

【前言】

董氏情，公益心

財團法人董氏基金會於 1984 年 5 月 19 日，由董之英與嚴道共同創立，以「促進國民身心健康、預防保健重於治療」為宗旨，從事創辦或協助有關國民身心健康之衛生事業，致力於菸害防制、食品營養、心理衛生等工作，全方位關懷全民身心健康。



123 80 年代，國人對「菸害」還懵懵懂懂的時期，董氏基金會即以「人人有權拒吸二手菸」，展開國內菸害防制的序幕。

董氏基金會設立有菸害防制組、心理衛生組、食品營養組及大家健康雜誌等，30年來，在已故董事長嚴道與歷任董事長：賴東明、黃鎮台、謝孟雄，以及歷任執行長：葉金川、周逸衡、姚思遠，帶領基金會同仁共同努力下，加上義工們的投入、社會大眾的支持，董氏基金會已在臺灣成為具有公信力之公益團體，並受到社會各界肯定。

4 5 2002年，董氏基金會相繼在臺中成立中部辦公室、花蓮成立東部辦公室、高雄成立南部辦公室，為國人的健康服務。

6 2004年，董氏基金會20周年，接受各界祝福。

7 董氏基金會致力推廣國人「吃得健康、吃得安全、吃得營養、吃得環保」觀念，扮演營養教育先鋒。



董氏基金會始終堅持服務宗旨，從身體到心靈，從個人到群體，對健康的關懷從不懈怠；對理念的堅持，從不退縮。在公益上，守護全民的健康，是董氏基金會永遠的堅持和承諾！



9

8

董氏基金會秉持「往下扎根」的理念，在心理衛生推動上，以情緒教育為主訴，創辦各式兒童青少年成長活動。



董氏基金會菸害防制除了推動法令政策外，亦與衛生部門緊密合作，衷心期望2050年，成人吸菸率降到5%以下，達到無菸臺灣的願景。



10

30 周年專書發行序

公益的路上

董氏給你我的健康關懷

文／謝孟雄（董氏基金會董事長、實踐大學董事長）

6年前（2008年），那時基金會的董事，也是前執行長葉金川，到實踐大學拜訪我，力邀我出任董氏基金會的董事長。那時我了解董氏基金會在民間社會做了許多有利國人身心健康的好事，可是如果接下這領導的重任，我坦言恐怕無力做到完善，一來我已投入許多精力在實踐大學上，二來亦有許多民間團體請我幫忙出任領導職位，我也多次婉拒，因為我總覺得如果被賦予一個職位身分後，就需全心投入，以盡善盡美為目標。沒多久，葉前執行長再次帶著基金會董事會的誠意，請我一定要幫忙，我無法推辭下，接下了這個責任。

6年來，雖然參與了基金會各組業務的一些重要活動，基金會各組的業務亦往前推動進行，但心中一直過意不去，因為還是有許多活動，我無法再有額外時間和同仁一起參與。所幸，基金會在創辦人嚴道先生奠下好的基礎和方向，加上基金會領導的先進、志工朋友，以及為基金會打拚的同仁們，共同努力下，每一年在菸害防制、心理衛生及食品營養的推動上，都有成功的落實計劃。

30年來，基金會長期著力在菸害防制、心理衛生及食品營養的衛教方向，確實對民眾的健康關懷極為重要。我以醫學背景來

看待這三個方向，亦極有道理。1965年我在費城愛因斯坦擔任病理研究員，曾解剖72具屍體，發現新生兒的肺部是粉紅色的，中年的屍體肺部是淺褐色到深褐色，但是老菸槍的肺是黑炭色的，可見菸害對肺部的傷害。吸菸者除了易罹患肺癌外，長期吸菸必然會引起肺氣腫及慢性阻塞性肺病（COPD），如果不想被COPD所苦，如果想要健康，最有效的動作只有兩個：第一就是立即終止吸菸，停止惡化；第二就是不要吸菸，以免上癮。

除了身體健康外，心理健康也同等重要。15年前，基金會就提出重視憂鬱症預防，關注國人的憂鬱情緒，近來更有實際的宣導方法，推廣運動紓解憂鬱情緒。的確，人如果不運動，就像水不流動，會變成一灘死水，透過運動，可以忘掉煩惱，紓解心中的壓力。

最後，人從一出生，都離不開飲食，「吃」是人的本能，人有滿足食慾，維持飽腹的需求。可是要合乎身體健康的需求，「營養」就是重要目的，吃得太多、吃得太補，不叫營養。基金會致力推廣國人「吃得健康、吃得安全、吃得營養、吃得環保」觀念，極為正確。

健康的重點就在於懂得預防，基金會在預防醫學的衛教基礎上，為國人健康做了很大貢獻，因為一分的預防，將可省掉九分的治療！

今年是基金會成立30周年，30年來董氏基金會感謝有你，感謝國人的肯定與支持。未來，公益的路上，更需要你的相伴，一起為全民身心健康的福祉，繼續打拚下去！

30 周年專書出版序

三十而立

期許未來繼續堅持創會精神

文／姚思遠（董氏基金會執行長、東吳大學法律系教授）

30年前，當臺灣社會對公共衛生議題仍處於相對懵懂的年代，嚴道董事長在董之英先生的協助下，以「菸害防制」、「心理衛生」及「食品營養」為主軸，成立了董氏基金會。30年的歲月流轉，臺灣社會也證明了嚴董事長對公衛發展的前瞻視野與格局。

曾是癮君子的我，會與董氏基金會產生交集，確屬偶然。2001年間，董氏基金會、消基會、人權協會等15個團體經過兩年多的籌備，發起跨國控告菸商的活動，由於我具有美國加州律師資格，在林信和教授的引薦下，得到嚴董事長邀請擔任法律顧問，開始了與董氏基金會的合作關係。當時我仍有吸菸習慣，林教授當然不會為我隱瞞，但嚴董事長只淡淡地說了句：「應該想辦法戒掉」，就沒再多說些甚麼。事後想來，嚴董事長對吸菸者的同情態度，也促使我一再提醒同仁：「只有菸商是我們絕不妥協的敵人，其他要不是我們的朋友，就是菸商惡行的被害人。」

菸害訴訟雖然最後因政府的猶豫而未能成功，但我在過程中所得到的資訊，讓我對於菸商近百年來的銷售手段及迄今不變的

惡劣心態深惡痛絕，於是開始常態性的參與董氏基金會活動。嚴董事長過世後，在賴東明董事長的邀請下，開始擔任基金會董事，6年前，更在謝孟雄董事長的信賴下，接任執行長一職，有機會更積極的參與基金會的公益努力。這十餘年來，能與這群執著於信念和理想的同仁及義工們，一起為大家的健康快樂而努力，讓我深感榮幸。

對基金會，我個人也充滿無限感激，因為我就是董氏基金會要救贖的對象。基金會有菸害組，我曾經是反覆戒菸的癮君子；基金會有心理衛生組，我自小就深受暴躁過動之害；基金會有食品營養組，我的身材則是數十年來都與眾不同。作為董氏基金會各組的「負面教材」，我極度珍惜基金會帶給我的約束與啟發，更深深感謝所有同仁對我的包容與協助。

