訊息傳達出去，期盼更多人響應，打造真正的無菸環境。



## 3.臺北市文山區公所

負責人：蔡培林

地址：臺北市文山區木柵路3段220號

文山區是個文風鼎盛、人文薈萃，是一有文教特色的行政區。在區長的帶領下，一直秉持著「以民為尊」的精神，承諾不論在建設文山區或提供民眾更方便的服務上，都毫不保留的付出，所以在菸害防制的推動上也是秉持同樣的原則辦理。



文山區公所為服務民眾、減少二手菸害，特地在鄰近停車場的地方設置了吸菸亭，並在停車場入口、建築物四周都設有清楚的吸菸區指引牌子，又由於附近的綠地涼亭，經常是民眾休憩運動的地方，卻經常會有少部分民眾於該處吸菸，因此區公所特地於

涼亭設置禁菸標示及吸菸區的指引，並加強綠地的清潔，提醒大家共同維護無菸綠地。

而恰巧文山區健康服務中心與區公所位於同一棟大樓內，將來將持續合作，推廣戒菸方案，讓員工及民眾都可以參與。





## 4. 臺北市大安區公所

負責人：蘇素珍

地址：臺北市大安區新生南路3段86號8、9樓



大安區人文薈萃，商業發達，交通便捷，高級學府林立，是著名的文教區，在區長的帶領下，致力於推廣對環境尊重及關心，其對於無菸環境的看重可見一般。

與大安森林公園比鄰而立的大安區公所，戶外定點吸菸區亦堪稱花木扶疏、鳥語花香，除了地上以黃線明確劃出吸菸區範圍，並安排專人定時清

理吸菸區及熄菸筒，同時在大門口張貼明顯標示，指引民眾至吸菸區吸菸，也安排專人每日負責巡視周邊是否有民眾違規吸菸。



## 5. 臺北市萬華區公所

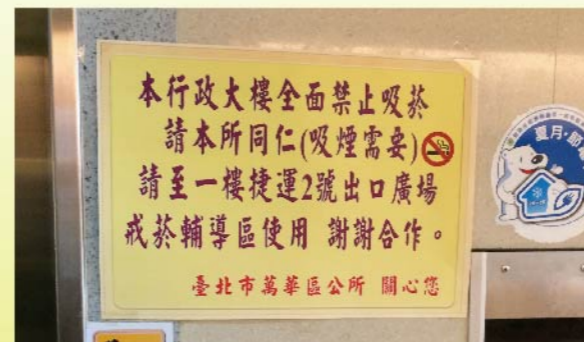
負責人：黃國彥

地址：臺北市萬華區和平西路3段120號11樓

萬華區是臺北最早發展的區域，有許多古蹟與懷舊社區，加上香火鼎盛的龍山寺，令人垂涎的美食天堂萬華夜市，讓許多觀光客慕名而來，有鑑於此，萬華區公所為提升行政機關正面形象，顧及出入民眾及員工的健康，特地響應戶外定點吸菸。



由於萬華區公所正位於人潮洶湧的龍山寺捷運站出口對面，為了一併解決捷運站外二手菸害問題，區公所特意於捷運出口即掛著斗大的禁菸標誌以及吸菸區指引牌子，除此，在區公所的內部牆壁及電梯口也都有明確的吸菸區指引。區公所更於每日上午及



