

沒有菸抽的日子

記者黃于庭、吳芝妍、林心怡、曹華芳／採訪報導

台灣每年有近三萬人死於菸害，即平均每 18 分鐘，就有一人因菸害死亡。菸，不僅可能對環境生態產生影響，更與人體健康息息相關。

吸菸有毒物質多 二手菸概念萌生

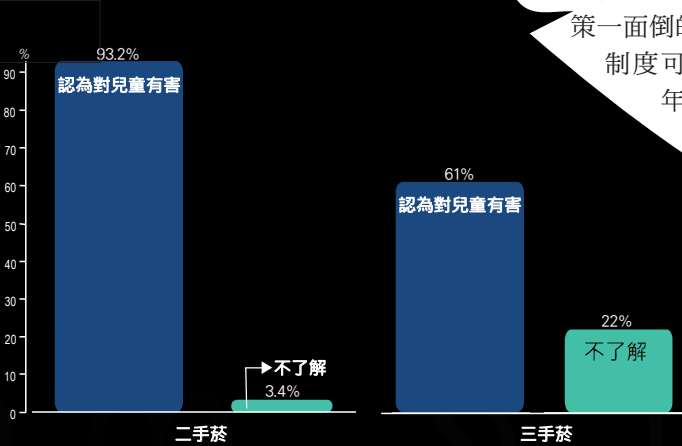
菸含有 7000 多種有毒物質，其中有 93 種為致癌物，像是尼古丁、焦油、一氧化碳、亞硝酸胺等成分。根據世界衛生組織的資料顯示，每年有高達 540 萬人死於菸害，平均每六秒便有一人因菸害死亡。長期接觸菸品將提高罹患心血管疾病與癌症機率，易造成皮膚老化、流產、性功能障礙、引發胃潰瘍等症狀。

除了對人體健康的威脅，紙菸從生產、加工、包裝到運輸的過程中，會產生大量二氧化碳、化學肥料等破壞生態的有毒物質。此外，環保署將 PM_{2.5} 的濃度標準值定在 35 微克 / 立方公尺以下，但吸菸產生的 PM_{2.5} 最高卻達 918 微克 / 立方公尺，遠超過現行的標準值。

菸燃燒後釋出的毒物，對人體的危害程度取決於濃度高低與接觸時間長短，將對身體的器官組織造成不同程度的影響。一手菸又稱為主流菸，由於燃燒較完全，其釋出的濃度相對低於燃燒較不完全的二手菸（旁留菸），而二手菸的濃度雖是三者中最低但影響範圍最廣。

二手菸是菸燃燒後殘留於環境中的有毒氣體與微粒，其釋出的毒物會依附在物體的表面，隨著時間的流逝逐漸揮發，而環境及材質吸附能力也是影響殘留時間多寡的因素之一，溫度越低，其揮發速度越慢，停留的時間也越長。

儘管二手菸釋出的濃度低，卻是生活中的隱藏殺手。即使是非吸菸者，當下周遭也無人吸菸，仍極有可能會接觸到暗藏在環境中的二手菸，舉例來說，吸菸者抽完菸，不論是吸菸者的衣服或接觸到的傢俱，都會附著二手菸，而由於二手菸消散速度慢且具累積性，對於與吸菸者共處一室或共用物品的人而言，都屬於二手菸的高頻率接觸者，其無孔不入正是二手菸的可怕之處。



▲美國哈佛癌症中心於西元 2009 年提出二手菸。由圖可見，相較於二手菸，社會對於二手菸的認識顯得相對薄弱。
資料來源／美國哈佛癌症中心小兒科期刊。製圖／黃于庭

菸民拒遭犯罪化 盼公權力保持中立

「每件事情都有正反兩面，政府在做任何一個政策的時候都不能只看一面」，台灣吸菸者權益促進會理事長陳麒安說；他表示，不論在經濟面或在社會面，政府不應該將戒菸塑造成一種美德，並把吸菸者貼上罪犯的標籤，卻又從吸菸者身上抽取利益。

台灣吸菸者權益促進會致力幫菸民爭取權益以及導正吸菸者的社會形象，並希望政府及人民聽聽菸民的想法並檢討對於菸民不公平的政策。從經濟面探討，陳麒安認為菸品健康福利捐不應該存在，抽取的名義並不合理，且捐並不受民意機關監督，使政府在使用上，菸捐名義上是用在吸菸者身上，但實際上卻被用在多種與吸菸者無關的公共事務。

從社會面來看，「當政府的政策一面倒的在打壓菸民時，這個制度可能有問題」，政府多年來以各種名目希望讓菸民能夠戒菸，將它視為一種良善的行為，使吸菸者的社會形象日漸低落，但陳麒安認為不應該將