感謝 30 年來，所有曾經幫助及督促過董氏基金會的朋友，也期許三十而立的董氏基金會，在未來或將更為艱難拮据的環境中奮鬥時，始終能堅持創會精神，以寒梅卓絕的精神，發揮沛然莫之能禦的公益力量。

力挽菸害狂瀾的巨人

丁守中（立法委員）

在臺灣的菸害防制史上如果要論功授勳，那董氏基金會董事長嚴道先生應該獲得青天白日勳章。在那洋菸受到美國國內反菸害的抵制，而向亞洲及臺灣傾銷的時代，嚴董事長最具有先知卓見，他及時喚起國民菸害防制意識的覺醒，他出錢出力，親自站上拒菸的火線，鼓動風潮，造成時勢，形成強而有力的反制菸商社會運動。在臺灣的菸害防制史上，靠著嚴董事長的人格風範與社會公益形象，才有辦法號召社會上各醫學與公益團體共襄盛舉。有他鏗而不捨的努力，才能集結民間與立法部門莫之能禦的強大反菸力量，終能戰勝菸商的強大金錢收買與廣告。

我與嚴董事長結緣，始於我應邀去臺北仁愛扶輪社演講，當時他以前社長身分代表致辭，他對我鼓勵有加，他已是媒體上反菸的名人，我向他請益推動菸害防制的理念與緣起，他的無私與對國人健康的關懷令我感動。我因小學時期曾在公車上被吸菸者的菸頭燙傷，也有反菸的強烈共識，當天在扶輪社的餐會上兩人相談甚為投契，他邀請我加入扶輪社，因他兒子與我年齡相仿，我因此尊稱他嚴伯伯。在我第一次投入立法委員選舉時，他在扶輪社中幫我號召社友出錢出力，當選立法委員後，我自然也以協助嚴伯伯扛起菸害防制做為我的使命。

在嚴董事長的精神感召上，我們都成了菸害防制的志工，也因此，我有幸成為菸害防制法兩次民間版草案的提案人，我也全

力協調立法委員同僚的支持。兩次菸害防制法立法與修法能夠通過，各個立法委員都是受到嚴董事長的精神感召。菸害防制需與時俱進，它是一場永不止息的菸草戰爭，如今嚴董事長雖辭世十年以上，但他的精神仍持續砥礪著我們在禁絕菸害、維護國民健康的道路上再接再厲！

全民健康，董氏敬禮！

王念慈（大好工作室負責人）

提到董氏基金會，便想念起老董事長嚴道先生。而他生前最常提到的逸事便是，他與董氏不可分割的關係。當時，許多初見面的人，劈頭會稱他「董先生」；三十年來，董氏基金會正是由這一群承續著嚴董事長創建時「促進國民身心健康，預防保健重於治療」使命宗旨的無數「董先生」、「董小姐」們竭盡心力與熱情投入，不論在無菸環境、身心健康、食品安全等各層面，他們的努力徹底改善了我國國民的生活品質，讓世界感覺到臺灣社會完全不一樣的改變。謹向這群「董氏」家族的成員致最高敬意與賀忱！

樂見臺灣及寧波攜手推展憂鬱症防治

朱英龍（前臺大機械系教授、嘉隆實業董事長）

我和董氏基金會的結緣始於 1998 年，當時我正在找一個民間團體，能向全民教育及推廣憂鬱症防治的理念。知道董氏基金會的工作之一是促進國人的心理健康，於是數次拜訪基金會創辦人嚴道董事長，雙方都認為憂鬱症防治在臺灣已是急迫及需要被重視的議題，因此從 1999 年起，我加入董氏基金會心理健康促進工作的行列。

之後，我積極參與心理健康和憂鬱症防治小組方案的工作。2000 年，董氏基金會創立了憂鬱症篩檢日。2001 年，我介紹寧波市衛生局、教育局及寧波大學與董氏基金會合作，開辦寧波市心理健康促進工程。

我相當高興看到臺灣及寧波相關單位努力推展防治憂鬱症，民眾對此議題的關注日益提升，也希望董氏基金會進行憂鬱防治教育工作持續推進，讓國人不再為憂鬱症所苦。

往另一個 30 年邁進

江宜樺（行政院院長）

董之英先生與嚴道博士於 1984 年 5 月 19 日共同創立「財團法人董氏基金會」，一轉眼 30 個年頭過去了，感謝基金會以推動

健康事業為宗旨，為臺灣社會貢獻及付出，尤其協助行政機關推動菸害防制相關工作的表現極為出色，並積極運用民間團體的力量，影響國際友人，讓臺灣有機會在國際防制菸害的潮流中發光發熱，功不可沒。

本人長期支持並推動菸害防制，於內政部部長任內，也曾與衛生福利部（前本院衛生署）及董氏基金會聯手發起「拒絕違法販售菸品——需要您的支持」活動，一起為孩子及全民打造無菸害的環境。恭喜董氏基金會歡慶 30 歲生日，也祝福基金會百尺竿頭更進一步，往另一個 30 年邁進。

對的事，終會獲得多數人認同

吳伯雄（董氏基金會終身義工）

我以前當過公賣局局長，還是業績最好的局長，賣菸又賣酒，因為能為國家帶來收入，所以是很重要的工作，而我自己也能吸、能喝，後來當了內政部長、臺北市長，所以被嚴道先生鎖定，當成菸害防制的目標。

當時嚴道先生對我軟硬兼施，在硬的方面，他告訴我身為臺北市首長，吸菸的鏡頭上了電視，對青少年是不好的示範；軟的方面，則告訴我身體是國家的，為民服務要有健康的身體。一開始我認為「吸菸是我的自由，你怎麼能管我」？隨後卻非常佩服嚴道先生的熱情與勇氣，於是在 1992 年的六三禁菸節宣布戒菸，

也因為媒體都報導了，只能堅定信念做到底，爾後不僅戒了菸，也繼師兄孫越、師姊陳淑麗後，成為董氏基金會第三位終身義工。

嚴道先生是一位非常有遠見的人，早在 20 幾年前就發起亞太地區拒菸協會，結合亞太地區國家的拒菸團體，一起面對國際貿易施壓，共同對抗菸草公司的行銷；2007 年更進一步建立了兩岸四地的交流平台，讓 13 億華人的菸害防制並肩前進。

我從嚴道先生及師兄師姐身上學到一件事：只要是對的事，最後一定會獲得多數人的認同，就像董氏基金會推動公共場所禁菸，三十年前多少人反對，甚至覺得不可思議，現在卻成為 WHO 及我們國家的政策。

推廣運動紓壓，看見孩子們的活力

吳昌錫（鉅仁企業總經理）

畢業多年後，能再回到母校，與小小學弟妹們一起跑步互動，這是我沒預想過的場面，而這樣的機緣來自與董氏基金會合作的樂動小將養成計畫。

2011 年，因為扶輪社社友的引薦，我參與了董氏基金會推動的運動紓壓計畫，認養我的母校臺北市太平國小，鼓勵我的學弟妹們培養運動紓壓的習慣，同時做公益，只要他們每跑一圈 200 公尺操場，我就代表他們捐 1 元給董氏基金會進行憂鬱防治工作。