下午皆派員作吸菸區的清潔及巡視，並製作表格詳細記錄。另外更值得一提的就是在吸菸區內張貼戒菸管道訊息的海報，提醒吸菸者及早戒菸。

未來萬華區公所也將繼續和萬華區健康服務中心合作，持續推廣戒菸方案，讓員工及民眾都可以參與。

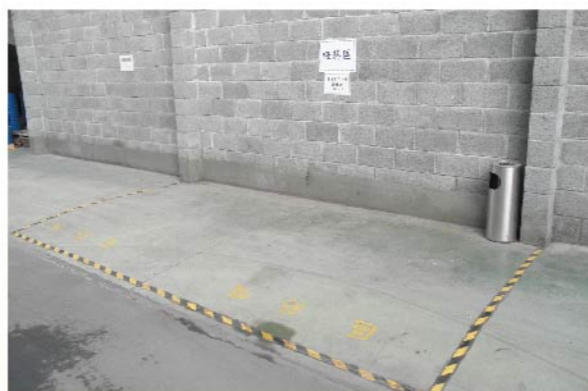




## 6. 臺北市政府環境保護局北投垃圾焚化廠

負責人：傅良枝

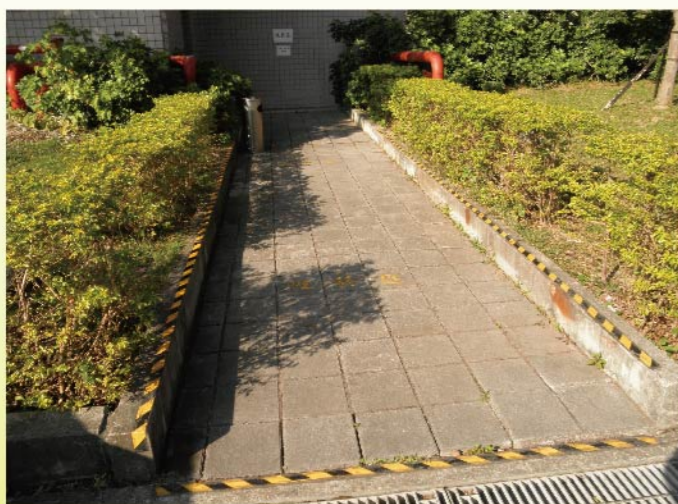
地址：臺北市北投區洲美街271號



北投焚化廠成立於民國80年7月1日，隸屬於臺北市政府環境保護局，以現代化之機械設備及最新之焚化技術，減少垃圾體積、節省掩埋空間，達到垃圾減量化、安定化、無害化及資源化，並有效控制二次污染及回收能源。

該廠因腹地廣大，所以在廠區設有4處吸菸區，且吸菸區的地上均有黃線標示，同時在人員必經之處的柱子上貼有吸菸區的指引，甚至入口處就明確標示出地圖，提供給來賓最明確的指引。

北投焚化廠不只在廠區內標示，更在廠外的大馬路上，設有LED看板，不時會有「本廠除吸菸區外，全面禁菸」的跑馬燈顯示，讓要進入廠區或是路過的人員，都可以清楚知道戶外定點吸菸的政策，徹底的落實健康職場新政策，提供給員工一個最環保、健康的無菸環境。



## 7. 國防部軍醫局

負責人：張德明

地址：臺北市中正區博愛路164號2樓



國防部軍醫局掌理國軍醫務及衛生勤務事項，負責國軍軍醫政策、經管、行政、部隊衛生勤務、醫療保健、衛材補給等業務，以促進官兵健康，維護部隊戰力。

因肩負照顧國軍弟兄健康重責大任，軍醫局比其它軍方單位更重視無菸工作場所的落實，因此特地選定兩棟建築物中間、非人員必經之處所，



設置吸菸區，並於地上用紅線清楚標示出吸菸區域，也擺置熄菸筒及座椅，且透過公告清楚告知所有同仁吸菸只能到指定吸菸區。

軍醫局以自身做為表率，最終目的就是希望能夠將戶外定點吸菸制度推展至其他軍方單位，並配合戒菸協助計畫，讓國軍弟兄享受健康生活，對於國家安全也更有保障。

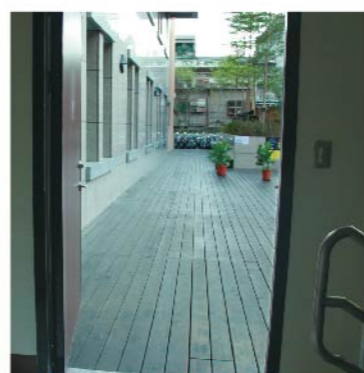




## 8.臺北市政府警察局大同分局

負責人：王鳳輝

地址：臺北市大同區錦西街200號



面禁菸」政策，透過公告告知同仁分局的禁菸辦法，並由人事室在鄰近舊大樓的一個區塊，

規劃為吸菸區地點，以盆栽清楚標示出吸菸區範圍，且於電梯內及樓層地圖清楚標示吸菸區指引，建築物門口備有愛心傘供吸菸者下雨時可以使用，整個分局井然有序。

未來將會繼續與健康服務中心合作，持續提供同仁戒菸資訊及服務。



大同分局原建築建於民國22年，為日據時期重要建築之一，內部保有當年所建之拘留所及水牢，該建築已於87年經臺北市政府列為市政三級古蹟，目前已交由文化部管理，後於原建築旁建立一新式大樓供大同分局辦公使用，新大樓於101年12月進駐啟用，該分局轄區，設有8個派出所。

