

創意禁菸宣導

瀛苑副刊

設計戒菸法寶

構思一系列的「戒菸法寶」，定期在中午時分在福園、工學院前來個「大放送」由設計投票表決的「戒菸寶寶」仿效「天線寶寶」表演舞蹈，並進行對菸害的有獎徵答，發放印有戒菸資訊的原子筆、衛生紙和記事本，讓大家更清楚了解吸菸者、吸二手菸者健康的堪憂之處。仔細觀察便會發現，商管大樓的廁所走道以及工館門口和前面的花園附近，都是淡江的癮君子最愛駐留之處，也因此每次經過，總忍不住微皺眉頭，該如何讓他們不該在此聚集危害淡江的路人甲乙丙呢？在學校財務許可下，不妨在廁所一帶架設煙霧感應器，如果真的過度「煙霧瀰漫」，就發出「X X大樓X樓的抽菸者請盡速離開現場，以免造成更多的災害」，並於商管大樓每層樓雇用工讀生，在上下課期間巡邏，如果發現有人「製造公害」便給予勸導，如果次數過多則可能要考慮記過，或從事勞動服務，畢竟台灣的法律明確規定在公共場合是禁止吸菸的，在人數眾多的淡江大學更是應該重視這一點，我想對於公共場所零菸害的理念還是要更普及的在校園推廣，畢竟淡江的癮君子們沒有權利，讓我們這些吸二手菸的人與自己的健康開玩笑，更沒有「義務」讓自己成為人人眼中的「公敵」，對吧！（楓葉）

訓練禁菸犬查緝

有時候看到校園裡，常有人在許多行人經過的地方吸菸，剝奪其他人呼吸新鮮空氣的自由，除了汙染空氣外，還表現公德心被狗啃光的行為——亂丟菸蒂。有些人還很變態的露出驕傲笑容，我想他的人生應該是太苦悶了。雖然看了感覺很不爽，但又不想浪費自己的時間拍照寄去賺獎金，而且都是同學，家醜不宜外揚。當我在煩惱該如何用最有效的方式解決問題時，突然想起出現在學校的野狗似乎也不少，雖然有時會追交安組騎摩托車的工讀生，但其它時候都還算蠻溫馴的，我想可能是狗從古至今就一直是人類好朋友的關係吧！因此，應該要徵召這些野狗一同抵禦菸害。首先，我們可以把一些常出現在學校的野狗訓練成校狗，教導他們對菸味特別敏銳，並訓練他們在某些時段會來回在特定區域巡邏，只要有人在校園特定區域吸菸，校狗就會察覺並衝過去對那個人狂吠，一直吠到對方把菸熄掉才停止，讓抽菸的人有所克制，就算不怕狗吠的話，那些狗一直跟在身邊吠應該也會因為很丟臉而把菸熄掉吧！（龍王號）

催眠輔導

聽人家說抽菸是為了紓解心中的壓力，或是想追求特立獨行的表現，總而言之是心理

因素造成的具體行為，既然問題從心理來，那就應該從「心」下手。我們可以規劃相關輔導課程，讓抽菸的同學慢慢打開心中的桎梏，建立對健康和需求等相對觀念，離開非抽不可的循環邏輯。如果一般的輔導活動還是無法化解菸癮，便可以進入進階輔導課程，那就是用催眠的方式，讓同學把抽菸的動機和情緒引導出來，我們要邀請世界級的催眠大師來學校，依菸癮進行催眠治療，把情緒的需要轉移到其它事物上，例如運動或其它興趣，並記錄進度狀況，建立診療資料庫提供未來的禁菸治療。另外，再以音樂配合催眠治療，可以用搖滾、爵士、新世紀等不同類型的音樂，幫助這些接受治療的同學能將對菸癮的注意力，相信心靈課程、音樂和催眠一起動作，三管齊下，應該可以見到不小的成效。（小津）

成立抽菸兄弟會

聽說抽菸的人體力會越來越差，而體力越差就越容易鬱卒，心情鬱卒就會越想抽菸，因此，應該要讓那些抽菸的人有足夠的運動或勞動。第一步就是先登記抽菸人數，建檔統整，每個想抽菸的人都必須向學校登記，提供相片和基本資料，並分配抽菸證，名額有限，也有申請的次數限制，想申請抽菸證的人都必須參加兄弟會課程，如果在學校抽菸沒有證件的話，就要接受處罰。兄弟會的課程，分成體能、禮儀、社會服務和環境保育等主題，會抽菸的人通常是因為生活苦悶或心情不舒坦，所以需要出外運動流汗來達到身心平衡，兄弟會規定每周三次的晨跑健行活動，兩次水上活動以及一次的登山出遊。而禮儀課程則包含用餐、社交和國際禮儀，再來就是社會服務，至老人院或孤兒院照顧需要幫助的人，用悲憫之心來化解想抽菸的衝動，最後是環境保育，每個月一次，跟環保團體出隊，守護自然生態中，被某些忽視的角落。（元氣小弟）

出動快閃剪菸忍者

那些癮君子三不五時就需要從口袋裡掏出菸盒，似乎吸到一口菸就有解放的快感，我覺得為了讓同學不在校園內吸煙，只是柔性的勸導已經不夠了，應該要讓菸害防制勸導隊成立「快閃剪菸忍者」。這些忍者是經過學校特別徵選的同學，萬中選一，然後再進行一連串的魔鬼訓練，讓他們的肌肉和敏捷程度超乎常人，並賜與「尚方剪刀」，可以先「剪」後奏。每當有人抽菸時，這些忍者變會以迅雷不及掩耳的速度，將菸剪成一半，然後再消失於人群之中。只要看到學生在校園內抽菸，無所不在的「剪菸忍者」將會出來執行任務，保障其他同學呼吸新鮮空氣的權利，相信能透過這種防治方法，達到校園內全面禁煙的成效，而這些忍者可以採取輪班制度，給予豐厚的工讀金，每當監視器發現有人在抽菸時，便會發出通知，讓就近埋伏的忍者前往執法。（圖、文／三隻熊）



設計戒菸法寶

圖／慶萱



催眠輔導
圖／小英



成立抽菸兄弟會
圖／慶萱



訓練禁菸犬查緝
圖／小莫

出動快閃剪菸忍者
圖／三隻熊



淡江時報社