

110-2 學年度戒菸班活動

時間：111/04.11.18.25.5/2

對象：教職員工生

地點：B109

人數：18 人參加(女: 8/男:10)

1. 藉由辦理菸害課程，讓學生明白菸害對於身體的損傷。
2. 透過活動鼓勵學生開始戒菸、遠離菸害。
3. 本次活動引導學生更了解如何創造無菸環境。

4/11 1. 菸品對身心的危害 2. 電子煙的身心危害 3. 菸害防制法及罰則

4/18 1. 情緒的辨識與管理 2. 正向調適壓力知能 3. 日常生活放鬆技巧

4/25 1. 吸菸的迷思與困境 2. 戒菸多元管道介紹 3. 拒絕吸菸技巧演練

5/2 1. 聰明的飲食與營養 2. 正確的運動與肌力 3. 體重的控制與管理

活動
照片
/
至少
6
張

