

你是兇手嗎？

脫癮而出 健康戒菸

戒菸班課程表

日期	節次	時間	課程內容
9/05	1	17:30-18:20	課程簡介、資料問卷填寫、一氧化碳檢測
	2	18:30-19:20	歡霧中的真相、培養健康生活新型態—增加戒菸動誓(宣誓)
9/12	1	17:30-18:20	一氧化碳檢測、習慣與戒菸/戒菸困難有哪些？
	2	18:30-19:20	戒菸養成好運動
9/19	1	17:30-18:20	一氧化碳檢測、戒菸與體重控制
	2	18:30-19:20	戒菸藥物停、看、聽
9/26	1	17:30-18:20	一氧化碳檢測、10個困難時間-心理學
	2	18:30-19:20	擺脫菸癮好輕鬆、綜合討論.心得分享戒菸成效

105 | 9/05 : 9/12
9/19 : 9/26

怡仁綜合醫院6F 第二會議室
(楊梅區楊新北路321巷30號)

報名日期 | 即日起至8/31止，限30名。
報名專線 | 03-4855566-6113 邱小姐

研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質的殘留，包含數種一級致癌物，即使菸已經熄滅很久了，生活在癮君子家庭中的成員，「健康」勢必長期受積累的二、三手菸威脅。你是家人健康的兇手嗎？該「戒」了！