大同分局在局長指示下，由副局長親自監督負責推動「除吸菸區外全

## 9.臺北市政府警察局士林分局

負責人：李德威

地址：臺北市士林區文林路235號

士林分局成立於63年，下設有警備隊、文林、社子、天母、蘭雅、芝山岩、永福、山仔后、溪山等8個派出所及福林、平等二個駐在所，職司士林區之犯罪偵防與治安維護等工作。

在102年4月進駐新大樓啟用之前，李分局長即思考到禁菸工作的規



劃，因士林分局緊鄰熱鬧的士林夜市，來來往往的民眾非常多，必須顧慮民眾的觀感，同時又要考量吸菸及不吸菸同仁的需求，所以指示將頂樓空中花園劃一部分作為吸菸區，設置遮雨棚及座椅，請清潔人員定期清潔，且明確公告周知所有同仁。

士林分局未來將積極與士林區健康服務中心合作，把更多的戒菸資訊及服務帶給士林分局的人員。





## 10.新光人壽保險股份有限公司(摩天大樓)

負責人：吳東進

地址：臺北市中正區忠孝西路1段66號



新光人壽保險股份有限公司創立於1963年，深耕臺灣50年，其新光人壽摩天大樓更為臺北市知名建築指標之一，不僅因毗鄰臺北火車站為全國重要的交通樞紐，還因經常於大樓廣場舉辦各項公益活動，加上該大樓13層以下為百貨公司，14層以上為辦公大樓，故人潮無時無刻總不間斷。

新光人壽公司為照顧摩天大樓內的百貨顧客、14樓以上各公司行號



員工、甚至車站周邊的路人健康權益，動員勞安衛生部及總務部等人

員一起進行規劃、籌備及執行「戶外定點吸菸」的健康職場政策。

新光人壽首先選定該建築物非緊鄰馬路的一邊設置2處戶外吸菸區，明確於兩側入口標示吸菸區的指示，且於該大樓所有人皆會經過的16樓電梯轉換處，明確告示大樓內部所有人員吸菸區的位置，並於1樓吸菸區的地上，以紅線畫出吸菸區的範圍，而由於大樓風切甚強，所以特別設計房子造型的熄菸筒，以免菸灰因強風而四處飛揚，

反而讓吸菸區的美意喪失，如此小處可感受到新光人壽推動這項政策的用心。



新光人壽公司為更進一步保障及關懷企業所有員工，也特地将此政策廣推至公司的其他兩棟大樓，是相當良善的做法，努力塑造清新舒適又安全的健康職場，促進員工身心健康及家庭幸福。

## 11.新光人壽保險股份有限公司(南京東路分公司)

負責人：吳東進

地址：臺北市中山區南京東路2段123號

新光人壽總公司將「戶外定點吸菸政策」一體適用至南京東路分公司。南京東路分公司，將吸菸區設立在建築物側邊的一個區塊，並在地上以紅色的防滑膠帶，明確貼出吸菸區的範圍，並在大門的出口張貼明顯的吸菸區指引，並以公文通知各樓層其他企業，而為免二受菸飄進室內，還在偏門的入口處加裝一道玻璃牆，將吸菸區與偏門做出明確區隔。未來也將加強提供戒菸資訊與活動，相信能影響更多吸菸者。





## 12. 新光信義金融大樓

負責人：潘柏錚

地址：臺北市南京東路2段123號10樓

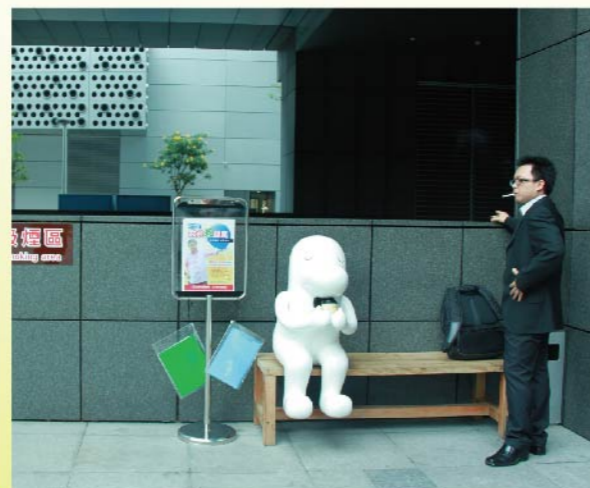
新光信義金融大樓是新光人壽委託新壽公寓大廈管理維護股份有限公司進行管理。

管理公司先以正式公文行文給大



樓內各公司，明確告知吸菸請至指定地點。該大樓吸菸區巧妙選定在1樓咖啡廳出口5公尺處、車道旁的一個區塊，清楚以紅線在地上標示出吸菸區，並在前後門的門口皆清楚設置吸菸區指引地圖，還結合旁邊的咖啡館在吸菸區設置座椅，且在吸菸區旁放置一個可收闔的遮雨棚，同時還考量到提醒吸菸者及早戒菸，特地在吸菸區擺放戒菸訊息的海報架，讓吸菸者不看到也很難。

