

打擊菸害 NO SMOKING 大聲說NO



消滅菸癮的10項武器



嚼 無糖口香糖、有殼葵花子、蔬菜切條，如芹菜、胡蘿蔔。

離開現場5分鐘，從100數到1
尋找朋友的協助。



肯定 我喜歡成爲不吸菸的人，我選擇不依賴香菸，我不需要吸菸。

做5個深呼吸、溫水淋浴、樂觀的態度。



參與 一個支持團體，一個服務社團，一個反菸運動。

走路、柔軟操及放鬆運動。



想像 想像你是個不吸菸的人，想像你的生命中沒有香菸；想像拒絕了一根香菸

每小時喝水果汁和蔬菜汁及一杯牛奶。



握住 在手中抓住某些東西，堅持五分鐘。

梳頭髮、用薄荷味的牙膏刷牙、以柔軟的毛巾擦身體。



免付費戒菸專線 0800-636363
菸害申訴專線 0800-531531
臺東縣衛生局申訴專線 089-348855

踏出第一步
戒菸
永遠不嫌晚