活動執行階段，我還受邀到學校頒獎給跑步累積次數最多的

同學們，看到孩子們所散發出來的活力朝氣，臉上開心的笑容，我深深感受到這個計畫執行與被推廣的重要意義，也期待董氏基金會這個計畫能持續推展，越來越多學校、企業一起參與，讓更多學子受惠。

讓社會充滿正向氛圍

李成家（美吾華懷特生技集團董事長）

2009年我受董氏基金會心理衛生組之邀，拍攝影片分享運動紓壓的經驗，這是我與董氏基金會的第一次接觸，也才知道董氏基金會除了做菸害防制，還有進行憂鬱防治及推廣運動紓壓。這是我感興趣的，一方面，我本身就有運動習慣，每日要走5000步以上，假日去郊外走走，每周2次體適能運動，每次1小時。年輕時我是桌球省運選手，我深深感受到運動對維持心理健康的重要。另一方面，我一直覺得能正面思考的人，遇到挫折和打擊，也比較有能力轉化成激勵的動力，所以我非常樂意支持董氏基金會心理衛生組的工作。

我自己一直希望退休後到行天宮去解籤詩，藉由三言兩語、正向看問題，化解別人的困惑，讓對方帶著歡喜心而去，也希望董氏基金會心理衛生工作的未來發展和我的心願一樣，都能讓國人心理更健康，社會中充滿正向的氛圍。

共同促進國人心理健康

李明濱（台灣自殺防治學會、憂鬱症防治協會創會理事長）

身為一個精神科醫師，我長期關注臺灣民眾的心理健康，並致力於國人的自殺防治工作，因此長久以來就與董氏基金會心理衛生組有密切之互動，每年總會在不同的活動上進行合作或商議促進民眾心理健康的方案。

近年，董氏基金會心理衛生組除原本的憂鬱症防治教育宣導，特別推出運動紓壓做為推廣心理健康促進的主軸；我曾應邀拍攝短片與出席記者會分享個人運動紓壓經驗，我相當認同這種預防方案的推動，的確能有效幫助個人改善負向情緒。

孔子曾說：「三十而立」，董氏基金會創立至今，正邁入 30 周年的重要階段，除了對基金會長年推動國人身心健康促進活動表達最高的敬意外，也要祝福基金會其心理衛生工作未來能蓬勃發展，共同為促進國人的心理健康持續努力。

有董氏，國人好幸福！

李鳳翱（均衡法律事務所所長）

有一回在嚴道博士的生日餐會上，剛好坐在他老人家旁邊，大夥談到做公益的事，認為應該要「分秒必爭」，結果嚴董事長有感而發地說，他已經沒有「分秒必爭」的餘地，而是要「秒秒

必爭」。聽了，真是令人動容，因為他老人家病痛在身，但「秒秒不忘」公益，可見其心之堅、其意之定、其行之遠、其效之大，果真如林則徐一般「點幾盞燈，為乾坤祈福；擊三聲鼓，代天地行威」的偉大。所以，董氏基金會成就了菸害防制、維護了國人食品營養的健康及心理的健全。

最後一定要說：「有董氏，讓我更懂事」—懂得遠離且不製造菸害，懂得吃得健康、安全、營養及環保，同時懂得不憂鬱且有高 EQ。有董氏，國人好幸福！

攜手為食品安全把關

沈立言（台灣食品保護協會理事長暨臺灣大學食品科技研究所教授）

董氏基金會食品營養組長年深耕於校園及整體社會風氣營造工作，本人也有幸多年來擔任校園食品諮詢委員，與基金會共同推動校園健康飲食環境營造、以及與民眾息息相關的食品安全議題與食品相關政策。

2013 年本人也代表臺灣食品保護協會（國際食品保護協會臺灣分會）邀請董氏基金會協辦亞太食品安全會議，期望能為提升食品安全水準努力！

欣聞基金會 30 週年，期盼基金會未來能持續加油、精益求精，共同為飲食以及食品安全把關。

董氏基金會生日快樂

周逸衡（高雄醫學大學通識教育中心主任兼
人文社會科學院院長）

董氏基金會是個規模不大的基金會，卻是個影響力極大的NPO組織。她的影響力不是來自她基金的孳息很多，也不是因為她的政商背景很強，而是因為她對於理念的堅持，是因為她擁有一群對理念有高度認同、而且全心投入的工作同仁。

多年來董氏基金會在菸害防制、憂鬱症防制及校園食品健康三個方面持續投入許多心力，獲得了相關領域許多專家的支持，對政府政策、社會意識喚醒、甚至在相關法規制定上有相當的影響力，也成為媒體碰到相關議題時優先諮詢或邀請評論的對象。能有如此成就之主要原因，是因為她始終堅持公共利益與尊重專業，絕不會因任何其他因素而轉彎；久而久之，當然會贏得學者專家和媒體朋友的信任，也贏得政府相關單位的敬重（雖然，也許不一定喜歡）。

身為董氏基金會董事會的一員、又曾擔任過執行長，我不僅深以基金會為榮！也深盼這個從創辦人嚴道董事長起所樹立的「計義不計利」、「義之所在、雖千萬人吾往矣」的珍貴傳統，能不斷地傳承下去！讓董氏基金會永遠成為臺灣人民健康的守望者！讓這個極珍貴的社會資源、能持續成為臺灣社會的祝福！

董氏做得比政府還多還好

林家興（國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

在政大心理學系黃國彥教授的推薦下，我很榮幸的從 1999 年開始，跟隨董氏基金會歷任董事長、執行長，以及前臺北市立療養院胡維恆院長，一起參與基金會有關心理健康促進的活動。

在這裡我看見許多令我感動的人和事，像是創辦人嚴道博士無私的奉獻社會公益、嘉隆實業朱英龍董事長，長期捐款推動心理衛生推廣工作、工作夥伴的積極任事，以及許多的專家學者和志工長期投入健康促進宣導工作，讓我自己也成長和學習很多。

我總是覺得董氏基金會做憂鬱症預防宣導和菸害防制，做得比政府還多還好，值得拿到衛生福利績優社團之類的獎項。未來期許基金會還可以從憂鬱症防治擴大到壓力和焦慮症防治，從菸害防制擴大到酒癮防治，繼續造福廣大民眾。

三十而立，四十而不惑

林聖芬（中國電視公司董事長）

如果不是接到林清麗的函邀，還真是沒想到以推動禁菸為職志的董氏基金會，已經成立有三十個年頭。回顧來時路，基金會的工作夥伴自然是點滴在心頭，而做為一直在媒體崗位的旁觀者，個人除了要表達最大的敬意，並衷心祝福董氏基金會真的已經

三十而立。

回想在董氏基金會成立之前，臺灣社會的確普遍缺乏菸害概念。做為一名新聞工作者，即使個人並無抽菸習慣，但不論在採訪場域，或回報社寫稿時刻，尤其是在開會期間，周邊總是菸霧繚繞。當時，基於禮貌，不便出言制止採訪對象、朋友、同事的抽菸行為，卻也因而吸了不少二手菸。而在冬天時節，密閉的室內空間更是讓身上的西裝上衣和毛線衣沾滿菸味，久久難以消散。