除了吸菸區管理、清潔外，管理公司更是積極巡視大樓內部，隨時注意大家是否確實遵守室內全面禁菸的法令規定。



## 13. 南山人壽保險股份有限公司

負責人：郭文德

地址：臺北市信義區莊敬路168號



「心不在菸，戒菸有你」這是南山人壽在公司舉辦戒菸班時所呼喊的口號，而該次戒菸班，戒菸成功率高達28.57%，因為南山人壽積極努力協助員工戒菸，所以目前吸菸人數僅約20幾人，所以戶外定點的吸菸區就規畫僅約四塊地磚大小的範圍，而雖然只是小空間，但仍重視吸菸區的清潔，同時也廣發消息給各部門同仁，明確告知吸菸區位置及提倡禁菸，也於各入口的明顯處張貼禁菸標誌。

南山人壽相信員工健康是一切的根本，這可以從南山人壽對吸菸員工的掌握及關懷，便可得知。





## 14. 富邦人壽世貿金融廣場大樓

負責人：劉國治

地址：臺北市信義區基隆路1段210號



4樓及頂樓吸菸區主要是公司內部人員會前往使用，而1樓吸菸區則除了公司人員，還有業務往來的廠商、路人等，所以是最多人使用的吸菸區，因此管理公司特別以2個菸灰缸將吸菸區範圍區隔出來，並在牆上貼有吸菸區的標示，並由警衛對外部人員進行吸菸區的指引及勸導。

未來將繼續加強在廠商進出、貨車停靠下貨的地方，加強禁菸及吸菸區的指引，並加強提供戒菸資訊給吸菸的員工。

世貿金融廣場大樓是富邦人壽委託富邦公寓大廈管理維護股份有限公司進行管理，該大樓分別於於1樓鄰近公園的空地、4樓露臺及頂樓規畫有3個吸菸區，並透過內部信箱將富邦人壽公司的「戶外定點吸菸自主管理辦法」公告給該大樓所有員工知道。



## 15. 陽信商業銀行股份有限公司

負責人：林彭郎

地址：臺北市北投區石牌路1段90號



陽信商業銀行前身為「陽明山信用合作社」，創社於民國46年，40年的經營與耕耘，於86年改制銀行，目前有96家分行。

陽信商業銀行總行主要有兩棟建築，在董事長的全力支持下，由人事部門規劃4個吸菸區，1個位於1樓機車停車場的角落、1個位於3樓的陽臺、1個位於另一棟樓的頂樓及後門一個小區塊，皆清楚在地上畫有明顯的範圍，每天並有專人進行清潔及巡視。

未來將繼續與健康服務中心合作，提供員工戒菸訊息，並希望將總公司經驗推廣至其他分行。飯店服務業(2家)





## 16.圓山大飯店

負責人：李建榮

地址：臺北市中山區中山北路4段1號



臺北圓山大飯店的建築保有中國古典美，矗立淡水河畔，不僅是臺北市耀眼的地標之一外，更是享譽國內外的知名飯店，而其積極主動要給予顧客及員工無菸環境的用心更是可見。為服務顧客及隨時維持乾淨的環境，圓山飯店特地於室內設有2間吸菸室以及大門口有1處吸菸區，供賓客使用，



同時在各出入口明確標示全館除吸菸室外，全面禁菸以及戶外吸菸區位置資訊，為配合從世界各地而來的觀光客，所以也增加了日文及英文



的禁菸標示。此外，也在員工及廠商進出的地點，選定無人通過的區域設置吸菸區，同時提供愛心傘讓吸菸者在下雨時可以使用，且明確公告周知同仁及廠商，甚至更進一步與員工及廠商約定違反的處罰方式。

