



國立中興大學
National Chung Hsing University

輕鬆戒菸，健康隨身

戒菸班

活動時間：10月11日至11月1日

上課地點：學務處會議室（惠蓀堂一樓）

活動對象：限本校教職員工生（招收學員26人）

※ 參加者限有吸菸並有戒菸意願者、見證者不限。

報名期限：9月1日至10月2日（額滿提前截止）

※ 請「參加者」或「參加者+見證者」至健康及諮商中心洽許文馨護理師報名（校內分機241轉13），再到人事室研習暨演講活動報名系統報名。

活動辦法：

1. 參加者須完成報名且完整參與4週課程（遲到、早退超過20分鐘者恕不列入全程參與）。
2. 每堂課開始前進行CO值檢測，每次上課須簽到退、繳交戒菸日誌、課程結束填寫滿意度調查表。
3. 課程結束後進行參加者與見證者領獎。
4. 活動結束後，接受戒菸個案師一個月及三個月電話追蹤訪問調查。

學習時數：

1. 活動共計4週，每週上課3小時，依實際上課情形，課程後核發。
2. 受獎對象為學生：核發自主學習點數。
3. 受獎對象為教職員工：核發校內研習時數、經主管同意後可以公假參加。

主辦單位：佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院
國立中興大學健康及諮商中心

指導單位：臺中市政府衛生局





戒菸班課程表

日期	上課時間	課程內容	講師
10/11 (三)	09:00-09:30	報到、CO 檢測、前測	戒菸個案管理師、學校護理師
	09:30-10:00	班級介紹與運作、學員與志工自我介紹	戒菸個案管理師
	10:00-11:00	菸、二手菸、三手菸及電子煙的危害 (國際電子煙防制教育與實證文獻)	戒菸個案管理師
	11:00-11:30	小組討論	戒菸個案管理師
	11:30-12:00	給予目標手冊及宣誓戒菸	戒菸個案管理師 / 學校主管 (勉勵學員)
10/18 (三)	09:00-09:30	報到、CO 檢測	戒菸個案管理師、學校護理師
	09:30-10:30	菸癮與戒菸的好處	白耳鼻喉科診所 白誼蓁院長
	10:30-11:30	戒菸藥物介紹與使用	白耳鼻喉科診所 白誼蓁院長
	11:30-12:00	小組討論	戒菸個案管理師
10/25 (三)	09:00-09:30	報到、CO 檢測	戒菸個案管理師、學校護理師
	09:30-10:30	戒菸資源介紹 (含各項戒菸服務)	家醫科醫師 李宜軒醫師
	10:30-11:30	戒斷症候群及預防復吸	家醫科醫師 李宜軒醫師
	11:30-12:00	口腔防護一起來	戒菸個案管理師
11/01 (三)	09:00-09:30	報到、CO 檢測、後測	戒菸個案管理師、學校護理師
	09:30-10:30	壓力調適與情緒管理	蔡依君心理師
	10:30-11:30	有氧戒菸操教學	雷啟宏老師
	11:30-12:00	學員與志工心得分享、頒獎	戒菸個案管理師、學校護理師



活動獎勵：

獎勵一 成功優異獎：主辦單位提供 (限原有吸菸習慣，課程結束時已經戒菸)



首獎	5,000 元全聯禮卷	1 名
貳獎	3,000 元全聯禮卷	1 名
參獎	2,000 元全聯禮卷	1 名

※ 計算方式：出席率 (20%) + 吸菸減量 (20%)
+ CO 減量 (20%) + 戒菸日誌完整性 (20%)
+ 工作團隊 (20%)

獎勵二 全程參加獎：健康及諮商中心提供

(1) 獎狀一只 (2) 學生「參加者 + 見證者」各另獲 2,000 元、1,000 元全聯禮卷

獎勵三 CO 減量獎：主辦單位提供 (限原有吸菸習慣之參加者，課程結束時較第一次 CO 下降且小於 6ppm)

最後一次測量較第一次測量為低，且 CO 值 <6ppm 者，獲得 1,000 元全聯禮卷

獎勵四 減菸獎：主辦單位提供 (限原有吸菸習慣之參加者，課程結束時較第一次菸量下降)

課程結束時為所有參加場次中最低之吸菸數者，獲得 500 元全聯禮卷

獎勵五 有獎徵答：主辦單位提供 (所有人均可參加，總額 4,000 元全聯禮卷)

於課程內答對上課老師出題者可獲得 100 元全聯禮卷