

無菸人生

健康加分+

您常為身處禁菸區而困擾?!

您擔心物價、菸價漲，

但薪水遲遲不漲?!

您曾想戒菸
卻半途而廢?!
您有戒菸失敗的經驗
而害怕戒菸?!



2017 北醫附醫戒菸班 招生中

課程
日期

3/21(二) 3/24(五) 3/31(五)
4/7(五) 4/14(五) 4/21(五)

18:30~21:00

課程
內容

菸的危害、戒菸準備與策略、菸癮症狀與處理、耳穴埋針體驗
藥物治療、情緒與壓力管理、放鬆技巧、戒菸飲食新主張、
拒菸技巧與預防復發

報名
時間

即日起至額滿為止

課程
費用

全程免費

報名
專線

2737-2181 #5050~5055 或 2738-7416
或至 健康諮詢室(兒科門診區內)