而勞安室除積極管理禁菸規範外，同時請醫務室提供戒菸諮詢及資訊，還進一步對提供戒菸獎金，鼓勵員工戒菸。



的禁菸標示。

此外，也在員工及廠商進出的地點，選定無人通過的區域設置吸菸區，同時提供愛心傘讓吸菸者在

## 17.仙妮蕾德餐旅管理有限公司(王朝大酒店)

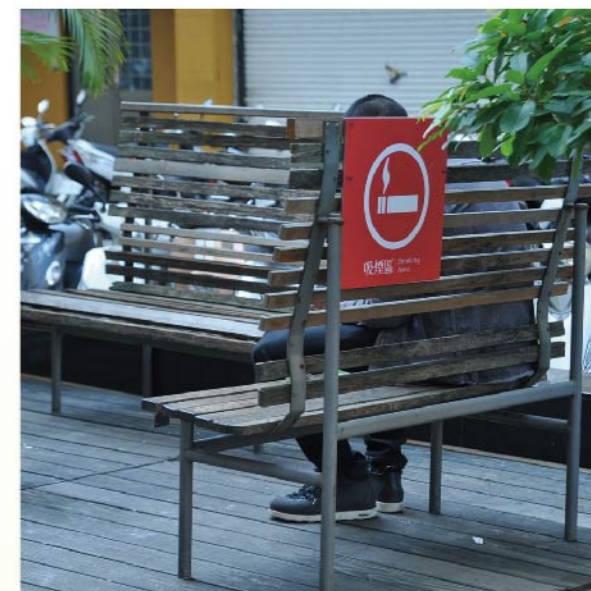
負責人：陳得福

地址：臺北市松山區敦化北路100號



王朝大酒店隸屬於仙妮蕾德國際集團旗下的飯店，該集團於2006年開始跨足休閒觀光產業，打造出專業、國際化的王朝大酒店，酒店坐落於南京敦化商圈。

王朝大酒店對於賓客或是員工的健康都是同等重視，所以特地在大門的入口處，設有1處吸菸區，供來往的路人、酒店的客人、導遊、司機等人員使用，不但有清楚的標示，且有指引人員隨時待命告知吸菸區的位置，清潔人員更會定時清潔菸灰筒，保持酒店的整潔。



另外，後門也有一處吸菸區，並且設有座椅，以植栽隔離，做為專屬員工的吸菸區，還貼心的提供愛心傘，解決雨天吸菸的問題。未來也將加強提供員工戒菸資訊，鼓勵員工戒菸。科技產業類(6家)





## 18.東元電機股份有限公司

負責人：劉兆凱

地址：臺北市南港區三重路19-9號5樓

東元電機是臺灣的家電及第一大重電製造商。2000年，東元電機總部從臺北市松江路遷入南港軟體工業園區，其不僅重視企業版圖的發展，同時也注意員工的健康，所以特別規劃及執行「戶外定點吸菸」的菸害防制政策。

東元電機特別成立專案工作小組，小組多次的會議一步步向目標推動。該公司位於南港軟體工業園區第一期建物裡，特別認養該建物裡的4個吸菸區，主動派員巡察及清潔，並利用內部信箱發佈公司的菸害防制政策、戒菸管道等訊息，且在大樓內部的公告欄張貼「禁菸實施規定」及吸



菸區位置標示圖，也在門口、電梯及重要進出口皆張貼或設置禁菸標誌，而為了避免吸菸區的菸味飄入室內，還在吸菸入口處特別張貼公告，請吸菸者遠離門口，可見落實這項政策的決心。

東元電機也將進一步推動於新進人員報到時，調查其吸菸習慣，並與健康服務中心合作辦理戒菸班，以幫助員工戒菸。



## 19.明基電通股份有限公司

負責人：李焜耀

地址：臺北市內湖區基湖路16號



明基電通（BenQ）是一家品牌事業公司，目前以液晶螢幕、液晶電視、投影機、消費型數位相機為主要產品。產品充滿時尚設計感，得過無數獎項。



明基電通不僅在電子產品推陳出新，其推動戶外定點吸菸、促進員工健康的方法，也有其獨到的創見，該公司將吸菸區設於人資部門外的露臺，讓人資部門隔著落地玻璃窗就可清楚看到前往吸菸區吸菸的同仁，人資部門就可以鎖定吸菸者進行戒菸的資訊提供。另外將獅子吸菸、老鼠阻止的圖畫，搭配「如果你看到我吸菸，請用全力阻止我」的文字，印在吸菸區指引立牌上，更在可能會有吸菸者吸菸的地方，張貼「我們一起到2樓吸菸區做神仙」的標語，以幽默的方式提醒吸菸者盡快戒菸。

