



▲ 菲律賓中央銀行總裁 Nestor Espenilla (左1)
親自頒發商業銀行執照予張明道董事長

彰化銀行馬尼拉分行開業大吉

馬尼拉分行

緣起

蔡英文總統於 105 年 5 月 20 日就職演說中，提出新南向政策，並於 8 月 16 日正式提出新南向政策綱領，希望秉持「長期深耕、多元開展、雙向互惠」核心概念，從「經貿合作、人才交流、資源共享、區域鏈結」四大面向著手，為台灣尋求新的方向和新的動能，並與新南向國家共創互利的合作模式，其中重要政策目標之一：【應鼓勵本國銀行於新南向國家設立分支機構，提供台商在地服務。】

本行除響應政府政策，亦基於自身對菲律賓之經濟環境評估，於 105 年 8 月遞件金管會申請於菲律賓設立馬尼拉分行；9 月張明道董事長與孫慧蘭副總經理親自前往菲律賓出差拜會主管機關；106 年 1 月本行取得金管會之核准函；4 月正式向菲律賓央行遞件申請成立分行；7 月 18 日菲國央行同意本行設立分行，並限期 1 年內取得開業許可；8 月 28 日馬尼拉分行籌備組正式進駐馬尼拉，進行籌備分行事宜。

落地生根 邁向開業之路

在菲律賓開設第一家分行，縱然不是披荊斬棘，但也是任重道遠。2017年8月劉光武經理接下開啟東南亞新據點的重責大任，離開歐洲金融重鎮倫敦，踏上6,666英里的征途，橫跨歐亞，來到陌生的菲律賓，開始馬尼拉分行籌備業務。

菲律賓近年經濟表現強勁，自2010年起連續7年經濟成長率逾6%；但是在經濟高速成長的光環下，背後冗長的行政程序及鮮少一次就做對的行政效能，卻是開業之路所必須面對的現實，所幸有熟知菲律賓風土民情的登凡，及具海外分行搬遷經驗的文華，在法遵主管 Ma. Victoria M. Salvador 及 甌佳襄理協助下，以豐富的經驗及耐心與當地行政機關、協力廠商盡力溝通，馬尼拉分行籌備組方能在總行長官鼎力協助下，以十個月的時間完成行舍租賃裝修、公司登記、稅籍申請、資訊系統架設、經理人資格審查等外部程序，及行員招募、教育訓練、作業程序編製等內部程序後，最終取得開業許可，於2018年7月3日舉行揭牌開幕酒會，由張明道董事長率領高階主管親赴菲律賓主持開幕典禮，並宣布馬尼拉分行7月9日正式對外營業，成為本行於東協戰略布局第二家分行，全球第十二家海外分行。

開幕典禮系列活動

拜會主管機關及相關單位

馬尼拉分行揭牌開幕酒會當日，適逢菲律賓央行（The Bangko Sentral ng Pilipinas, BSP）改制25週年紀念日，央行總裁無法親自為其任內第一間核准之外商銀行分行剪綵，因此特地於前一日（7月2日）親自接見董事長，頒給商業銀行執照，並表達感謝本行選擇於菲律賓設立分行據點，歡迎本行引進金融科技至當地金融市場。

菲律賓存款保險公司（the Philippine Deposit Insurance Corporation, PDIC）係菲國另一金融監理單位，主要經管存款保險業務，本次總裁與副總裁特別與董事長交換兩國金融監理之心得及意見。

除拜會主管機關外，本次行程亦安排與菲律賓銀行公會（The Bankers Association of the Philippines, BAP）總裁暨 BDO Unibank, Inc.（BDO）總經理 Nestor V. Tan，以及 BAP 常務董事 Benjamin P. Castillo 會面，針對業務推展交換意見。

揭牌開幕酒會

除了取得菲律賓央行核發的商業銀行執照外，開業的另一項重頭戲便是揭牌開幕酒會，2018年伊始，分行籌備組即與總行討論開幕慶典之規模、形式，最後定調為「簡單隆重，賓主盡歡」，於分行舉行溫馨的揭牌開幕

