



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「[相容性檢視](#)」瀏覽

快訊



【校園焦點】 2014台聯大四校學生聯誼活動

陽明訊息

FUN心住-賃居法律講座

教育部青年發展署校園講座-志願服務的內涵與經驗分享

103年博士級生技訓儲菁英培訓計畫說明會

【校級學術演講】文化部龍應台部長演講：我心裡的村落



愛自己、護健康、省荷包~校園戒菸班

愛自己、護健康、省荷包~校園戒菸班

- ▶ 活動日期：2014年4月10及24日（四）
- ▶ 活動時間：11時至14時（10：40開始報到）
- ▶ 活動地點：博雅中心二樓學務處會議室
- ▶ 報名網址：<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=2131>

愛自己 愛別人



有人說，
擺脫菸癮是一種成就感，
證明自己有勇氣，
有自信可以迎接挑戰！

您想以更健康的狀態邁向未來人生嗎？
不論您是**決心要戒菸**或**考慮戒菸**的朋友，
亦或是**想助人戒菸**，我們都誠摯的歡迎您

日期	時間	課程內容	講者
103 年 4 月 10 日	10:40-11:10	報到、CO測量	
	11:10-12:00	煙霧中的真相、 吸菸的危害、二手煙的危害、 戒菸的好處、菸害防制法	北榮呼吸治療科 謝慧觀 技師
	12:10-13:00	煙癮與戒斷症狀 戒菸過程會遇到什麼問題？如何解決？ 成癮的心理、戒菸的方法	北榮家庭醫學部 劉瑞瑤 醫師
	13:10-14:00	戒菸藥物的介紹 戒菸門診、藥物種類與副作用	北榮家庭醫學部 蔡蕙珊 醫師
103 年 4 月 24 日	10:40-11:10	報到、CO測量	
	11:10-12:00	建立健康生活 戒菸期間如何管理體重、營養、運動	北榮呼吸治療科 謝慧觀 技師
	12:10-13:00	壓力調適 戒菸期間如何調適生理與心理上的壓力、 面對困難挫折時	北榮家庭醫學部 劉瑞瑤 醫師
	13:10-13:40	阻斷復然與拒菸練習 菸癮來了怎麼辦？ 如何堅定信心，拒絕復燃	北榮家庭醫學部 蔡蕙珊 醫師
	13:40-14:00	結業	北榮家庭醫學部 黃信彰 主任

地點：博雅中心二樓學務處會議室

- 請線上活動預約報名 (備餐)
- 本校教職員工生全勤上課者可獲得**300元禮券**
- 報名時填寫「**戒菸調查問卷**」，另有**抽獎**

台北榮民總醫院
國立陽明大學學務處 衛生保健組 敬邀

[\[←\] 回上一頁](#) [\[⊙\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載

關於電子報 | 訂閱電子報 | 聯絡編輯小組 | 友站連結 | 上期電子報

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