而明基電通除以內部信箱向員工公告「該大樓除吸菸區外，全面禁菸」外，對於大樓內部的其他公司，也會發文通知，後續也將請駐廠醫師更進一步提供戒菸諮詢。





## 20.英業達股份有限公司

負責人：李詩欽

地址：臺北市士林區後港路66號

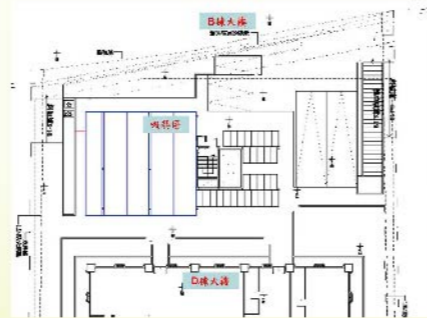


司，每日進行4次清潔；此外，還舉辦一系列的活動，在每年的運動會，都特別辦理健康檢測、戒菸課程、健康講座等，同時於保健室網頁提供菸害相關的衛教資訊。

而經公司內部統計總吸菸率有逐漸下降趨勢，也將繼續朝更大幅度降低吸菸率努力！

英業達從1975年成立以來，秉持創新、品質、虛心、力行的經營理念，屹立不搖歷經38年，如此傲視的成績，從一字排開的獎座便可窺見。

英業達向來以「人才為本」的主張，來落實健康促進的各項政策，而戶外定點吸菸方案也不例外。英業達特別成立健康職場推動小組，首先由高階主管特別簽署承諾響應推動無菸職場，接著將吸菸區設於大樓後方廣場上，並在明顯處張貼吸菸區標示，並委由專門的清潔公



## 21.南港軟體工業園區管理委員會

負責人：楊東昇

地址：臺北市南港區三重路19-9號6樓

南港軟體工業園區一期是一棟涵蓋140家公司、6,000人的大樓，其管委會委託捷正服務管理公司進行吸菸區的規劃及管理，共規劃10個吸菸區，每個吸菸區皆有明顯之標示及融入環境的熄菸設施，並經過園區內的公佈欄、電視等通路公布禁菸、吸菸區設置的辦法，以及戒菸管道的相關資訊，捷正管理公司並一一發文給140公司，讓每家公司都明確知道禁菸規定。而捷正公司更會每日固定清潔及巡視吸菸區的情況，同時也設有大樓菸害反映機制，一接獲通報會立即處理。





## 22.南港軟體工業園區二期管理委員會

負責人：徐銘

地址：臺北市南港區園區街3號3樓

南港軟體工業園區二期是一棟涵蓋155家公司、8,100人的大樓，其管委會委託捷正服務管理公司進行吸菸區的規劃及管理，共規劃4個吸菸區，每個吸菸區皆在牆上玻璃張貼清楚的吸菸區範圍圖，並設有熄菸筒，其較為特別的是，有一吸菸區有行動咖啡車的設置，所以吸菸的人幾乎都聚集於此，為避免二手菸飄入室內，該處吸菸區特意裝置了雙重門，同時捷正公司在靠近此吸菸區的布告欄張貼戒菸相關訊息，提醒吸菸者及早戒菸。



## 23.世正南軟大樓、世正經貿大樓(南港軟體園區三期管理中心)

負責人：黃茂雄

地址：臺北市南港區三重路66號2樓



世正南軟大樓是一棟涵蓋34家公司、5,000人的大樓，由世正開發股份有限公司委託捷正服務管理公司進行吸菸區的規劃及管理，共規劃6個吸菸區，每個吸菸區皆有明顯之標示、熄菸設施及座椅，除透過公文周知各家公司外，也於一樓的電視牆不斷播放禁菸及吸菸區設置的辦法，並播放戒菸的管道及訊息，讓進出大樓的人都可以知道，同時也加強在1樓最容易有人吸菸的便利商店門口張貼禁菸

標示，提醒進出的人員「本大樓除吸菸區外，全面禁菸」。物流服務業(2家)





## 24.大潤發流通事業股份有限公司內湖分公司

負責人：李尚修

地址：臺北市內湖區舊宗路1段128號

大潤發內湖分公司分別規劃出顧客及員工的吸菸區，並且在賣場門口就做了明確告示及指標，吸菸區的熄菸筒也有專人定時打掃；同時也安排警衛巡視並勸導顧客前往吸菸區吸菸，可說是面面俱到。



因零售服務業工作性質較為特殊，較不允許員工在上班時間離開工作崗位去吸菸，加上賣場內動線遙遠，員工吸菸來回時間較長，所以大潤發內湖分公司也明文限制員工吸菸休息時間，避免影響其他不吸菸員工的工作



以及顧客的權益，當然此措施也間接減少員工吸菸的次數，讓員工身體更健康。

不僅如此，大潤發內湖分公司還特別在員工上下班打卡處提供戒菸資訊，就是要員工及早戒菸、遠離菸害，因為員工的健康正是企業之福！



## 25.大潤發流通事業股份有限公司南湖分公司

負責人：高介文

地址：臺北市內湖區舊宗路1段188號



大潤發南湖分公司在大門口即貼出禁菸海報，提醒顧客要到指定點吸菸，並且充分告知吸菸區位置。同時指派專人負責維護吸菸區整潔，包括熄菸筒、地面等，另外在員工專用出入口附近亦設置有員工吸菸區，將顧客及員工區隔開來，方便管理。兩處吸菸區附近皆張貼明顯的禁菸海報及戒菸資訊，提醒民眾及員工儘早戒菸。



