

國立東華大學 101 年菸害防治工作 「樂活戒菸班」課程表

日期	時間	課程內容	主講人	備註
11/7 (第一堂)	11:30-12:00	測量體重、一氧化碳濃度檢測、肺活量檢測、尼古丁成癮程度測試	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	12:00-13:30	你不可不知~菸害防制法 戒菸的好處、戒菸的方法	戒菸衛教師 葉瑞雄	
11/14 (第二堂)	11:30-11:50	測量體重、一氧化碳濃度檢測	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	11:50-12:40	菸霧中的真相/唱出心聲、新生活力	王錦懋老師	
	12:40-13:30	心理團康	鄧欽志 牧師	
11/21 (第三堂)	11:30-11:50	測量體重、一氧化碳濃度檢測	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	11:50-12:40	1. 尼古丁戒斷症候群 2. 戒菸替代品(貼片、嚼錠、吸入劑)	黃御統 院長	
	12:40-13:30	心理團康	鄧欽志 牧師	
11/28 (第四堂)	11:30-11:50	測量體重、一氧化碳濃度檢測	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	11:50-12:40	不可能的任務- (戒菸成功個案分享)	林添富 大哥 (戒菸成功者)	
	12:40-13:30	心理團康	鄧欽志 牧師	
12/05 (第五堂)	11:30-11:50	測量體重、一氧化碳濃度檢測	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	11:50-12:40	戒菸飲食、體重管理	倪雲卿營養師	
	12:40-13:30	心理團康	鄧欽志 牧師	
12/12 (第六堂)	11:30-11:50	測量體重、一氧化碳濃度檢測、肺活量檢測	林品婕/許嫦雯/王惠貞	2 小時
	11:50-12:40	心理團康	鄧欽志 牧師	
	12:40-13:30	1. 學員心得分享 2. 結業-頒發結業證書及獎勵	林品婕/許嫦雯/王惠貞	

戒菸班講師聯繫資料

服務單位	講師	聯絡電話
前花蓮縣衛生局保健科	葉瑞雄 督導	0933-872895
國風國中	王錦懋 老師	0939-028705
吉安鄉衛生所資深志工	林添富 大哥(戒菸成功者)	0988-292319
東華中正診所	黃御統 院長	03-8661000
門諾醫院	鄧欽志 牧師	03-824-1010
國立花蓮高工	倪雲卿營養師	03-822-6108 轉 304