儀式，並於分行所在 Philam Life Tower 之會員制俱樂部 Tower Club 進行中式午宴，感謝所有嘉賓的參與。

酒會的前夜，同仁通宵熬夜，當天酒會前還有同事為求提早到行而受傷，這一切都是為求分行能有完美的開幕，能讓賓客感受分行盛情款待的用心。

終於到了開幕的吉時，貴賓陸續抵達，出席貴賓包括我國駐菲代表徐大使佩勇先生、朱公使曦先生、菲律賓存款保險公司總裁、菲律賓銀行公會常務董事 Mr. Benjamin P. Castillo、當地金融同業及台商近 150 位賓客，並邀請大使、菲律賓銀行公會常務董事、美德向邦集團楊克誠董事長、張明道董事長、獨立董事游啟璋博士、常務董事吳澄清博士及馬尼拉分行劉光武經理剪綵、揭牌，為馬尼拉分行寫下歷史的一頁。

馬尼拉分行開業大吉

「追求卓越 重返榮耀」董事長在馬尼拉剪綵儀式前這樣勉勵我們。

依世界銀行預估，菲律賓 2018 年到 2020 年之經濟成長率可達 6.6% 至 6.7%，為東協地區中具有發展潛力之市場。分行將乘著菲律賓經濟成長的浪潮，踏實經營，並滿足台商赴東協地區投資之各項金融需求，共創雙贏。

本次馬尼拉分行承蒙長官愛戴，張明道董事長、吳澄清常董、游啟璋獨董、孫慧蘭副總、楊繼承總機構法令遵

循主管、陳振宇處長以及劉愷利專員，不惜風塵僕僕前來協助開業，更於開業前一日（7/2）捉緊時間安排與菲國央行（BSP）、存保公司（PDIC）與銀行龍頭（BDO）會晤。當日拜訪內容簡述如下：

張明道董事長拜會菲律賓中央銀行總裁 Nestor Espenilla。首先，張董事長代表本行感謝菲國央行在馬尼拉分行籌備階段給予協助與建議，使本行能順利開業。張董事長向央行官員介紹本行歷史、營運現況、分行營運計畫以及對菲國經濟發展的貢獻。在聽取簡報之後，Espanilla 總裁感謝本行選擇於菲律賓設立分行據點，並歡迎本行引進金融科技至當地金融市場。



▲張明道董事長（右1）、孫慧蘭副總（左1）與菲律賓中央銀行總裁 Nestor Espanilla（中）於頒發商業銀行執照與承作外幣業務許可後，一起留影紀念

張明道董事長拜會菲律賓存款保險公司 (PDIC) 總裁 Roberto B. Tan 與副總裁 Jose G Villaret, Jr.，瞭解該公司對本行馬尼拉分行之監理方針與稽核辦法。PDIC 表示該公司係由菲國官方設立，為菲國存款人提供保障並協助穩定菲律賓金融市場，除特殊狀況外，該公司稽核與菲國央行定期審查時密切交換資訊。PDIC 總裁提及該公司向所有參與銀行收取相同費用時，董事長則分享台灣中央存保公司之差別費率制度。惟受限於現行菲國相關法規，PDIC 總裁表示短期內無法修改存保收費制度。



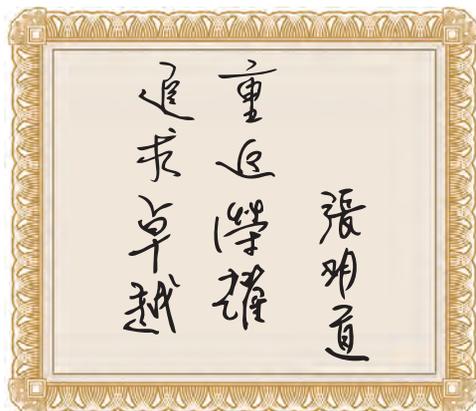
▲ PDIC 總裁 Roberto B. Tan (左 5) 與副總裁 Jose G Villaret, Jr. (右 4)，與本行長官合影

張明道董事長拜會菲律賓銀行公會 (BAP) 總裁暨 BDO Unibank, Inc. (BDO) 總經理 Nestor V. Tan，以及 BAP 常務董事 Benjamin P. Castillo，表達本行成為銀行公會會員銀行之意願。由於本行為第八家進入菲律賓之台資銀行，BAP 主要係詢問本行如何與其他銀行做區隔、潛在客戶與初期營運策略。由於 BDO 為菲律賓第一大銀行，雙方除討論簽署備忘錄之可能性，孫慧蘭副總經理亦針對菲國銀行業現況與國內經濟情勢等議題請 Nestor 總經理提供見解。