大潤發南湖分公司還有一個特殊做法，那就是調查新進員工的吸菸習慣，藉以掌握員工吸菸狀況，並適時提供戒菸資訊。另外也明訂限制員工吸菸時間規範，增加吸菸的困難度，盼藉以增進員工戒菸的動力。



## 26. 皇昌營造股份有限公司

負責人：江程金

地址：臺北市內湖區潭美街588號8樓

皇昌營造股份有限公司創立於民國70年，向來注重品質及安全，積極參與承攬政府重大公共工程及統包工程，近年來陸續完成了多項重大工程，屢創佳績。



皇昌營造不只考量到公司所處的大樓要禁菸，更積極地將指定點吸菸的規定推展至各工地，在各個工務所均有明確的「戶外定點吸菸」公告，皆會引導員工至指定點吸菸，甚至訂出罰則，要求協力廠商一起配合，不僅維護工地安全，更間接減少工作人員吸菸的次數，進一步保障員工身體健康，創造舒適安全的工作環境。



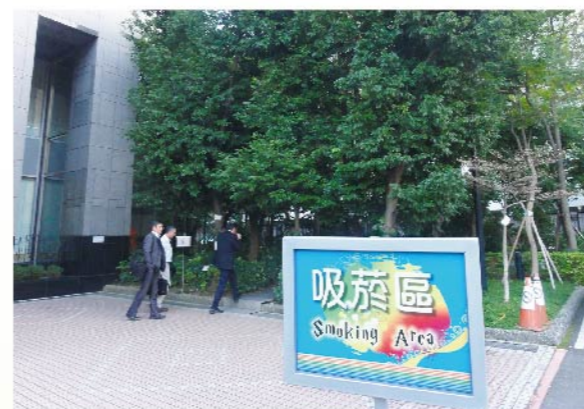
皇昌營造座落在內湖的公共物業大樓，該大樓原先並無設置吸菸區，但為了同仁健康也為顧及吸菸者權益，皇昌營造特地向大樓管委會提議，在1樓設置戶外吸菸區，並於大樓內設置明顯的吸菸區指引，明確告知員工及來訪賓客「大樓內禁止吸菸」、「吸菸請至吸菸區」，且發文邀請大樓內所有公司共同經營一個無菸清新的辦公場所。



## 27. 中華電信股份有限公司行動通信分公司

負責人：李炎松

地址：臺北市大安區愛國東路35號



中華行動通信分公司雖僅是為處於金山南路及愛國東路的中華電信園區裡的一個分公司，但帶頭選定在行動分公司旁的一處花園設立吸菸區，讓中華電信園區裡其他分公司的人員也可以至此處吸菸，並明確在大門口的來賓登記表背面明載「除吸菸區外，全面禁菸」的規定。



中華電信是臺灣最大的電信公司，而其行動通信分公司主要經營項目為行動電話、加值業務，並兼管船舶救難通信服務，此次在副總經理的帶領下，率先推動「戶外定點吸菸政策」，以降低戶外二手菸害問題，營造戶外清新環境，保障同仁健康。



行動通信分公司更負責派任清潔人員於每日上午與下午兩個時段，進行周圍垃圾打掃、菸蒂清除、桌椅擦拭等清潔工作，並在餐廳的出口、過去較多人吸菸的地點加強標示吸菸區的指引，並建立員工申訴菸害的管理機制，一有人申訴立即派員處理。

行動通信分公司未來將規畫把吸菸區再往內移並縮小吸菸區範圍，並持續鼓勵員工戒菸。



## 28.遠傳電信股份有限公司(總公司)

負責人：徐旭東

地址：臺北市內湖區瑞光路468號

遠傳電信股份有限公司是臺灣前三大的電信服務業者，在臺灣的行動通訊市場上，用戶數近700萬人。遠傳電信向來重視員工健康，為更進一步提供無菸的工作環境，此次由位於內湖的總公司及分公司先參與臺北市的「戶外定點吸菸自主管理計畫」，希望先豎立起模範再推廣至公司其他分公司。

人資部門特地將總公司的吸菸區設於員工機車停車場進出公司的地方，由於該處非人員主要出入口以



及非人員必經之處所，加上特別裝置氣門，所以菸味不會飄入建築物內，也請清潔人員定期巡視吸菸區做好菸蒂的清理，且進一步請公司的護理人員透過內部信箱提供戒菸相關訊息。



## 29.遠傳電信股份有限公司(速博大樓)

負責人：徐旭東

地址：臺北市內湖區瑞光路218號



分公司與總公司同步，一體適用「戶外定點吸菸自主管理辦法」，也同樣是透過內部信箱將訊息傳達，較不同的是吸菸區原先設於1樓半開放式的停車場內及2樓露臺，後經評核委員建議撤除通風不好的1樓吸菸區，在人資部門及同仁的配合下，立即進行撤除動作，現在1樓停車場已完全無菸。





