

是時候該做些改變了...

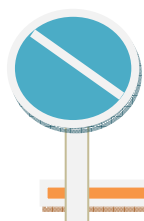
親愛的同學們，你好：

其實多數的同學都知道吸菸的負面影響，可是卻不知道該怎麼戒菸，所以你需要更多的訊息、方法與專業知識，進一步幫助你以實際行動來維護你和全家人的健康。而戒菸絕對可以改變你的健康，所以是時候該做些改變了！

這時候的你正值青春年華，應該是好好的享受美麗人生，尋求健康的生活，只要你願意，戒菸一點也不晚。或許你會覺得戒菸好難，自己無法達成目標，但是相信你絕對有能力去改變。

這本手冊將提供你許多戒菸法寶，讓你在戒菸過程中獲得實用的協助，希望你一步一步的學習如何戒菸，並且體會戒菸後美好的生活與健康上的種種改變，更為自己、家人、朋友創造一個無菸環境，使大家都能生活的更清新、更健康。

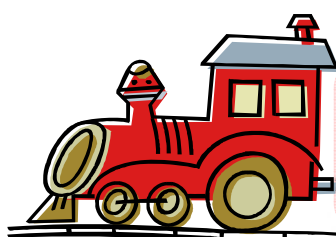




下一站 無菸

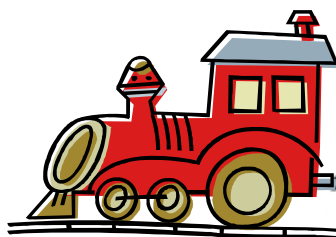


旅程開始之前，我們先來了解所謂戒菸的行動指數，看看自己是屬於哪一種情況



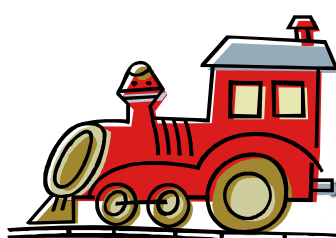
目前為止，我還沒有算戒菸！

---行動指數 A



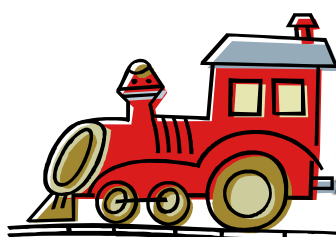
我想過要戒菸，但我還沒開始行動

---行動指數 B



目前我已經開始嘗試一種以上的
戒菸方法

---行動指數 C



我已經開始戒菸了，而且維持了一段時間

---行動指數 D



行動指數 A

現在的你還沒有戒菸的想法，那是因為你還未真正看待「吸菸」這一件事，如果遵守這本手冊，你將會了解吸菸的益處大於壞處，相信你會開始戒菸，為自己的下一站幸福努力。

行動指數 B



太棒了！現在的你已經開始有了戒菸的念頭，這是一個很好的想法，隨著這趟戒菸之旅的開始，相信下一站幸福離你不遠了。



行動指數 C

現在的你屬於正在戒菸時期，你需要了解更多的戒菸技巧，使你更能維持戒菸的動機。在手冊中你將學會更多戒菸技巧，使你的戒菸過程更順利圓滿，成為萬人迷！下一站將會是你的幸福。

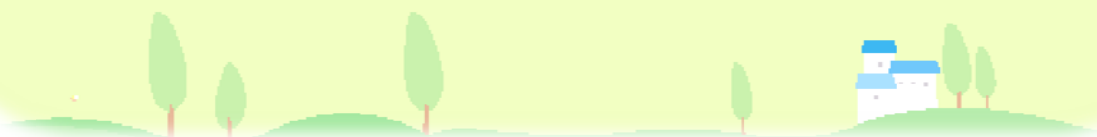
行動指數 D



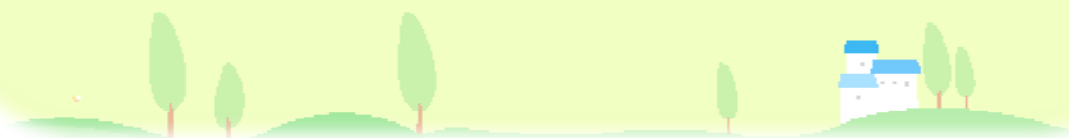
下一站幸福已經在你眼前了，因為現在的你正處於已經戒菸的階段了，你需要的是更多的意志力與避免菸癮復發的方法，希望你可以抓住屬於你自己的下一站幸福。