▲ BAP 總裁暨 BDO 銀行總經理 Nestor V. Tan (前左 1)，以及 BAP 常董 Benjamin P. Castillo (後中)，與本行長官合影

▼ 形象牆



▲ 董事長題字

開業儀式當日場面盛大且隆重，重要貴賓包括我國駐菲大使徐佩勇、菲律賓存款保險公司總裁、菲律賓銀行公會常務董事、當地金融同業、主管機關及台、外商均前來共襄盛舉。



▲ 禮成，舉杯致意。照片左起為獨董游啟璋博士、美德向邦集團董事長楊克誠、駐菲大使徐佩勇、張明道董事長先生、常董吳澄清博士、菲律賓銀行公會常務董事 Mr. Benjamin P. Castillo、馬尼拉分行劉光武經理



▲ BAP 常董（左 1）、PDIC 總裁（左 3）、PDIC 副總裁（右 4）與央行官員



▲ 左起：獨董游啟璋博士與常董吳澄清博士，二位博士駕臨馬尼拉分行，為分行開幕增添學術氣息



▲ 雞尾酒點心盛情款待來賓

▶ 右起：劉光武經理、我國駐菲律賓代表處經濟組王耀輝組長、張明道董事長、孫慧蘭副總、楊繼承總機構法令遵循主管



張董事長一踏進分行，即先與每位馬尼拉同仁握手打招呼，親和力自然不在話下，而其握手之力度，明顯感受到張董事長對同仁之期許與重視之份量。2018.7.9. 馬尼拉分行正式對外營應，為彰化銀行東南亞布局拉開新的序章。



▼ 前排左起：法遵助理 Evangeline B. Garcia、總務 Winnie Elaine G. Ong、櫃員 Remy Hernandez Congzon、進出口外匯 Ecaterina Cruz-Coronado、會計 Kimberly Anne A. Go。後排左起：交易員洪登凡、張迺佳襄理、Ma. Victoria M. Salvador 法遵主管、劉光武經理、Concepcion J. Jimenez 會計主管、鄭魁民高襄、資深 AO 張文華專員



▲ 進入分行環顧左右即可看到馬尼拉分行壯觀的證照群，每張證照都是嘔心瀝血的成果，而且價值不菲



▲ 主要項目有：BSP Certificate of Authority – Commercial Bank（商業銀行執照）、BSP Certificate of Authority – EFCDU（開辦外幣業務執照）、SEC Certificate of Registration（公司登記證）、Mayor's Permit（市長許可證）、Certificate of Registration – RBU（稅務登記證-原幣）、Certificate of Registration – FCDU（稅務登記證-外幣）、Barangay Business Clearance（鄉里許可證）、Locational Clearance（裝潢許可證）、Certificate of Occupancy（入住證明）、Fire Safety Inspection Certificate（防火檢查證明）、Electrical Inspection Certificate（水電檢查證明）、Sanitary Permit（衛生檢查許可證）等





守護員工健康 共創無菸環境

彰銀 107 年度「脫癮而出～為愛戒菸」 表揚暨頒獎儀式紀要

總務處 職安科

緣起

本行總務處自 105 年 2 月成立職安科以來，除戮力推動職業安全衛生政策、營造友善工作環境職場及強化員工身心健康外，並藉由辦理員工健康促進活動，鼓勵員工熱情參與，以增進推廣動能。如去(106)年度結合公益辦理「聰明吃、快樂動、健康瘦」減重活動，得到同仁熱烈迴響，成果相當豐碩，使本行逐步打造健康職場之規劃更加落實。而眾所周知，吸菸是國人健康的頭號殺手，它不但是引起肺癌最重要的原因，且其所產生的二手菸、三手菸，對其他人危害更大(詳表一)。本行從 105 年員工健康檢查時的問卷調查得悉，本行

6,000 多名員工之中，約有 200 多人吸菸，為促進員工身體健康，打造健康職場，於 107 年 3 月 20 日「職業安全衛生委員會」中，由總務處提出舉辦「脫癮而出～為愛戒菸活動」建議案，並獲得出席委員的認同與支持，便著手規劃相關事宜，並於 107 年 5 月 2 日至 6 月 29 日辦理本活動。

