

108年度台北仁濟

社區清新健康
CEASE SMOKING

戒菸班

7/19. 7/26. 8/2

開辦社區
戒菸班
目的配合政府推動菸害防制和口腔癌篩檢防制口腔
癌觀念，提供戒菸者健康快活的生活型態，並
強化個人紓壓與拒菸技巧，讓菸癮者能夠成功
地戒菸，重拾無菸的健康生活人生。

有想要戒菸卻戒不了的煩惱嗎？

歡迎有想要戒菸的里民們趕快來報名，完全免費，
成功戒菸者還有獎品喔！名額有限！108年仁濟社區清新健康戒菸班7/19日起開課，透過專業醫師及人員的陪伴，
三次內容豐富的課程輔導，讓您遠離菸害，重拾健康樂活的人生。導致
癌症更年期
提前來臨引起
心臟血管
疾病容易
罹患骨骼
疏鬆症降低
生育能力胎兒早產
體重不足吸菸的
壞處

會導致癌症。世界衛生組織證實30%的癌症和吸菸有關。

會引起肺癌肺氣腫、心臟血管疾病。容易罹患骨骼疏鬆症及更年期提前來臨。

男性降低生育能力，孕婦導致胎兒早產和體重不足。

- 招收對象：有戒菸意願的吸菸者10名，每位並可以邀請一名親朋好友擔任支持者
- 上課時間：108年7月19/26日，8月2日(三個周五下午) 14:00—18:00附晚餐便當
- 上課地點：萬華區糖廊里里辦公室(台北市萬華區大理街106號1樓)
- 獎勵辦法：出席獎：每次參加課程者
全勤獎：三次課程全程參加者
戒菸成功獎：戒菸成功或1個月點持續戒菸成功學員
功不可沒獎：至少出席一次課程的支持者
- 報名專線及地點：仁濟醫院健康管理中心(02)2302-1133分機2721(台北市廣州街243號7樓)
仁濟醫院藥劑室(02)2302-1133分機2141(台北市萬華區廣州街243號1樓)
糖廊里里辦公室(02)2302-0211(台北市萬華區大理街106號1樓)

完全免費
名額有限喔！