隨著民智漸開，在董氏基金會工作團隊不懈的努力下，透過宣導，形成政策，修訂相應法規，目前不只在臺灣大部分的室內空間和公共場所，都已實現全面禁菸，還大眾清新潔淨的空氣。近年隨著兩岸交流頻繁化，我們更注意到臺灣的禁菸運動已經對大陸形成導向和示範作用。

董氏基金會三十而立，推動禁菸功不唐捐。展望未來，自然還有未竟之業。衷心祝願董氏基金會能夠總結經驗，讓禁菸從被動化為主動，禁菸理念也從臺灣跨越海峽普及大陸，至少兩岸的中國人都不必再為禁菸議題所困惑。以未來十年為期，預祝十年後禁菸運動能夠達到四十而不惑的境界。

祝福董氏再造社會公益新典範

邵瑋霖（維他露基金會董事長）

與董氏基金會結緣是從 2011 年開始，有感青少年朋友課業與

情緒壓力繁重，維他露基金會與董氏基金會共同合作了四個階段的「運動紓壓 決定快樂」樂動少年公益專案，並與導演葉天倫、超馬媽媽邱淑容、作家九把刀、兄弟象球員，共同召開記者會向社會大眾發聲，推廣運動紓壓的好處，同時結合全國 64 所高中職學校，四個階段累計號召 182,140 名同學共同參與，同學跑步累計圈數更多達 6,000 萬圈，距離足足可以環繞地球 300 圈，成果豐碩，確實向青少年傳達一個重要的訊息，透過運動除了保持身體健康外，更能夠抒發內心壓力，維持「健康」的身心。

「三十而立」，董氏基金會成立 30 周年，為臺灣這片土地貢獻卓著，樹立下良好的公益典範，30 年來在董氏基金會努力下，建立起社會大眾生理與心理的健康觀念，並努力扎根於國家未來的棟樑，與「維他露公司」的經營理念「貢獻名飲 創造健康」、以及「維他露基金會」長期推展的「決定快樂」理念不謀而合，均是為了再創身心健康而努力，祝福「董氏基金會」站在下一個三十年的起始點上，努力創新精進，再造臺灣社會公益的新典範。

一起為臺灣的健康加油！

胡志強（臺中市市長）

這 30 年來，從對個人戒菸行為的倡導到推動菸害防制法修法，我看到這位老朋友在菸害防制工作上盡心盡力，菸品是一種傷人傷己的武器，戒菸或拒菸不只是重視自己個人的健康、也是

尊重身旁他人的健康，臺中市與我也一直伴隨著董氏基金會的倡導，持續朝向成為「無菸城市」的目標而努力。我還記得 2008 年的最後一天，我與董氏基金會及我們臺中市民在臺灣體育大學體育場一起高呼「無菸臺灣 Yes, We Can！」，迎接菸害防制法新制上路，臺灣成為全球第 70 個實施室內公共場所全面禁菸的國家或地區，向「無菸臺灣」的理想大步邁進！

在菸害防制的工作以外，我看到董氏基金會也關注兒童少年的身心健康，從飲食健康、營養教育、到憂鬱症防治等議題，積極走入校園，關心我們孩子的健康，這工作對目前少子化、高齡化人口結構的臺灣社會更是相當關鍵，也和臺中市「活力、健康、快樂」的城市目標一致，因此未來我也期待和「三十而立」的董氏基金會一起為臺灣的健康繼續加油、努力。

最後，獻上誠摯的祝福，恭賀董氏基金會 30 歲生日快樂！

正向看待憂鬱症

胡維恆（臺北市立聯合醫院松德院區顧問醫師、
前臺北市立療養院院長）

董氏基金會推動憂鬱症防治工作邁入 16 年，我和基金會的同仁也共事 16 年了。每月定期開會，到參與或代表出席舉辦的各式教育宣導活動、與其它團體交流等，我從中學習很多。當一位精神科醫師，又負責精神專科核心醫院院務，憂鬱症的防治宣導原

就是重要工作，但常覺成效有限，參與基金會後發現同仁點子多，有許多創意活潑又得到很好的宣導效果。

早期臺灣民眾對憂鬱症瞭解少，提到去看精神科門診就卻步，在基金會同仁努力下，近年來民眾多已瞭解這是一個常見且可治療的疾病，對於憂鬱症須看精神科門診的觀念已大大提升，也不再視看精神科是大禁忌。

我一直相當喜歡基金會推動憂鬱症防治的各式創意發想，讓這個嚴肅、與人距離甚遠的議題變得可親多了，這幾年除原有憂鬱症防治議題外，也加入運動紓壓觀念的倡議，恰與臺灣這幾年的運動風氣結合，帶動了學童從小培養運動及紓壓的好習慣，形成另一股聲勢。

很高興看到基金會推動憂鬱防治工作的成長茁壯，未來還有很長的路要走，除了祝福，也願和董氏基金會的同仁們繼續併肩努力！

未來 30 年，繼續發光發亮

孫越（終身義工）

記得在 1984 年的 4 月底，我參加了一個由趙少康邀集的環境衛生會議，當時有一位先生站起來發言，看起來很和善而言辭慷慨激昂，他表示自己因吸菸造成肺部疾病、割除肺葉，所以成立「董氏基金會」勸人不要吸菸，我看了他的名片，寫著「嚴道」

董事長，我告訴他，我願意成為董氏基金會的終身義工，就這樣我們一拍即合。

嚴道先生本來是個企業家，他有豐富的人脈、有錢，可以做很多事業，但成立基金會後，便全心全意在公益上，甚至常常貼錢去完成各項公益活動。此外，他還願意傾聽很多人的聲音，尤其是年輕人的意見，這真是令人敬重。

我記得當時歌手薛岳因自己吸菸受害，已是癌末病人，想辦一個演唱會告訴別人不要吸菸，嚴道先生知道後，盡全力協助其完成願望，在國父紀念館辦了一個「灼熱的生命」演唱會，呼籲大家尊重生命。嚴道先生就是這樣一個見義勇為的人，願意當橋樑去幫助別人。

基金會是由一群願意投入公益的人，經過彼此間的磨合，慢慢加上人脈、政府、民眾的支持，不斷茁壯。隨著基金會越來越大，責任也越來越重，嚴道先生要做的工作已不止於臺灣地區，所以他早在 20 年前就發起成立「亞太地區拒菸協會」，結合亞太地區的盟友共同對抗跨國大菸商，之後覺得華人吸菸是個嚴重的問題，也辦了兩岸四地的菸害防制交流。他讓國際看見臺灣，也看見臺灣的菸害防制。

嚴道先生是個令人日子過去越久，越會想念的人，他在世的時候，事先做了很多請益、找了很多專家，把框架都架好，讓後繼者可以走得更順利。這幾十年來，董氏基金會的工作人員都知道基金會要做什麼，大家有很清楚的方向，而且配合時間與社會變化來修正，慢慢地做下去。

