

戒菸的妙方

1. 公開宣稱戒菸決定，並徵求親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
2. 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸，打火機等。
3. 打破固定吸菸的習慣。例如：不要再起床時或飯後吸菸。
4. 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
5. 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
6. 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條（芹菜，胡蘿蔔）取代嘴中含菸的習慣。
7. 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由。
8. 避開會吸菸之場所。例如：盡量減少到 PUB、舞廳、酒吧或卡拉OK 店。
9. 參加戒菸班或戒菸門診。可在戒菸班過程獲得支持或協助。

戒菸後會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽 產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。 戒菸的朋友，不要氣餒，繼續加油！

※尼古丁含量：

長壽	1.9mg	555	1.5mg	Parliament	1.1mg
YSL	0.8mg	KENT	0.8mg	Seven Star	1.2mg
寶島	2.0mg	Peace	1.8mg	Marlboro	1.3mg
More	1.3mg	Dunhill	1.9mg	M-Lights	0.9mg



黃正義組長介紹授課講座



根秀欽老師授課情形



參加戒菸教育學生上課情形