

國立虎尾科技大學 109 年度健康促進學校計畫

校園戒菸班

吸菸對人體的傷害已是不爭的事實，吸菸者比不吸菸者罹患心肺疾病、腦血管病變及各種癌症的機率相對高出許多，且本校為無菸校園，全面禁菸，依據菸害防制法第十五條規定，大專校院未設吸菸區者，全面禁菸，違反規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。對於想戒菸之學生，衛生保健組邀請專業人員到校提供校園戒菸班，內容包含檢測一氧化碳、戒菸方法與戒斷、戒菸門診轉介、如何拒絕邀菸的技巧等健康知識，並直接改變生活習慣。藉著團體的力量，同儕間的鼓勵與支持來幫助同學成功戒菸。只要您有意願、有決心戒菸，都歡迎您的參加！



一、活動日期：109/05/7、05/13、05/20、05/28

二、活動時間：中午 12:10~13:10(備有午餐)

三、活動地點：活動中心三樓活動室

四、參加對象：**一氧化碳測試濃度 ≥ 7 ppm 者(現場測量)**，**限本校學生(限 15 名)、教職員工(限 5 名)**。

五、報名截止日：自即日起至 5/6 中午 12:00 止

六、報名地點：**請親自前往活動中心一樓衛生保健組(現場量測一氧化碳濃度)**

七、戒菸成功的獎勵條件：

※(1)全勤者及

(2)5/28 檢測一氧化碳測試濃度達標準者(≤ 6 ppm)

八、戒菸成功的獎勵：**每人可獲得禮券 500 元。**

九、主辦單位：衛生保健組、環安中心 報名請洽：05-6315119、5119(衛生保健組)。

節次	日期	時間	課程內容	講師
1	5/7	12:10~13:10	認識菸癮及戒菸的難題	若瑟醫院 吳雪鈴 護理師
2	5/13	12:10~13:10	戒菸的方法及戒菸門診、藥物使用	若瑟醫院 吳雪鈴 護理師
3	5/20	12:10~13:10	戒菸技巧及分享 預防復抽	若瑟醫院 吳雪鈴 護理師
4	5/28	12:10~13:10	戒菸後的飲食及 避免戒菸肥胖	若瑟醫院 吳雪鈴 護理師