董氏基金會已在臺灣生根，甚至兩岸四地也都認識董氏，共同打擊菸害的力量已更強大。30年過去了，有人離開了、有人結婚生子，而凡是待過董氏基金會的人都知道，基金會的每一項工作都很忙，開發的東西都是從無到有，帶給國人最新最有用的健康訊息，這一切都是嚴道先生的貢獻。人總有一天會離開，但嚴董事長帶來的精神已進入董氏基金會各部門的人心中，造成潛移默化的影響。未來的30年，董氏基金會還會秉持這樣的精神，繼續發光發亮。

營養界與食品界的溝通橋梁

孫璐西（臺大食品科技研究所名譽教授）

三十年前，本人受嚴道董事長與基金會捐贈者董之英先生邀請，在基金會剛成立時即擔任了常務董事。其後雖因家父中風需人照顧，與基金會的緣分暫告中斷，但在約十幾年前再度受嚴道董事長邀請擔任董事，恢復了與基金會的密切互動。

基金會創立之初，就非常具有前瞻性的在臺灣推動菸害防制、食品營養、心理衛生等工作，全方位關懷民眾身心健康。尤其是在當時的社會環境下，不僅僅軍中會送菸品，菸酒稅更是國家之重要收入。要推動菸害防制可說是極為困難的一件事，可是基金會還是成功了，而且是大大成功，現在一說到菸害防制，民眾幾乎都會想到董氏基金會。

而從 1995 年開始，基金會即積極推動校園食品，希望可以規範校園中所販售飲品與點心的營養、衛生品質，同時教育學童健康飲食的觀念。然在此規範中，一些對營養的標準可說是營養界的理想，本人印象最深刻的是，依照校園食品規範所做出來的豆漿，含糖量非常低，因此學童接受度差。為解決此一困境，基金會請食品業者做出不同含糖量的豆漿供委員們品評與討論，修訂相關規定，透過擔任營養界與食品界的溝通橋梁，讓校園食品可以兼顧營養與美味。現在，全臺灣中小學校均需遵守校園食品規範。

三十年走來，本人看著基金會成長茁壯，也期許基金會繼續加油，為國民健康而努力，更希望食品營養組，未來能夠為了國人「吃的健康」，兼顧食品營養與食品美味，走出屬於自己的一條中庸之道。

散播喜悅種子，造福人群

徐重仁（全聯福利中心總裁）

生活方式對健康是頭等的重要，當意識到這一點，自然就會把健康掌握在自己手中，而健康的陽光旅程就從董氏基金會開始。記得早年在公共場所時，最不習慣的是不時有菸味飄來，不管是在餐廳、電影院或百貨公司，都有癮君子的蹤跡，只見快樂似神仙的他們，人手一支吞雲吐霧，隨風擴散的菸霧往往令人欲避無從，沾染渾身。近年隨著基金會多年鍥而不捨的積極努力下，落

實菸害防制，臺灣已明訂三人以上公共場所全面禁止吸菸，讓更多的民眾能擁有健康的生活，免於因吸菸所引起的相關疾病危害。

對董氏基金會有更多的認識，是從 2004 年開始，合作推動憂鬱青少年向陽計畫，他們也邀請我參與了青少年逐夢計畫成果頒獎記者會，和得獎同學們分享我如何實踐夢想、在遇到挫折時怎麼因應，一直到最近拍攝運動紓壓分享短片，和民眾直接互動，我可以感受到這個議題在臺灣推動的重要性，也得知他們在憂鬱防治議題的努力、進步與轉變。

在基金會多年鏗而不捨的積極推廣下，國人對於憂鬱情緒的認知及汙名化，已有了許多改善，讓更多的民眾能了解健康的生活，除了身體之外，更該注意心理，並懂得正面思考，這都得感謝董氏基金會在背後的辛勤付出。

董氏基金會 30 歲了，正是邁入青壯、開花結果的而立之年，以永續發展散播喜悅的種子，造福社會人群，期盼董氏基金會未來能繼續堅持不懈，為臺灣推動健康生活環境而努力，加油！

典範性的董氏基金會

柴松林（環境與發展基金會董事長）

三十餘年前，好友嚴道先生得香港董之英先生之鼓勵，計劃創立公益性組織。詢及相關經驗。乃以五項原則期許：（一）創造：勿因襲傳統行善方式，宜前所未有的。（二）可行：勿理想雖高，

但難以實踐。(三)參與：勿令君子卻步，凡熱心之士皆可參與。(四)影響：受益者眾，可促進全民利益。(五)永續：勿像放煙火，一閃即滅，可長久持續發展。並謂：因法令規章多有不合理之限制；人力與資源之來源有限；傳統之不正確觀念難以改變；更有既得利益團體之抗爭誣陷。務請深思而行。

嚴道先生不畏困難與來自利益團體之攻擊，毅然任之。終能以其智慧、熱情、堅持與無私之精神；領導董氏基金會成為促進國民健康，提升生活素質，鼓勵公益參與的典範組織。而後繼諸君皆能秉持初創之原則與精神，開拓更為廣闊之天地，嘉惠世人。

期許董氏茁壯，永續經營！

郝龍斌（臺北市市長）

我與董氏基金會結緣多年，有很特殊的情誼，從在臺大教書開始，就有接觸基金會的公益服務，擔任立委後，更與基金會一起推動食品管理法的立法；很多食品營養議題上，基金會更是我最好的夥伴，後來還擔任過基金會的理事。

今年是董氏基金會成立 30 週年。環顧 30 年來，基金會最值得自豪的，就是始終秉持公正客觀態度、不畏權勢、拒絕利誘，為民眾說真話，也因此贏得民眾信任，成為社會倚重、具公信力的民間團體，實在不容易！尤其在社會價值觀混淆、食安與全民健康引發疑慮之際，更需要基金會展現社會中流砥柱的價值，秉

持一貫的道德良知，從專業出發，為民眾把關！期許董氏基金會繼續茁壯，永續經營！

沒有心理健康就不是真正健康

陳正宗（高雄市立凱旋醫院院長）

董氏基金會是一個推動戒菸運動的團體，已是國人耳熟能詳的事實，也是全國最成功對自己理念宣導的基金會表率，董氏基金會除此亦投入心理健康議題的促進，舉辦非常多的運動、心情及壓力調適的活動，有別於一般社會大眾的慢跑，心衛組的規劃更深入到小學、國高中，希望我們的努力可深耕下一代。

董氏基金會心理衛生組也在高雄成立辦公室且組成心理健康推動小組，推動過多次大型活動博得好評，亦在南臺灣建立稍許成就，本人曾參與推動，留下無限美好回憶。

用世界衛生組織（WHO）之銘言「沒有心理健康就不是健康」（There is no health without mental health）在董氏基金會三十週年慶上與同好共分享之！

感恩·董氏基金會、美好事工

陳永興（羅東聖母醫院院長）

我很欽佩嚴道先生創立的董氏基金會，長期投入菸害防制、食品營養和心理衛生的工作，對國人健康貢獻良多。在我擔任高雄市衛生局長任內，董氏基金會又到南部拓展心理衛生工作，特別是憂鬱防治方面，因我本身是精神科醫師，就義不容辭與基金會舉辦各種活動，提供南部辦公室場地支持基金會的工作，後來也出任基金會董事，從此變成董氏基金會的永遠志工。感謝上帝有此安排，希望未來董氏基金會能為臺灣社會作更多美好的事工。

