106 年高雄市三民區戒菸班課程表

日期:106 年 5 月 17 日-106 年 6 月 21 日（星期三）

地點:三民區衛生所（三民區鼎山街 660 號）

人數:6-10 人

106 年三民區衛生所戒菸班課程表				
單元	時間	主題	綱要	講師
一	05/17 上午 10：30-12：30	＊1. 相見歡 2.香菸的危害	1. 我的第一支菸 2. 認識菸對身體的危害	湯金獅藥師
二	05/24 上午 10：30-12：30	＊戒菸方法與菸癮戒斷症狀處理	1.戒菸的方法和協助管道 2.戒菸藥物使用及戒斷症候群	湯金獅藥師
三	05/31 上午 10：30-12：30	＊戒菸的行為改變模式與拒菸技巧	1.認識吸菸行為的決定因素 2.吸菸對人際關係的影響 吸菸藉口的迷思	湯金獅藥師
四	06/07 上午 10：30-12：30	＊戒菸期間營養與運動	1. 戒菸與飲食健康 2. 均衡飲食	吳明時營養師
五	06/14 上午 10：30-12：30	＊壓力調適與管理	1. 壓力調適與減壓技巧 2. 正向鼓勵戒菸 3. 如何改變習慣 4. 放鬆訓練 5. 互動討論	湯金獅藥師
六	06/21 上午 10：30-12：30	＊心得分享與戒菸迷思	1.規劃未來 2.增強戒菸持續度， 過健康生活 3.戒菸的經濟收穫	湯金獅藥師