活動序幕

為吸引本行吸菸者鼓起勇氣報名此次戒菸活動，總務處於進行活動規劃時，即先與本行數位資深菸友討論活動內容方案。從他們的回饋得知，促使吸菸者於活動期間內報名參加之最大關鍵，不是獎勵內容，而是吸菸者在「此

時」是否感受到需「立即」戒菸救健康之急迫性！就像很多癮君子的戒菸契機，往往是在罹患重感冒或被告知有肺部腫瘤時，才不得不與香菸分手。有鑑於此，提升同仁對於「菸害防制」的專業知識，成為本次活動推動時之首要任務，期望藉由健康專業指導的介入，喚起同仁對菸害的危機意識並營造願支持無菸環境或助人戒菸的氛圍。

為此我們特邀請國內治療肺癌最具權威性、且對推廣肺病防治不遺餘力的「肺病防治基金會」董事長陳晉興醫師，於 107 年 5 月 9 日在本行臺北大樓 13 樓禮堂，為彰銀同仁講授「臺灣新國病 - 肺癌的篩檢與防治」這個重要的議題。這場專業且精彩的演講，引起相當大的迴響，會後我們更積極主動致電予各單位，請主管協助支持，鼓勵單位內吸菸者踴躍報名參加，就在各方人馬齊力支持下，報名人數逐漸增加，活動熱了起來。

執行成功戒菸方程式 勇於挑戰 + 陪伴天使 + 專業協助

美國大文豪馬克吐溫曾說：「戒菸十分容易，我都已經戒了一千多次了！」，的確，大部份的吸菸者都有過戒菸的經驗，但往往屢戰屢敗，功敗垂成，也因此視戒菸為畏途。所以，對於吸菸者來說，「勇於挑戰」並許下戒菸承諾，是成功戒菸重要的第一步！而要能完全擺脫吸菸習慣並克服戒斷不適症狀，堅持到底，則必須要有很大的

決心與毅力！為提高戒菸成功率，總務處在戒菸者報名參加後，即指派本行護理師擔任戒菸者專屬的「陪伴天使」，以一對一方式提供關懷輔導，時時給予愛的鼓勵與支持，讓戒菸者更有動力；同時，為避免戒菸者因戒斷不適症狀感到孤單無助，也會協助將其轉介至國民健康署戒菸專線服務中心，透過「專業協助」，讓戒菸者找到最適合的戒菸方式。

成果發表暨頒獎儀式

本次活動共計有 24 人參加，完成連續 5 日不吸菸獲得「早鳥激勵獎」者共有 20 人，而最後堅持下來，完成連續 4 週不吸菸之戒菸成功者共 17 人。我們都知道，戒菸是一件非常具有挑戰性的事，從國民健康署戒菸專線服務中心公布的戒菸成功率，平均約為 4 成左右，就可知道戒菸成功是多麼不容易。而本次活動，在總務處的用心規劃，以及本行董事長、總經理與各級長官的大力支持下，並藉由多元且豐富的各項協助措施，竟創下 7 成的戒菸成功率，成果實在輝煌亮麗！

戒菸成功是一件非常了不起的事，要把多年習慣改過來，堅持不買、不拿、不吸，是要有非常大的決心與毅力，為向這些勇敢戒菸、挑戰成功的勇士們致敬，也希望藉由活動成果分享，以達拋磚引玉之效，我們於 107 年 7 月 9 日舉辦「脫癮而出～為愛戒菸」活動成果發表暨頒獎儀式。

一、總經理致詞

總經理在致詞時提到，今年剛到彰銀赴任，就碰到總務處為了全體員工身體健康、家庭幸福而舉辦的「脫癮而出～為愛戒菸」活動，總經理打趣地說：「哪有這麼好的事情，先舉辦一場醫生講座，然後安排陪伴天使鼓勵大家來戒菸，到最後還有獎勵，早知道我就晚一點戒菸！」。接著，總經理和大家分享自己的戒菸經驗。大學時因打撞球而開始吸菸，曾在初進銀行業服務時想過要戒菸，但因當時的主管與坐位前方的同事都是老菸槍，故吸菸量一直無法減少，直到 2-3 年前因一場重感冒，驚覺抽下去的菸竟索然無味，當下便決心與菸分手！總經理幽默地說：「要不是我已經戒菸了，今天這個活動我也想參加，也絕對可以『脫癮而出』！」，此外，他還勉勵在場的戒菸成功同仁，本次雖然自我挑戰成功，但一定要珍惜成果、捍衛決心，才能成為永遠的戒菸成功者！