共同提升國人健康飲食品質

陳保基（行政院農業委員會主任委員）

董氏基金會與農委會有很深的淵源，多年前開始便一起合作提倡正確的飲食觀念、鼓勵民眾多攝取蔬果、正確選擇乳品，同時也積極溝通食品風險的觀念。一路走來，我們共同為了國人健康而努力，也共同擁有許多難忘的回憶。

本會未來也將繼續和董氏基金會攜手，帶給國人更多正確的飲食觀念，期望提升國人健康飲食的品質。

30週年是一個特別的里程碑，在此祝福與勉勵董氏基金會繼續為國人健康加油！

祝福董氏還有更多的三十年！

陳曼麗（主婦聯盟環境保護基金會董事長）

臺灣從到處都可以吸菸，到很多地方都不可以吸菸，董氏基金會三十年來的貢獻，實在令人讚嘆！對於不吸菸的人，不管他是小孩還是大人，可以不受到二手菸的茶毒，「我不吸菸」，成為普遍性的人生態度。另外，在食品安全上，我們也見識到董氏的努力，促進國人更健康。主婦聯盟有幸成為董氏基金會的夥伴，在提升健康的品質，一起努力，與有榮焉！祝福董氏基金會還有更多的三十年！

感恩 30 年來各界相助 期待繼續並肩前行

陳淑麗（終身義工）

很榮幸，能在演藝事業春風得意時，因為戒菸成功，而和董氏基金會有了奇妙的超連結，而我的生命列車也因此轉向截然不同的旅程。

過去這 30 年，我的工作經歷了演藝人員、保險人員到現在的瑜伽老師，轉換了不少工作，也經常處在待業中，始終不變的是董氏基金會的終身義工，一直信守當年和孫叔叔在記者會上終身相許當義工的諾言。

感恩能在董氏這個家庭中成長，更感恩前面一直有兩位爸爸領軍，一位是在天上的基金會創辦人嚴道先生，一位是大家的老朋友孫越叔叔，而後面則有能幹的年輕人，我是身在其中的幸福人。

猶記當年嚴董事長全心為了基金會，把經營的工廠託付別人管理，結果人跑了，工廠只好結束，他還是無悔地守著基金會。我曾因當董氏義工被認為形象太公益而遭商業廣告拒絕，傷心之餘，想到嚴董事長的故事，也就放下了。此外，當年菸害防制法在立法院交戰，嚴董事長因攝護腺癌在美國就醫，仍每天長途電話關心，縱使再艱辛，仍不動搖，因為他的精神，堅定我要完成任務的毅力。

董氏能從草創時期 3 位工作夥伴到現在 30 多位工作夥伴，不改當年成立時的初衷，一路前行，真是有來自四面八方的助力。感恩 30 年來，一路相挺的貴人，包括電視、電臺及報章雜誌相關的記者、好友、創意人、立法委員、弱勢團體的夥伴、學者、企業界的贊助者，以及社會大眾等。

今天董氏在三十而立之時，感恩來時路有您相伴，爾後依然期待有您並肩前行，讓董氏秉持著嚴董事長的精神，更有力量承擔起促進全民健康的社會責任。

從摩擦到互相勉勵的朋友

陳朝陽（台灣糖菓餅乾麵食工業同業公會總幹事）

本人瞭解董氏基金會長期以來即受國人敬重，與董氏基金會食品營養組接觸，是在多年前營養組推廣校園食品業務時期，初期因為業務理念不同，不免有些許摩擦，經過密切溝通與討論，加上國人健康意識的抬頭，逐漸有了共識，不僅認同健康飲食的理念，也成了互相勉勵的朋友。

這一路上走來很愉快，我們糖菓餅乾麵食工業同業公會很榮幸能一起為社會盡一份力！希望董氏基金會能堅持到底、不忘初衷、繼續為大眾健康努力！欣聞貴會成立 30 週年，在此特獻上最誠摯的祝福！

有待完成的無菸臺灣夢

陳紫郎（美國杜蘭大學教授、「亞太地區拒菸協會」

APACT 永久名譽祕書長）

董氏基金會三十周年紀念，可喜可賀。我往書架、簡報堆、記憶卡裡，尋找資料，找著、看著，就被一張舊相片吸引住了。25 年前我仍有一頭烏髮，坐在嚴道博士旁邊，另一頭坐的是韓國的鄭光謨女士，就是那時，我們三人決定召開第一屆亞太菸害防制會議，由嚴董事長領導並出資，鄭女士出名，我年輕，就出力

打雜，就這樣，在臺北亞都飯店請來 40 位亞太反菸領袖，在 1989 年 6 月 12 日成立了亞太拒菸聯盟（APACT），發下豪語誓言在公元 2000 年時把亞洲改造成一個無菸亞洲，就這樣我跟董氏結下 25 年的不解緣。

APACT 首要任務就是幫助泰國抵抗美國用 301 法案強迫泰國打開菸草市場，於是嚴董事長就派我在華盛頓時報刊登半頁廣告，質詢老布希總統「你是友人或是敵人？」同時在美國 301 法案聽證會發言，敘說美國菸草貿易政策的不當，並應邀出席美國國會議員質詢，解說 APACT 立場，堅決反對開放泰國菸草市場，我和董氏的關係也就這樣越結越深。

一開始，我就為嚴董事長的人格、修養吸引，他做事有原則、是非分明、忠黨愛國、待人誠懇，對反菸一點也不馬虎，同時幫他做事的都是好男好女，合作愉快，像清麗，活潑有衝勁，慕蘭做事穩健，而雅馨有見識也能幹。我再次歸國造訪，董事長就請他們來一起商量籌劃，結果菸害防制法規、媒體宣導、APACT 的推行，就一件件順利完成。遇到重要工作時，嚴董事長就請來孫越和陳淑麗，他們一出現，鎂光燈就閃個不停；而有需要時，再請來吳伯雄和張博雅，夢幻團體就此形成，董氏基金會的聲明，就一定見報。菸害防制銳不可擋，我參與其間，覺得與有榮焉。

嚴董事長在 2000 年 9 月仙逝，噩訊傳來，舉世哀悼。為了紀念他，APACT 在 2004 的韓國大會時，設立第一屆嚴道博士紀念講座，由舉世崇敬的 Dr. Judith Mackay 當第一位得獎人；2007 年 APACT 在臺北舉辦，就由哈佛大學的 Dr. Greg Connolly 擔當第二

屆得獎人，就此，嚴董事長的英名永存，令後人景懷。

嚴董事長仙逝後，董氏基金會的董事長由社會顯達賴東明、黃鎮台和謝孟雄先後接棒，發揚光大，而執行長一職，由年輕幹練的優秀人才葉金川、周逸衡和姚思遠，接手帶領董氏的菸害防制工作家喻戶曉更上層樓。菸害防制組的工作就由林清麗負責，她全心全力推動菸害防制工作，和歷任領導者合作無間，推動「戒菸就贏」、「新法上路」、「增加菸稅」、推動「公共場所不吸菸」法則，成效斐然。

