



### 「拒菸從我開始」講座



### 戒菸團體課程



### 戒菸團體課程-結業式



### 「拒菸愛起飛」明信片關懷活動



### 聖誕祝福~拒菸互動展



### 「拒菸High起來」闖關活動



### 禁菸標誌尋寶活動

**明新科技大學衛生保健組**  
2021年12月23日下午12:37

本學期同學投稿的稿件-成功戒菸的點子或自身經驗

- 請同學票選三位同學並留下你的學號,姓名
- 活動截止日期:111年1月7日(五)
- 活動結束會抽出7-11商品卡囉

範例:B0000001 陳明新 票選:1.2.7

**明新科技大學衛生保健組**  
2021年12月23日下午4:11

請同學幫小明想想有哪些拒菸技巧,可以健康工作兩得意

- 請同學留言給小明建議(50字)
- 活動截止日期:111年1月7日(五)
- 記得留下學號及姓名..... 顯示更多

**明新科技大學衛生保健組**  
2021年12月23日下午3:32

電子煙及加熱式菸品迷思票選

- 請同學票選三則你覺得大家容易誤解的錯誤迷思
- 留下你的學號,姓名-活動結束會抽出7-11商品卡囉
- 活動截止日期:111年1月7日(五)
- 範..... 顯示更多

#### 「你戒菸,我感謝」徵稿活動

成功戒菸的點子或自身成功戒菸的經驗

給予對方,極大的壓力,明確的表示這樣不健康害人又害己,對對方講述戒菸成功的美好,沒有陳年菸味的身體,心脾功能良好的生活,讓陌生人願意接近你,以及減少錢包內金錢的流失。並且以大覺的態度表示願意陪他戒菸。

現代人常常每日攝取飲水量不足,我覺得多喝水不但對身體健康有益,也能有助於降低食慾和戒菸,第二是多運動如上所述,適當的增加運動量也可以對戒菸有所幫助,第三背英文單字,以前每當我想玩遊戲時,我就告訴自己背100個英文單字,沒多久就戒掉遊戲了。

我覺得吸菸者都是因為壓力大且沒有地方發洩才會選擇吸菸,然後才慢慢的上癮,我認為可以先找些許的方式來代替吸菸,例如只要想吸菸的時候就咬口香糖,比起香菸,口香糖是一個不錯的戒菸工具,不僅可以透過咀嚼來取代抽菸的慾望,也能保持口腔的芳香。

#### 拒菸技巧大考驗

小明菸齡5年  
同學邀約開始吸菸,大學時期有交往女朋友,女朋友不喜歡菸味,所以小明將菸戒掉了。

今年畢業出社會順利找到工作,但工作後開始面對長官、廠商及同事邀約抽菸

#### 容易被誤解的~ 電子煙、加熱式菸品的迷思

1. 電子煙只是水蒸氣和香料,所以沒有二手煙問題。
2. 電子煙會自然或爆炸都是個案,沒那麼嚴重啦!
3. 聽店家說電子煙可以幫助戒菸。
4. 維他命棒、果汁棒長得炫又不像菸,不會像抽菸這麼傷身。
5. 抽電子煙、加熱式菸品比紙菸安全又不會成癮,所以安啦!
6. 只要不含有尼古丁的電子煙就不會有.....

### FB票選、留言活動