



“菸煙一熄” 我的健康不缺席

想戒菸卻苦無門路嗎？

屢次被催促戒菸嗎？

國泰綜合醫院戒菸班

將於 8 月份開辦

誠摯邀請您一起為健康打拼！

舉辦時間：8月3、10、17、24日

每週五 11:30~14:30 (共四週)

舉辦地點：國泰綜合醫院

舉辦方式：專家講座、經驗分享

報名電話：27082121轉3943 魏督導

全程免費，全程參加者可獲得小禮物

歡迎報名參加

解除您的癮憂

# 本院提供戒菸班服務

## 一、戒菸班課程內容：

1. 菸霧中的真相
2. 瞭解自己戒菸動機及設定目標
3. 香菸對身體健康的危害與戒菸的技巧
4. 吃出健康：戒菸營養飲食與體重控制
5. 戒菸藥物的認識
6. 克服菸癮：從心理開始及壓力調適
7. 活出健康：有氧健康操

## 二、上課地點：國泰綜合醫院

## 三、上課時間：8月3、10、17、24日11:30 ~14:30

## 四、收費：完全免費，並提供一氧化碳檢測儀測試

## 五、報名時間：至107年7月25日止

## 六、報名聯絡方式：

1. 電話：2078-2121 轉3943 魏芳君護理師
2. 傳真：2709-7911

## 七、獎勵：凡戒菸成功者，會頒發戒菸成功獎勵禮卷、 戒菸班出席全勤精美禮品



“菸煙一熄” 我的健康不缺席