## 30.中華郵政股份有限公司(臺北郵局)

負責人：翁文祺

地址：臺北市中正區忠孝西路1段114號

建築物被列為第三級古蹟的臺北郵局，是全國郵政最大的郵局，負責督導全臺北市、新北市深坑區、石碇區、平溪區及金門、馬祖等地區之郵政業務。

此次臺北郵局在進門處及面向廣場的頂樓看板上分別設置了二面超大告示，提醒局內員工及外來洽公



廠商：「臺北郵局除吸菸區外，全面禁菸」，並清楚告知吸菸區設置於頂樓，非常醒目，叫人不注意也難。同時局內所有電梯口、樓梯處均加強吸菸區的指引。

另外，臺北郵局為更進一步關心員工吸菸情形，還特別製作吸菸習慣調查問卷，藉以了解員工吸菸狀況，並由調查結果找出吸菸率較高的科室，並進一步加強戒菸宣導，另外，也請廠醫針對局內吸菸員工提供專業諮詢及協助，以促進員工個人健康及家庭幸福！



## 最有效率的節能減碳法 「戒菸」+「助人戒菸」！



生產一支菸等同製造900公克的二氧化碳，而二氧化碳增加會加劇溫室效應，是造成地球暖化的主因之一。

台灣國際醫學聯盟秘書長 黃高立



吸菸不但「多碳」又「耗能」，想成為節能減碳、愛護環境、尊重生命的現代人，從不吸菸開始就對了。

消費者文教基金會董事長 張智剛



國人一年抽掉450億支菸！單就菸品製程每年增加405億公斤二氧化碳！但1株20年林木，充其量只能吸收18公斤的二氧化碳！大力植樹緩不濟急，拒菸實為良策。

主婦聯盟環境保護基金會董事長 陳晏麗



一根菸需花十五年才能分解，隨手丟棄不僅汙染環境，造成下水道阻塞！甚或未熄滅菸蒂引燃不易復育的森林，生態付諸一炬！

董氏基金會終身義工 陳淑麗





# 拒一口菸 就是爭一口氣



蕭敬騰



# 助人戒菸 把愛傳出去

Ella

親愛的同學們，請拿出青春無敵的熱情，在歲末及年初的戒菸黃金期，或是家人生日、家庭紀念日等重要時機，對還在吸菸的親友，動手寫下關懷的話語，或是開口說出鼓勵戒菸的叮嚀...

## 助人戒菸 把愛傳出去





# 1 2014 JAN

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
			1 元旦	2 初二	3 初三	4 初四
5 小寒	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一
12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八
19 十九	20 大寒	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 除夕	31	

# 2 2014 FEB

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 初二
2 初三	3 初四	4 立春	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 元宵節	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 雨水	20 廿一	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 和平紀念日	

# 3 2014 MAR

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 二月
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 惊蛰	7 初七	8 初八
9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 春分	22 廿二
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
	30 三十	31 三月				

# 4 2014 APR

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1 初二	2 初三	3 初四	4 兒童節	5 清明
6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 穀雨	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八	28 廿九	29 四月	30 初二			



# 5 2014 MAY

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
				1 勞動節	2 初四	3 初五
4 初六	5 立夏	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 小滿	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 五月	30 初二	31 初三

# 7 2014 JUL

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
		1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十	7 小暑	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 大暑	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		

# 6 2014 JUN

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
1 初四	2 端午節	3 初六	4 初七	5 初八	6 芒種	7 初十
8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 父亲节	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 夏至
22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 六月	28 初二
29 初三	30 初四					

# 8 2014 AUG

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
					1 初六	2 初七
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 立秋	8 十三	9 十四
10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 处暑
24 廿九	25 八月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六
	31 初七					



# 9 2014 SEP

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四	8 白露/中秋	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八	22 廿九	23 秋分	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五	29 初六	30 初七				

# 11 2014 NOV

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
						1 初九
2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 立冬	8 十六
9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 小雪
23 初二	24 初三 30 初九	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八

# 10 2014 OCT

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
			1 初八	2 重阳节	3 初十	4 十一
5 十二	6 十三	7 十四	8 寒露	9 十六	10 十七	11 十八
12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 霜降	24 閏九月	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	

# 12 2014 DEC

SUN日	MON一	TUE二	WED三	THU四	FRI五	SAT六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 大雪	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 冬至	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十			



memo

memo