

110 年旗津醫院與衛生所辦理戒菸班課程表

上課地點：高雄市旗津區衛生所會議室

單元	時間	主題	授課綱要	講師
一	04/08 (週四) 11:30-12:00	相見歡 簽到、用餐	1.菸品的認識 2.吸菸盛行率 3.菸害防制法 4.吸菸的危害	湯金獅 戒菸師藥師
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		
二	04/15 (週四) 11:30-12:00	簽到、用餐	1.戒菸的方法和協助管道 2.戒菸藥物介紹 3.戒斷症候群	沈政廷 醫師
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		
三	04/22 (週四) 11:30-12:00	簽到、用餐	1.吸菸的迷思 2.戒菸的困難 3.拒絕吸菸的技巧	吳信昇 高雄醫學大學藥學系 副教授 (高雄市第 11 屆藥師公會理事長)
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		
四	04/29 (週四) 11:30-12:00	簽到、用餐	1.正確飲食及運動對戒菸的重要性 2.正確飲食 3.健康運動	黃依婷 營養師 高雄市政府衛生局
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		
五	05/06 (週四) 11:30-12:00	簽到、用餐	1.壓力調適與減壓技巧 2.如何改變習慣 3.放鬆訓練	張曉玲 衛教師
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		
六	05/13 (週四) 11:30-12:00	簽到、用餐	1.如何持續戒菸 2.健康的生活型態 3.戒菸經驗分享 4.結業與頒獎	黃芬民 戒菸師藥師
	12:00-13:30	老師授課		
	13:30-14:00	綜合討論		

報名地點:旗津衛生所及旗津醫院一樓服務台

報名專線：旗津衛生所 07-5712820 分機 17 吳護理長、旗津醫院 07-5711188 轉 1131 吳小姐

戒菸班報名回條

姓名		聯絡電話	
出生年月日		身分證字號	
通訊地址			