目錄

@ 我和菸的那段故事.....	06
@ 健康危害評估表.....	08
@ 「金」打細算.....	12
@ 要戒口，不要藉口.....	15
@ 愛情限時批.....	18
@ 友情限時批.....	20
@ 擋得住的誘惑.....	22
@ 招募菸替身.....	26
@ 壓力管理.....	28
@ SMART 戒菸計畫.....	30



@ 癮癮作痛.....	33
@ 癮藏-對抗菸癮.....	36
@ 菸消霧散.....	40
@ 資源最前線.....	42
@ 青少年再出發.....	44
@ 無菸的我.....	46
@ 無菸伴我行.....	47





那年我只有_____歲，
因為_____

_____ (原因)

我嘗試了第一根菸，吸
菸的感覺實在是很難形
容，而當時我的心情是_____
_____。

後來我在_____歲時，
開始養成了吸菸的習慣，現

在的我每天平均抽_____根菸/包菸，在開銷上多
了一筆菸品的費用，每個月平均要增加買菸的費
用約_____元，一年下來，發現在買菸的開銷其
實不小，如果把這筆錢存下來，或許我可以拿
來_____，這樣似乎不錯喔！

吸菸對人體的危害我自己也知道，但是菸癮
來的時候就是很難控制，尤其是_____的
時候我就會忍不住想要來一根菸。我也想過要戒
菸，因為我知道菸品的危害，雖然現在不會馬上
看到，但是那是一種慢性中毒，將來一定會影響

我的身體健康。

吸菸多年，漸漸發現我的牙齒有變黃、皮膚老化加速、失去光澤等情形，運動的時候，跟以前比起來似乎變得特別容易喘氣，而且周遭的同學、朋友和家人等都因為不喜歡菸味而慢慢使彼此之間的關係或相處模式有些微改變，吸菸似乎不只影響了我的健康，連人際關係或是和家人的關係等也因此受到影響。

