別讓關心你的人傷心

戒菸越早・效果越好

每當您想要吸菸時，您可以這麼做

1．深呼吸15次

2．喝大杯開水

3．肢體大伸展

4．刷牙或洗臉

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

免費戒菸專線 0800-63-63-63