2000 年時，臺灣通過增加菸捐法案，頓時政府的菸害防制經費充沛，跟著二代戒菸計劃推出，戒菸門診上路，一片蓬勃氣象。可是在 2007 年，董氏基金會主導推動兩岸四地菸害防制平臺，由臺灣、大陸、香港、澳門輪流作東，討論在華人世界菸害防制問題的挑戰及其策略，幾次會議下來，臺灣團隊驚覺臺灣政府反菸經費充沛，媒體宣導華麗，可是和香港相比，似乎仍落後一大段，全國吸菸率居高不下，實在令人憂心。

回首 25 年來和董氏共同打拚，如今嚴董事長生前許下的打造無菸臺灣、無菸亞洲的期許仍未完成，想著、想著，摸摸我的頭，頭髮掉得差不多了，是否就此罷了？可是看看董氏團隊仍是一片熱忱，不懈不怠，唉！為了臺灣人的健康，再掉幾根頭髮又何妨！還是再努力吧！和董氏同仁再一起努力完成嚴董事長未完成的臺灣無菸夢吧。

樂動計畫，讓學子及企業都朝氣蓬勃

游倫輔（台灣汽車冷氣股份有限公司總經理）

記得是五年前在一個餐會上，經由佳必琪陳麗玲副總介紹，因而有機緣認識了董氏基金會「樂動校園計畫」以運動紓壓為手段來達成憂鬱症防治工作，自此之後就沒有缺課，只要能參與余必赴任。（例如：企業經理人運動紓壓經驗分享或是臨場與青少年一起跑步，都成為我年度工作日誌中的優先項目）。

董氏基金會長期投入社會公益，有效結合企業志工關懷全民身心健康，個人與台灣汽車冷氣能參與贊助企業的行列，實屬榮幸。自從參與樂動校園活動以來，有許多機會接觸國中小同學，不但讓自己心態更年輕，無形中也要求自己每年回校園見同學時，要保持身材與活力。

平常喜愛參與單車運動，常把參與樂動校園的經驗與歡喜分享，也力邀身邊一群單車好友參與贊助樂動校園公益活動，例如：太古汽車黃齊力總裁；勤業眾信陳威宇執行副總；崇越科技陳建勳總經理；晶華集團薛雅萍執行長等好友都慷慨熱心贊助。

今正值董氏基金會創設 30 周年，個人僅代表台冷同仁與一起參與的企業志工好友們，向謝孟雄董事長、姚思遠執行長、雅馨主任與全體心理衛生組幕後英雄說聲謝謝！謝謝貴會搭起這個結合企業與校園的平臺，積極促進全民身心健康。

佩服董氏將憂鬱防治工作推展於極致

黃正鵠（救國團召集人、高雄師範大學輔導研究所榮譽教授）

董氏基金會 2002 年在高雄成立辦公室，終於將憂鬱防治暨心理健康促進的教育宣導工作跨過濁水溪，因應南北區域的不同，積極推展多項在地化防治宣導方案。從那年起，我也與董氏基金會有了更密切的互動。

印象極深的是，創立高雄辦公室之初，當時基金會葉金川執行長及心衛組葉雅馨主任定期南下參與心理健康促進諮詢委員會會議，諮詢委員包括精神科醫師、心理、社會、教育、媒體等領域，所有成員針對憂鬱防治推展事項討論，也適時針對不同需求，如八八風災、新移民等需要關懷的族群給予協助。

記得有次雅馨南下於活動後，她看著大大的落日斜陽讚嘆不已，我告訴她：高雄的太陽真的很大，常來吧！如果有更多北部推展的憂鬱防治方案能在高雄推動，會幫助更多的憂鬱症患者。

很佩服董氏基金會用現有的人力、資源將憂鬱防治工作推展於極致，祝福他們未來能獲得更多資源投入，充分發揮所長，倡議促進臺灣民眾的心理健康。

沒有董氏，就沒有今日的菸害防制

楊志良（亞洲大學教授、前衛生署署長）

沒有董氏基金會，就沒有今日的菸害防制。多少生命及健康也就因此不能獲得解救。有些善良的公共衛生措施會嚴重影響某些人的利益，因此衛生主管部門只能加強宣導，而未能採取有效的介入措施，且比起鋪天蓋地的商業廣告是螳臂擋車。董氏基金會從草根發動，讓政府衛生機關得到充分的支持，政府與民間合作，方能有目前的成就。

個人十分慶幸得與孫叔叔成為忘年之交，一起出國、一起品嚐美食，更重要的是，向他學習如何做一個以關懷社會為職志的社會人，讓社會更美好，也讓自己更快樂。他個人的故事是防制菸害、肥胖控制、心理衛生的最佳代言人，姚執行長及淑麗姐等志工的熱忱，只要是相關健康活動，可說是有求必應，是我們歷任衛生官員的最佳夥伴。

極具創意的宣導，讓世界都讚賞

楊美賞（高雄醫學大學護理系教授）

董氏基金會全方位關懷民眾身心健康，是享有卓著聲譽的非營利民間機構，我很高興有機會參與心理衛生組在南部辦公室的心理健康活動之規劃和推動。

其中特別讓我難忘的是，有幾次剛好與心衛組葉雅馨主任和幾位諮詢委員一起同行，參加世界心理衛生大會。基金會的成果海報、VCR 及具創意的宣導品常吸引很多與會者的興趣和欣賞，我們的攤位總是聚集最多人。有一年，在智利聖地牙哥開會，除發表怒氣與心理健康的報告外，心衛組諮詢委員黃國彥教授還穿唐裝打了幾招紓壓太極拳，引起很多迴響。無形中為外交處於弱勢的臺灣做了很好的行銷和國民外交。至今回想起來，內心仍充滿感動。

美好的緣分

葉天倫（導演）

和董氏基金會的緣分，是從我逃避電影那個階段開始的。當時在劇場演出，同時也主持電視節目，因緣際會主持了一場基金會心理衛生的記者會後，就和董氏結下這樣深刻美好的緣分。

那時，跟著基金會憂鬱防治影片《紀錄》、《黑潮》跑了好多學校放映並講座，當時看著豆導（鈕承澤）侃侃而談他的創作理念，看著臺下學生和諮商師、醫師討論憂鬱情緒等問題，不但對憂鬱症更瞭解，也可以說在我心裡「影像創作」的癮也蠢蠢欲動，慢慢的，我也從幕前的主持人轉為幕後的導演。

於是，到基金會開會的內容，從討論記者會流程漸漸變成討論劇本走向，在基金會大力支持下，拍了《請。聽》這部微電影。

在拍攝過程中，更深入的了解基金會對憂鬱症防治的一切努力，最重要的是，更瞭解我自己，那段期間我也正經歷一段憂鬱低潮的時候，那時讓我深刻感受到，影片完成後得到最多的不是觀眾，得到最多的其實是創作者。