如果我可以戒菸，不只是省了經濟開銷、增進人際關係，更增加了身體的健康。為了我的下一站幸福，我要戒菸嗎？



健康危害評估表



當你點燃一根菸後，對健康的影響也隨即開始。從開始吸菸至今，請問你覺得吸菸對你的健康可能會產生哪些影響呢？

吸菸立即性健康影響

眼睛

- 掉眼淚
- 眨眼睛

鼻子

- 流鼻水
- 鼻黏膜腫脹

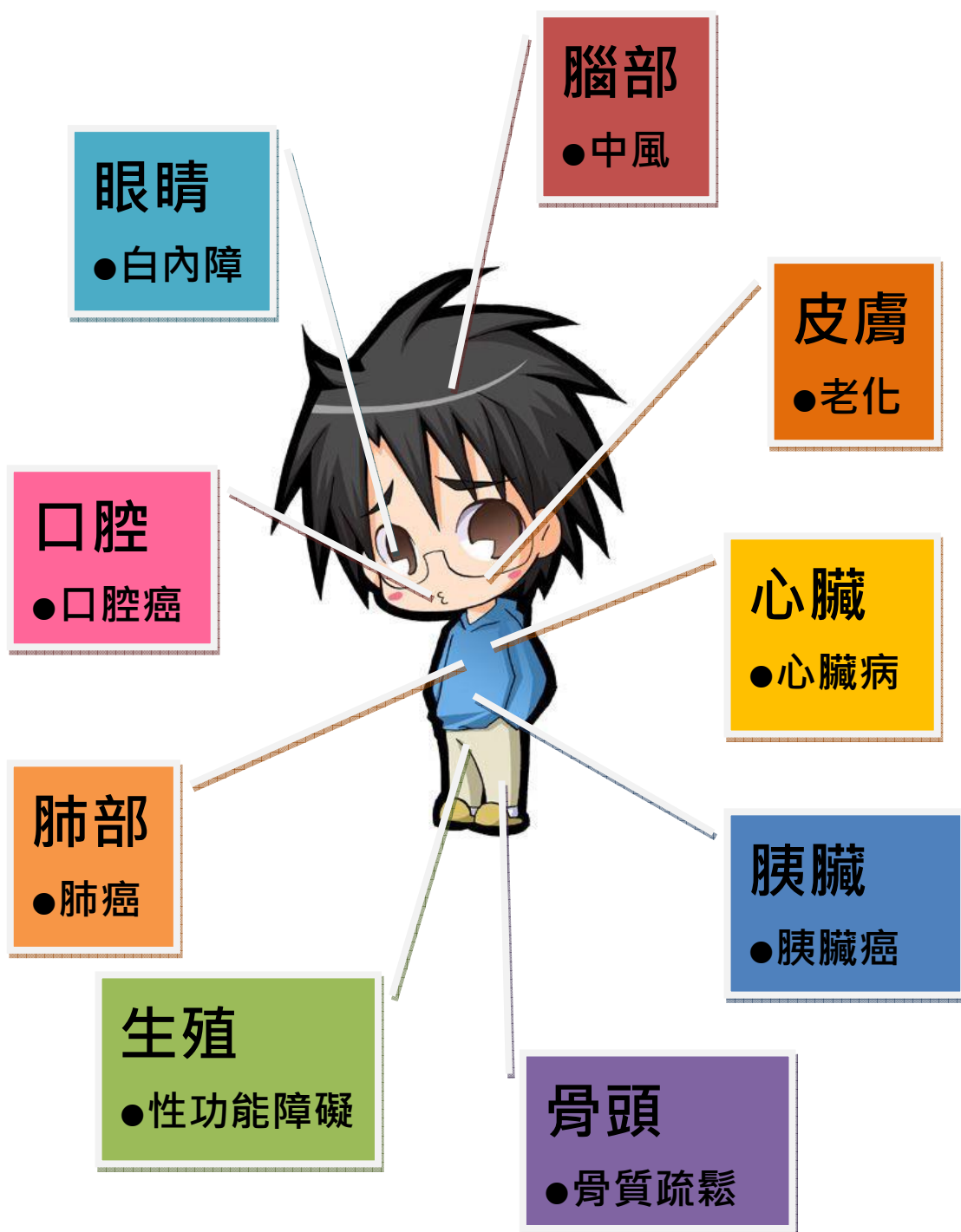
肺部 支氣管

- 咳嗽

心臟血管

- 血壓增高
- 心跳加速
- 頭痛
- 軟弱無力

吸菸長期健康影響



除了以上所提到的健康影響外，請你勾選出
哪些是菸品可能會對健康帶來的影響。



心臟病



子宮頸癌



肺氣腫



心絞痛



月經失調



膀胱癌



高血壓



骨質疏鬆



腎癌



中風



皮膚變差



肝癌



肺癌



支氣管炎



白內障



口腔癌



食道癌



咽喉癌



生育力低或不孕



流產或死產機率增加

吸菸除了對身體健康造成危害之外，還可能有其他層面的影響，請你針對下表勾選出吸菸對你的影響：



開銷大



身上有菸味



手指變黃



運動時容易喘



菸蒂容易引發火災



只能交到吸菸的朋友，不吸菸朋友占少數



交男女朋友較不容易



家中空氣品質變差



吸菸必須付出這些代價，你覺得值得嗎？為什麼？



若是現在開始戒菸，不只可以減少健康風險還有家庭、人際、社會、生活層面等都可以獲得改善喔！



打細算

你知道嗎？戒菸的好處一籬筐喔！除了對自己有益處外，還有更多意想不到的收穫喔！



吸菸對自己、家人、朋友的好處

- ✓ 減少健康風險
- ✓ 節省買菸開銷
- ✓ 改善皮膚膚質
- ✓ 讓自己無菸味
- ✓ 使家人朋友更健康
- ✓ 使空氣更清新
- ✓ 減少氣喘與呼吸道疾病
- ✓ 弟妹朋友將來較不易養成吸菸習慣

