

114 年 05/13~15 戒菸班

日期：114 年 5 月 13-15 日

時間：12:00~13:00

地點：B110 教室

人數及對象：15 位學生參加

成效：本次戒菸班透過四場次系統性的課程設計，教導學生對菸害的認識與拒菸技巧，強化自我健康的管理能力。課程內容涵蓋身心健康知識、情緒壓力管理、營養運動建議及戒菸資源，學生回饋老師會引導他們找出適合自己的方法，協助他們逐步減少吸菸頻率，並學會以正向方式應對壓力。活動整體滿意度為 95.2%。



【同學簽到中】



【老師講解吸菸對身心的危害】



【同學使用體內一氧化碳濃度測量儀檢測】



【老師解答同學提出之問題】



【老師講課中】



【老師介紹戒菸多元管道】