二、戒菸成功者代表經驗分享

的確，如同總經理所說，此次活動，不僅讓戒菸成功者重獲健康，更期許戒菸成功者能以自身經驗助人戒菸。這次的成果發表暨頒獎儀式中，我們就邀請其中二位挑戰成功的戒菸勇士～作業處駐彰銀工會監事會召集人林本源先生及總務處陳博源先生與大家經驗分享。

本源首先感謝工會的曹理事長及陪伴天使，每天都 24 小時鞭策，真的是很感謝他們！本源提到自己會吸菸，是從 32 歲那時候開始的，當時是因為要蓋自家房子，為了跟包工師傅增進互動，故買一些菸及點心來籠絡他們，自己也就跟著吸菸；而現在則是為愛戒菸，因為孫子常常跟本源說：「阿公你都常常跑到外面去偷吸菸！」，那時心裡就在想，被孫子這樣講，超沒面子的，且孫子已經快上小學，不想讓他對阿公一直有不好的印象。最後本源與大家分享，其實戒菸很簡單，就是要有恆心跟毅力，本身要對自己負責，有決心就一定戒的成！

如同本源所說，此次本源戒菸成功，其實還要感謝一位重量級推手，就是我們工會理事長曹炳坤先生，曹理事長對於此次的戒菸活動，非常認同與肯定，他說要不是早已戒菸，他一定會報名參加的。而本活動在推廣初期時，報名情形其實蠻冷清的，曹理事長知道後，覺得工會一定要帶頭支持這麼有



意義的活動，於是就邀約本源參加，很棒的是，本源基於他本身是「彰銀工會監事會召集人」所賦予的使命感，欣然接受理事長的邀約，決心成為本次戒菸活動的領頭羊，本源因而成為我們天字第一號戒菸者！這樣的情義相挺，讓我們信心大增，也帶來好兆頭，接著有人陸續響應支持，報名人數竟然逐漸增加到 20 幾位！這一切，因為曹理事長的熱忱，發揮影響力，讓本活動能順利開展，真的是衷心感恩，謝謝曹理事長！

另一位戒菸成功者博源說，大概是從高中時候，就跟著同學一起吸菸，一直到今年 41 歲，也大概抽了 23 年，近來因為擔心 2 歲的女兒吸到二手菸，或沾到殘存在自身身上的三手菸，而參加此次戒菸活動，且博源也發現，戒菸一個多月下來，慢跑的時候，體能明顯變好，在跑步時，呼吸與步伐調整都明顯順暢很多，因為這樣的體驗，更期許自己能繼續保持，不再吸菸，也不要吸伸手牌香菸，為提升自制力，博源的老婆說：「請跟香菸離婚，不然就跟我離婚！」，有家人這樣愛的動力與要求，相信博源一定能堅持下去的！

三、活動成果影片觀賞

的確，所有戒菸成功者能夠戒菸成功，雖然背景故事都不一樣，但幾乎都有一個共同點，就是背後都有一雙溫暖的推手，不論是太太、小孩、朋友、同事抑或是長官，而戒菸者的專屬陪伴天使，也就是本行的護理師們，也都善盡責任，時時給予「愛的關懷」。這過程中，有許多溫馨有趣的小故事，我們也將這些點滴，製作成活動成果影片，為保護同仁個資，我們將戒菸同仁以代稱方式，將他們的感人故事，分享給與會的長官及同仁，影片內容簡述如下：

❤️「蝙蝠俠先生」從高中開始吸菸，有天得知一位菸友因冠狀動脈嚴重阻塞被送進了急診室，讓他真的嚇到了，也開始認真思考要戒菸了！趁著同事揪團報名，相互壯膽，也一同加入此次戒菸行列，而蝙蝠俠先生自從戒菸後，明顯感覺到身體健康的正向轉變，如精神體力及氣色變好、呼吸更加順暢…等，所以蝙蝠俠先生拿到戒菸成功獎的禮券後，要請同事們喝飲料，一同分享這份喜悅。