想想看：戒菸後，對你、家人或朋友會有什麼好處？

現在我們一起來算算看，戒菸後可以省下多少錢？而這些省下來的錢又可以如何運用呢？

一包菸 70 元 x 每天一包
=70 元

一個月 30 天 x70 元
=2100 元

12 個月 x2100=25200 元



衣服
390 元



I-POD
4000 元



隨身碟
500 元



球鞋
2500 元



髮型設計
3000 元



電腦
20000 元



戒菸除了省錢
更贏得健康！



算算看

一個月的菸品開銷大約可以買_____件衣服。

一年的菸品開銷大約可以買_____台電腦、

_____雙球鞋、_____台 I-POD。

一年的菸品開銷除了上述物質之外，還可以拿來買_____。

戒菸大富翁



如果你將戒菸的錢存下來，拿去定存，以一年定存利率 1.03 來計算.....

戒菸第一年可以存 25200

戒菸第二年可以存

$$25200 \times 1.03 + 25200 = 51156$$

戒菸第三年可以存

$$51156 \times (1.03) + 25200 = 77891$$



要戒口不要藉口

吸菸的人往往認為「吸菸」有很多益處，且對於「戒菸」所產生的種種情況會有很多迷思，但真的是這樣嗎？



吸菸讓人身體充滿菸味，使人際關係受到影響，而且菸品中的物質會加速老化，皮膚容易乾燥脆弱，牙齒變黃、口腔癌.....等許多影響。外貌、身體健康都受到菸害的影響，所以吸菸根本不會增加魅力，唱歌、跳舞、參加社團、跳舞一樣可以展現青春魅力喔！





菸癮是戒不掉的？



研究發現，只要連續不吸菸達兩週以上，血液中就測不到尼古丁濃度了，換言之，生理上的菸癮也會跟著去除，意志力與決心並進，就可以成功戒菸。



戒菸會失去朋友認同？

朋友之間貴在真心以對，彼此之間是互相幫助與扶持的，若是必須靠著吸菸，犧牲健康來換取朋友的認同，那麼，這樣的友情是否值得珍惜呢？朋友的認同絕對不是靠犧牲健康來換取的，好朋友應該是會幫助你戒菸的。



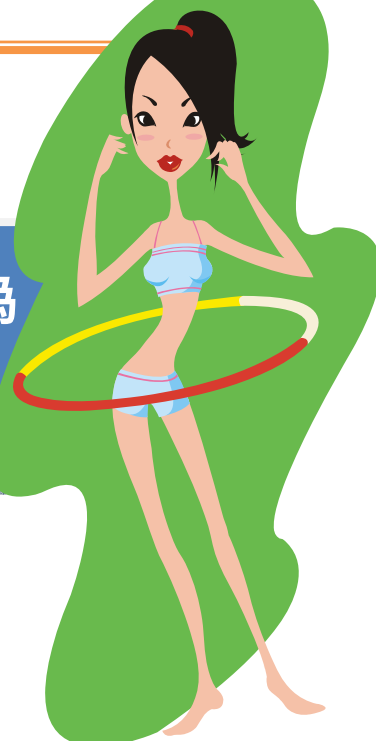


戒菸會變胖？

戒菸後變胖是因為味覺與嗅覺的功能修復，因此讓人食慾變好。許多青少年因為怕胖而不願意戒菸，其實是不對的!因為吸菸導致老化加速，皮膚失去光澤，反而得不償失，而要控制體重不變胖，可以靠飲食與運動來控制。真正愛美的你，快點戒菸吧!