▲董氏基金會認為要降低吸菸率，菸盒的警示圖文是最有效，且不需經費的政策。攝影／林心怡
吸菸者汙名化，他無法否認吸菸可能對身體造成危害，但健康是自己選擇的，既然是選擇，就應該包括選擇不健康的權利，他指出台灣政府喜歡把個人行為公共化，「戒菸這件事情我認為私人團體可以宣導，但公部門不要介入，公共政策一定要中立」。

吸菸者有選擇不健康的權利，然而非吸菸者卻無法完全避免自身受二手及二手菸影響，政府在制定政策時，無論居何種立場，都應以不同面向切入，兼顧吸菸者與非吸菸者的權益並制定適切政策，找出雙方的最大公約數。

高菸齡戒菸經驗談 意志力成關鍵

菸齡約 52 年的退休警官柳三沂先生分享自己的戒菸歷程，14 歲開始吸菸，年輕時想學大人抽菸又沒錢買，就跟在路人後面撿別人抽剩的「菸屎」來抽；後來當上警察後，不規律的生活使他更依賴香菸，「當警察的時候一天都三、四包，無聊的時候就抽，同事也很多都會抽」，他說。

柳三沂表示他第一次萌生戒菸的

念頭是在 65 歲，當時他的妻子因傷住院，照顧妻子的閒暇時間他跑到醫院外抽了根菸，搭乘電梯回病房時，幾名年輕人因為他身上的菸味表現出不友善的眼神，「都到了這個年紀了還要被這樣瞪著看，我也不願意再抽了」，此外，隨著年齡漸長，半夜咳嗽的頻率越來越高，於是柳三沂決定開始戒菸。

靠著堅強的意志力，柳三沂沒有借

助任何藥物或是專業人士的幫助，靠自己的力量將菸徹底抽離自己的生活，為了測試自己的戒菸成效，他將幾包拆封的菸擺放在家中各個角落，發現自己完全沒有想抽菸的慾望，他才確定自己戒菸成功。而自從戒菸後，他不僅變得不太喜歡菸味，對自身健康變化也有深刻體會，例如不會像從前一樣半夜爬起來咳嗽，體力也變得比較好。

菸廠為菸害禍首 防治政策待完善

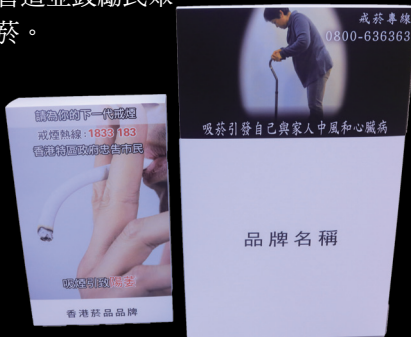
針對戒菸，國立陽明大學環境與職業衛生研究所教授郭憲文表示，強制法規有助於降低吸菸頻率，但戒菸關鍵還是在於當事人的決心與意志力，以及旁人情感的支持，尤其是在身邊最親密的家人與朋友的陪伴與鼓勵下，更能支撐吸菸者戒菸決心。

「能救一個是一個」，董氏基金會菸害防制中心的主任林清麗表示，菸廠公司大量販菸的行為才是菸害真正禍首。台灣早在民國 86 年制定《菸

害防制法》，但只是贏在起跑點，許多國家的菸害防制政策不斷推陳出新，而台灣卻像裹小腳一樣停滯不前。雖然國民健康署已將《菸害防制法》修訂草案提交行政院，但至今仍未等到任何回應，董氏基金會盼行政院能及早作出應對措施，給國人一個交代。

而政府於經濟層面，除了制定菸害防制的相關法規，向吸菸者徵收

菸稅、健康福利捐等以價制量的方法外，透過菸盒上的警示圖文，能對吸菸者作出簡單又直接的警告；於健康層面，衛福部也設立戒菸班與戒菸門診，提供免費戒菸專線等服務，進行相關衛教並持續追蹤，提供多元的戒菸管道並鼓勵民眾戒菸。



▲香港菸盒上的警示圖文（左）面積即將全面擴大至 85%，相較之下，台灣（右）仍停留在十年前的 35%。
攝影／林心怡

停菸後身體變化情形



資料來源／行政院衛生福利部
製圖／黃于庭

世界衛生組織指出，全球每年死於菸害的人數高達 540 萬人，若不積極採取應對措施，在 2030 年以前，每年將有超過 800 萬人死於菸害。
攝影／曹華芳