❤️半年前剛新婚的「活力歐巴」，為了心愛的太太及未來的小孩著想，不希望他所愛的家人健康受到菸害威脅，且感受到因環保意識抬頭，吸菸就像二等公民，還有因長期吸菸導致生活品質下降，於是決定參加公司戒菸活動，過程中發現有很



多豐富的資源可以利用，除了公司護理師及戒菸團的陪伴，也可利用國健署 0800 戒菸專線，了解關於戒菸相關知識，及如何去對抗菸的誘惑，讓他對戒菸不再感到焦慮。戒菸之後，明顯覺得味覺及嗅覺變好，更能品嚐到食物的美味，真棒 !!

♥ 「陽光哥哥」從小就生活在一個菸霧瀰漫的環境，父母親吸菸，讓他打從國中時就已經是菸不離手。這次是跟一位好同事一起報名的，戒菸剛開始的前一兩週，非常不舒服，且在減量期間，戒斷症狀也陸續出現，每到下午就覺得坐立難安，心跳得很快，還出現發抖的情形。為了克服以上不舒服，他養成了每日運動的習慣。至於一些菸友，也暫時不見面，改以電話聯絡情感，慢慢的也熬過了一個月不吸菸，戒菸成功的陽光哥哥，現在能很有自信的建議還在吸菸的朋友們：「為了健康及荷包，把這壞習慣改掉吧！」

♥ 「超人先生」從護理師那了解到二手菸、三手菸對旁人所造成的傷害，讓他相當擔心害怕，看著在公園快樂奔跑的兒子，心想：「為了兒子的健康，也不要成為兒子的壞榜樣，我要開始戒菸了！」，護理師鼓勵超人先生：「你會為了孩子著想而戒菸，可見你是一個關心孩子的父親。」聽到這句話，更堅定超人先生的決心：「是啊！為了孩子我一定

要戒菸成功！」。於是，超人先生在菸盒上貼兒子的照片以忍住想吸菸的慾望，利用休假日時間，帶家人一起親近大自然，除了成功克服吸菸的慾望，還增進了家人間的感情，真是一舉兩得。

♥ 「小小兵底迪」為了提升工作效率，只要心情覺得煩躁或壓力很大時就來根菸。不過，有感於有些年紀了，為了自己的健康，加上親愛的老婆不斷鼓勵與期盼，而決定戒菸，同時為杜絕戒菸期間的戒斷不適，也求助戒菸門診，可見他的決心，當然也遇到考驗意志力的時候，尤其是菸友敬菸，但他知道，好朋友會認真看待並支持你決心戒菸，於是他一次又一次的告訴菸友：「我正在戒菸！」，一直到現在，都沒有復抽，也能跟親愛的老婆說：「請不用再為我的健康操心！」

♥ 「運動小王子」在聽完醫師講座後，得到了很多啟發，了解吸菸是引起肺癌重要的危險因子之一，當有咳血、聲音沙啞、呼吸喘或骨頭痠痛時通常就是肺癌晚期，一想到就覺得心驚驚，於是就有了想戒菸的念頭，剛好接到陪伴天使的電話，心想~ 就戒了吧！因為戒菸，在球場奔跑時，感覺更輕盈、體力更好、更有活力，而且運動可以改善戒斷症候群所帶來的生理不適，他很開心自己做了這樣一個聰明的決定。

除了影片中的小故事外，其實還有許多因時間關係未能置入的遺珠。例如：某吸菸同仁在護理師一開始接觸時，質疑吸菸與健康間並無正相關而拒絕參加本活動，經護理師鏗而不捨的提出「大數據」理論後，終使其「浪子回頭」，加入戒菸者陣容，並且以超強毅力抗菸癮誘惑，而成功戒菸！有些同仁戒菸成功後，發現痰變少、錢變多了！還有同仁於戒菸後，就先預支戒菸省下的錢，已去日本旅遊一趟犒賞自己了…。這些充滿歡笑與淚水的真實故事，所隱含的勇氣與感動，除了讓人替他們感到高興外，同時也讓我們看到員工健康守護者存在的價值！

