

# ~菸不上身，健康一生~

臺灣礦工醫院熱情規劃戒菸相關健康講座。內容精采

## 誠摯邀請您與家人一同參加

活動時間： 114年5月16日~6月13日每週五下午14:00-17:40

活動地點： 本院四樓會議室

活動對象： 目前仍持續吸菸的基隆市民及院內員工

活動時間表：

| 日期                             | 地點          | 主題   | 講師         |
|--------------------------------|-------------|--|------------|
| 5月16日<br>14點00分<br>至<br>17點40分 | 本院<br>四樓會議室 | ◎戒菸宣誓及戒菸日誌的書寫、戒菸門診<br>及戒菸諮詢專線 0800-636363 介紹<br>◎吸菸與慢性病之關係<br>◎CO 檢測及電子煙暨菸檳酒危害認知問<br>卷 | 衛教師<br>護理師 |
| 5月23日<br>14點00分<br>至<br>17點40分 | 本院<br>四樓會議室 | ◎戒菸藥物的介紹<br>◎二／三手菸對身體的危害及電子煙防<br>制認知、其他戒菸方法介紹<br>◎CO 檢測                                | 衛教師<br>藥劑師 |
| 6月6日<br>14點00分<br>至<br>17點40分  | 本院<br>四樓會議室 | ◎吸菸與肺癌、心血管疾病之關係、戒菸<br>戒斷症候群之介紹<br>◎戒菸好招與健康促進<br>◎CO 檢測                                 | 醫師<br>護理師  |
| 6月13日<br>14點00分<br>至<br>17點40分 | 本院<br>四樓會議室 | ◎戒菸營養飲食與體重控制<br>◎對抗戒斷症候群-預防復吸、學員上課<br>心得分享<br>◎CO 檢測及電子煙暨菸檳酒危害認知問<br>及頒獎               | 營養師<br>護理師 |

報名方式 1. 請至掛號櫃檯填寫報名表。

2. 電話報名：(02)24579101\*204\*343



報名表

|      |  |      |  |
|------|--|------|--|
| 姓名   |  | 電話   |  |
| 出生日期 |  | 行動電話 |  |
| 聯絡地址 |  |      |  |