

112 年度南投高商進修部「青少年戒菸班」計畫

對象:針對有抽菸習慣或對課程有興趣的學生

時間:4/26 05/10 05/17 05/24(18:00-18:45)

地點:二丙教室

協辦單位: 南投市衛生所

課程表

課堂編碼	日期	時間	課程
1	04/26(三)	18:00-18:45	戒菸運動體驗營 自我介紹及分享 (第 1 次檢測 CO)
			菸霧中的真相 菸的健康危害
2	05/10(三)	18:00-18:45	邀請醫師至校做免費口腔篩檢 (請記得攜帶健保卡)
			菸的健康危害 二、三手菸的危害
			電子菸及尼古丁量表說明
3	05/17(三)	18:00-18:45	戒菸的好處 戒菸與飲食
			如何拒菸戒菸 菸癮的心理壓力與調適
4	5/24(三)	18:00-18:45	預防復吸 (第 2 次檢測 CO)