四、頒獎儀式

接著由總經理進行頒獎儀式，隨著司儀的唱名，獲獎者依序上台受獎，每一位獲獎者都是令人敬佩的戒菸勇士，當他們從總經理手上接過獎牌的剎那，就是接過最高的榮耀與肯定！看著每位獲獎者與總經理個別合影留念時，所展現出健康自信的笑容，溢於言表的喜悅，與會的長官及同仁除了一同見證此刻的溫暖感動，也再次為他們的決心毅力喝彩！而獲獎同仁難得齊聚一堂，活動過程中一路相挺、不斷給他們加油

打氣的專屬陪伴天使，也就是本行可愛的護理師群及職安師，也一同上台合影留念；最後，現場的長官及嘉賓們也一起在紅布條前合影，為這有意義的活動留下珍貴的回憶，本活動就在一片歡笑聲中圓滿落幕。

感謝

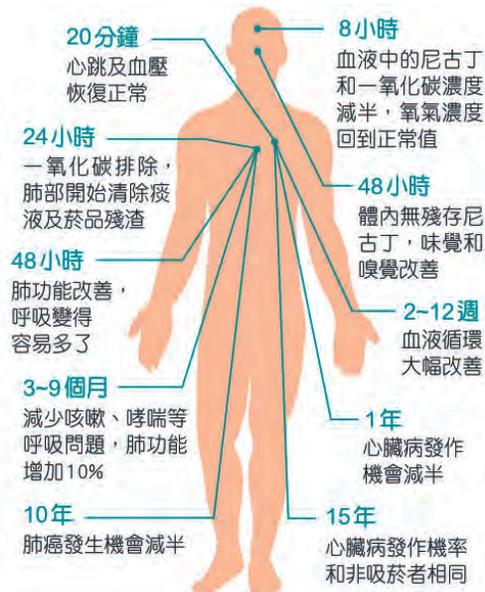
在這段過程中，感謝董事長、總經理及各位長官的大力支持，才能讓此次活動圓滿成功；也謝謝工會理事長曹炳坤先生，因為他的熱忱，發揮影響力，讓本活動能順利開展；感謝人力資源處教育訓練科於健康講座時，協助將當天課程簡報及錄音檔案放置於線上學習網供同仁參閱；也感謝本行商品策劃處廣宣科，協助製作文宣品及活動影像拍攝；最感謝的，是戒菸成功者的堅持，為其他尚未戒菸的同仁做了最好的示範，也感謝其背後溫暖的推手，不論是太太、小孩、朋友、同事抑或是長官，都是戒菸成功者最大的支撐；「脫癮而出～為愛戒菸！」活動雖已結束，我們仍竭誠歡迎尚未戒菸的同仁，善用本行護理師群所提供的專業服務，為自己、為所愛的人，勇敢戒菸，讓生活更美好，身體更健康，生命更有價值。



表一 認識菸害

<p>一手菸</p> <p>全球每年平均有 600 萬人死於菸害</p>	<p>二手菸</p> <p>頭號的致癌物，每年奪走 60 萬人的生命</p>	<p>三手菸</p> <p>科學最新實證，揮之不去的致癌物</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸菸者平均壽命較不吸菸者少活 15 年。 2. 菸煙中有超過 7,000 多種化學物質，其中至少 93 種是致癌物，主要致癌物就是焦油。 3. 吸菸將可能導致肺癌、慢性肺病、心臟病、中風、口臭、口腔疾病等危害，更可怕的是還會破壞生殖系統，影響下一代健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接觸二手菸容易造成眼睛、鼻子及呼吸道刺激，還會增加罹患氣喘的機率。 2. 長期暴露在二手菸的環境下，除增加罹患心血管疾病與中風死亡的風險外，得肺癌的機率也比一般人高出 20-30%，更會造成或加重孩童呼吸道疾病與神經系統病變。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸品燃燒釋出的毒化物，易附著於頭髮、衣服、窗簾、車子等物質上及存在於吸過菸的空間環境中。 2. 即使菸味散去，依然存在肉眼看不到的致癌毒性微粒，可能會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中學爬行的寶寶威脅最大。

★而只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。



參考資料：台北市政府衛生局「戒菸，讓愛沒有距離」手冊

～本文由陳怡穎提供～