

菸(煙)GET OUT~藻健康擺總贏課程表

第一週

日期/時間	課程內容	綱要
113年9月25日 15:00~16:00	戒菸喜相逢	1.介紹戒菸班為期五週課程大綱 2.分組競賽規則 3.戒菸成功獎及全勤獎之獎勵規則
	戒菸宣誓	引導學員激發戒菸動機

第二週

日期/時間	課程內容	綱要
113年10月02日 15:00~16:00	菸、電子煙、檳榔背後的秘密	1.了解菸、電子煙、檳榔之危害 2.分組競賽遊戲
	吸菸對外表及生理之長期危害	1.吸菸對青少年成長發育之影響 2.分組競賽遊戲

第三週

日期/時間	課程內容	綱要
113年10月09日 15:00~16:00	對抗菸癮小訣竅	1.教導抽菸念頭之轉移注意力技巧 2.分組競賽遊戲
	戒菸≠失去苗條身材	1.教導戒菸正確飲食技巧 2.分組競賽遊戲

第四週

日期/時間	課程內容	綱要
113年10月16日 15:00~16:00	如何婉拒菸的誘惑	1.教導藝術性婉拒菸技巧 2.分組競賽遊戲
	1.對抗壓力大作戰 2.菸之慘肺-預防復抽	1.引導戒菸過程壓力釋放之重要性 2.教導預防復抽之技巧 3.分組競賽遊戲

第五週

日期/時間	課程內容	綱要
113年10月23日 15:00~16:00	無菸好少年， 快樂心情頌！	1.學員五週課程心得分享 2.雙向回饋
	結業典禮頒獎 團體大合照	戒菸成功之榮耀鼓勵