2014，是董氏基金會 30 週年，祝賀基金會生日快樂，也感謝基金會全體朋友的無私付出！

有董氏捍衛國人健康，真好！

葉金川（台灣血液基金會董事長）

大家都以為董氏基金會只從事菸害防制，事實上，董氏還有心理衛生、食品健康等社會教育活動，現在也越來越看到這些議題的重要性。記得三十年前，剛成立董氏基金會時，就是因為有藍忠孚教授、宋維村醫師、孫璐西教授等專家建議，選定這三個領域做為倡議的主軸，方向正確，加上社會各界協助，今日基金會才能有如此豐碩的成果。

外界以為董氏基金會人多勢眾、資源很多，其實都是募集各界團體或個人的捐款及志工貢獻所組成，人力物力是拮据的，在此情況下，能夠有這麼大的成就，是「人和」的功勞。創辦人嚴道董事長、賴東明董事長，黃鎮台董事長，任內都有很大的貢獻。

我很佩服嚴道董事長，在篳路藍縷的背景下創立基金會，且打下很好的根基。1998年我離開公部門到慈濟大學當教授的時候，

嚴董事長為了找我來當執行長，花自己的錢把基金會的辦公室整個重新裝潢，他是非常節省的人，之所以大動土木，是希望提供好的環境，找到人來帶領基金會。

嚴董事長生前每年都捐股票或捐款，奠定了基金會的財務基礎，他出錢出力，不是為了個人的名利，是為了國人的健康，義無反顧地投入公益事業。

我參與基金會很多活動，印象最深刻的是跑到美國在台協會（AIT）舉牌子抗議，當時美國用 301 條款，威脅臺灣要開放進口美國菸。上街頭抗議，對我來講是絕無僅有的經驗。此外，經過同仁與志工的努力，說服政府課徵菸捐 5 元，這有賴社會大眾對於菸害的認知與共識，今日菸捐已提升到 20 元，若沒有當初董氏基金會開路先鋒的努力，不會有此成果。在此，也要感謝所有不怕國際菸商威迫利誘、在立法院裡協助菸害防制法案推動的立委，感謝他們配合和努力，才能創造無菸的家園。

基金會三十年了，未來還有很長的路要走，期許基金會的精神能永續存在，國人還有很多健康的議題，需要這樣的民間團體來跟政府配合，一起來捍衛國人的健康。

全民健康的守護者

葉秋莉（中國文化大學保健營養學系副教授）

參與董氏基金會活動是在我大三那年暑假，我在基金會擔任

實習生，參與的活動中，讓我印象最深刻的就是推動小朋友多吃蔬果。那年還辦了多吃蔬果夏令營，看到小朋友把不喜歡的青菜很開心的吃下去，是我最得意的時候，那是我第一次覺得自己可以把所學貢獻給社會大眾，心裡覺得相當踏實與滿足。期望基金會可以繼續推廣保健營養的知識，扮演全民健康的守護者。

扮演產官學界的溝通平臺 造福國民健康

詹岳霖（泰山企業董事長）

董氏基金會食品營養組一直以來致力於推廣國人「吃得健康、吃得安全、吃得營養、吃得環保」的觀念，我們十分認同，因為教育 Education 與法規 Regulation 同樣重要；此外，基金會長期扮演產官學界的溝通平臺，協助共同面對問題，減少對立，這種創造良性互動的正面態度，更是國內相關團體的楷模；在這個食安事件頻傳的年代，我們更加感佩董之英先生與嚴道博士三十年前創會的理念，未來泰山將與基金會繼續密切合作，一起協助產業升級，造福國民健康！

持續努力，為國人健康加油！

潘文涵（國家衛生研究院營養醫學研究群主任）

董氏基金會食品營養組致力於國人營養教育多年，累積了不同對象與議題的實務經驗，也推行過許多有意義的活動，尤其在結合營養專業背景從事媒體導向的健康促進議題影響很大。

2009 年間，本人與董氏合作推廣可以有效防治高血壓的「得舒飲食」，結果在 4 個月後，全國民眾從幾乎沒有人知道得舒飲食到有 4.5% 的人有相關認知，是很驚人的成效！

期許未來營養組能夠持續秉持這樣的使命感，繼續努力，為國人健康加油！

願攜手為消費者健康把關

潘進丁（全家便利商店董事長）

做為食品通路，全家便利商店有責任提供消費者安心、安全的商品，因此十分認同董氏基金會推廣、重視健康之理念，期許一同攜手為消費者健康把關。

2013 年 7 月，我接受董氏基金會《大家健康雜誌》採訪，採訪包括個人運動及紓壓經驗習慣；這是生平第一次，有媒體與我一起爬山運動、實地貼身採訪。炎炎夏日，我們頂著大太陽，在三十幾度的高溫下，走完一段不算短的山路，每個人都汗流浹背。

在這次十分「健康」的訪談裡，可看出董氏基金會平面和影音採訪組的用心，分工精密、作業亦十分嚴謹，是一次互動良好且愉快的採訪經驗，令人印象深刻。

董氏基金會邁入 30 周年，「全家」祝福董氏基金會永續經營，亦願與之共同攜手，為消費者健康把關，善盡社會企業責任。

期望董氏再向前 將臺灣經驗與國際分享

蕭美玲（前衛生署副署長）

董氏基金會成立 30 週年，對於臺灣民眾健康的增進，可說厥功至偉。做為曾經擔任政府公職 40 年的一員，深切感受到這個民間組織對於目標的堅持、推動的熱忱與持續力。

每當國際友人詢問何以臺灣所推動的菸害防制工作能夠順利而有不錯的成績時，我總是驕傲地告訴他們，因為我們有強大的民間團體「董氏基金會」！相較於美、日、香港，菸害防制工作主要由醫療相關團體如 Lung 或 Heart Association 發動，而臺灣則是由具有草根性的基金會，憑藉著「孫叔叔」、「阿麗姊」等形象突出、具備熱忱的志工與基金會成員傑出的媒體公關策略，不但在平時的宣導深入人心，更在修法時展現強大的政治影響力。

菸害防制是 WHO 重點工作，也是國際共同議題，期望三十而立的董氏基金會能經由 FCTC（Framework Convention of

Tabacco Control) 相關活動的參與，再向前跨出一大步，將臺灣經驗與國際社會分享。

董氏的用心 給了吾等對志業與人生的專心

賴東明（台灣活動發展協會名譽理事長）

與董氏基金會結緣以來，已是三十年。三十年來參與許多公益活動之推動，雖無十足成事，卻被親朋稱為「公益人」；而一生在廣告界任事五十年，亦被稱為「廣告人」。

做為一個廣告人，時時追求的是廣告的刊播要有助廠商、廣告的效果要能影響人心、廣告的目的要建立民眾消費觀等。做為一個公益人，日日思懷的是幸而有此生，追求人與人的和諧，人與自然的融合，在此觀念陶冶下，心境就會寬闊、平和、隨緣。

回顧自己一路走來，三十年的公益生涯，曾用心投入，五十年的廣告生涯，曾用心任事，廣告人與公益人結合一生，在人生的旅程上，二〇一四年將是勉勵自己再持續用心行事的一年。非常感謝董氏基金會的同仁們用心於菸害防制、食品營養、心理衛生、大家健康等公共衛生的推廣，彼等的用心給了吾等對事業、志業、生活與人生的專心。

以上感言祝賀短文，依作者的姓氏筆劃順序排列