

菸(煙)GET OUT~藻健康脫癮而出活動

鼓勵校內吸菸者關注健康

對於吸菸者而言，戒菸不僅是一次改變，更是對自我健康的重大投資。為了幫助校內吸菸者改善健康狀況，提高生活品質，衛保組即日起推出菸(煙)GET OUT~藻健康脫癮而出活動，歡迎有戒菸意願的教職員工報名參與。

一、戒菸班活動內容：

1. 報名期間:即日起至 4/23(三)截止
2. 上課時間: 4/30、5/7、5/14、5/21、5/28 及 6/4，下午 15:00- 16:30 (備有餐點)。
3. 活動地點：行政大樓 2 樓會議室
4. 參加對象：本校教職員工生
5. 承辦單位：學生事務處衛生保健組與高雄醫學大學附設醫院
6. 全勤或成功戒菸者，皆可獲贈實用好禮!

二、戒菸班獎勵：

1. 戒菸成功獎：皆有連續參與戒菸班課程，在第六週 CO 值 \leq 6PPM，可獲 600 元等額禮券。
2. 戒菸全勤獎：連續參與六週戒菸班課程，可獲精美禮物一份。
3. 戒菸每週之星：當週 CO 值最低者，可獲得精美禮物一份。

註：已獲獎者不得重複領獎。

三、戒菸班課程表：

第一週

日期/時間	課程內容	綱要
114 年 4 月 30 日 15:00~16:30	菸及電子煙之可怕秘密	1. 菸品的認識(含傳統菸品、電子煙及加熱菸) 2. 吸菸盛行率 3. 菸害防制法(含修法後條文，包含吸菸年齡規定、禁菸場所等)
	戒菸喜相逢及戒菸宣誓	1. 介紹戒菸班為期六週課程大綱 2. 戒菸成功獎及全勤獎之獎勵規則引導學員激發戒菸動機

第二週

日期/時間	課程內容	綱要
114年5月07日 15:00~16:30	吸菸會惡化健康的黑暗殺手	1. 吸菸的危害(含二、三手菸危害) 2. 吸菸對健康長期性之影響
	正確使用戒菸藥物，戒菸沒煩惱！	1. 戒菸的方法和協助管道 2. 戒菸藥物介紹

第三週

日期/時間	課程內容	綱要
114年5月14日 15:00~16:30	如何婉拒菸的邀約	1. 吸菸的迷思 2. 戒菸的困難 3. 教導藝術性婉拒菸技巧
	驚悚菸肺！菸之肺活量對決！	教導預防復抽之技巧

第四週

日期/時間	課程內容	綱要
114年5月21日 15:00~16:30	擺脫菸癮小秘訣	1. 介紹尼古丁戒斷症候群之症狀 2. 教導抽菸念頭之轉移注意力技巧
	戒菸不等於失去身材的黃金比例	1. 正確飲食及運動對戒菸的重要性 2. 正確飲食 3. 健康運動

第五週

日期/時間	課程內容	綱要
114年5月28日 15:00~16:30	面對重重壓力的心靈妙方	1. 壓力調適與減壓技巧 2. 如何改變習慣 3. 放鬆訓練
	戒菸後拾獲重生機會	吸菸造成不可逆健康問題，戒菸後重回自信及健康之重要性。

第六週

日期/時間	課程內容	綱要
114年6月4日 15:00~16:30	天天無菸日，無菸少年心情頌！	1.學員五週課程心得分享 2.雙向回饋
	1.無菸清新結業典禮頒獎 2.團體大合照	戒菸成功之榮耀鼓勵