

# WELCOME

## 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?!



### 2018 北醫附醫戒菸班 招生中

課程  
日期

**3/23(五) 3/30(五) 4/6 (五) 18:30~21:00**  
**4/13(五) 4/20(五) 4/27(五)**

課程  
內容

菸的危害、戒菸準備與策略、菸癮症狀與處理、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 #3941~3944 或 2738-7416**  
或掃描QR code 線上報名