適當運動和健康飲食為
體重控制不二法門！



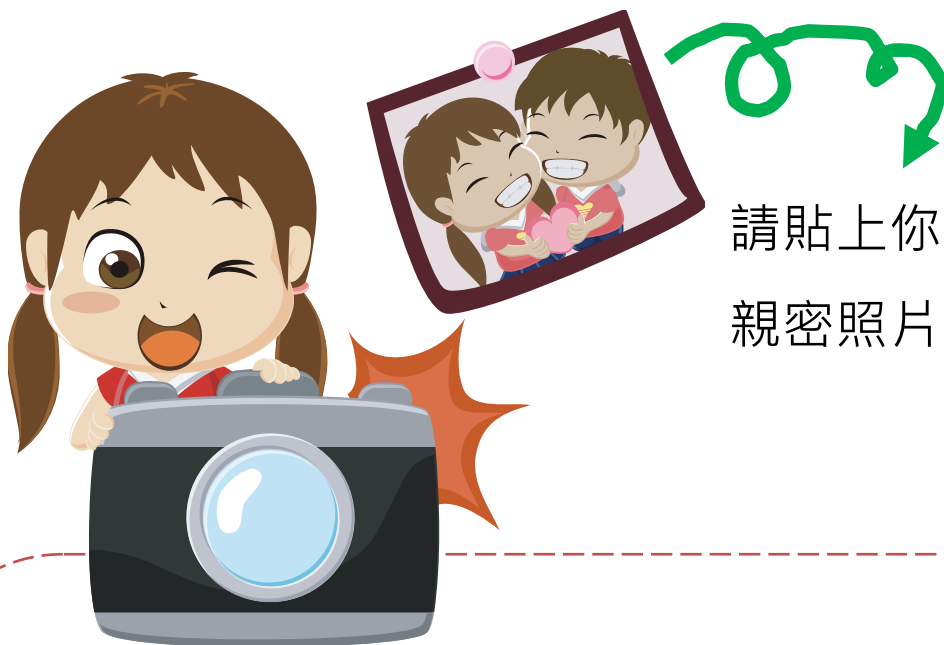
愛情限時批

親愛的：

最近我發現，吸菸後的你，手指漸漸變黃，菸味也常常殘留在衣服、頭髮、手指上，現在和你在一起，我聞到的不再是戀愛的甜蜜滋味，取而代之的是你那臭臭的菸味。

你知道嗎？其實久了之後，我開始不喜歡這樣的戀愛滋味，我覺得兩個人在一起，應該是要健健康康，這樣才可以享受美好的人生，可是你卻被菸品操控，而且常常菸不離手，我都懷疑你喜歡的是我還是菸品？

親愛的，如果你有為了我著想，為了自己的健康著想，為了我們的未來著想，是不是可以戒菸？你放心，在你戒菸的過程中，我一定會陪伴你、支持你，當你的靠山，希望你可以勇敢戒菸，讓我們的感情更加甜蜜。



請貼上你們的
親密照片 ^^

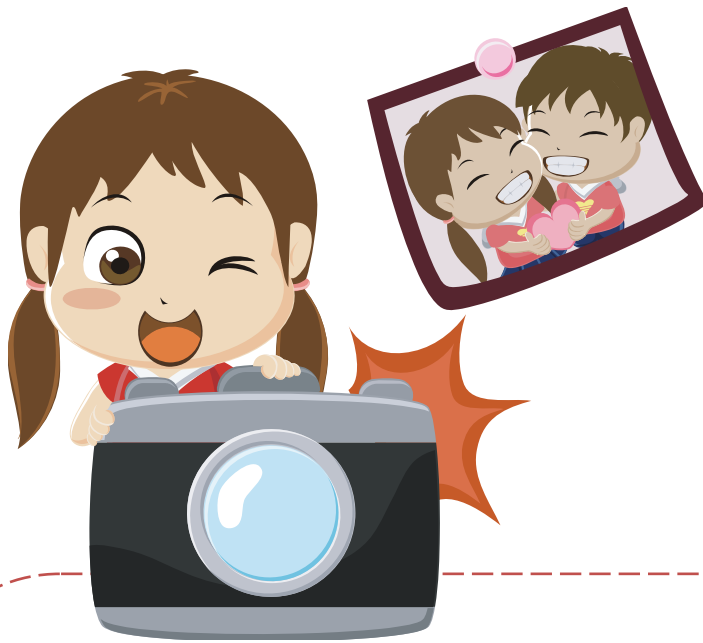
友情限時批

親愛的同學(朋友)

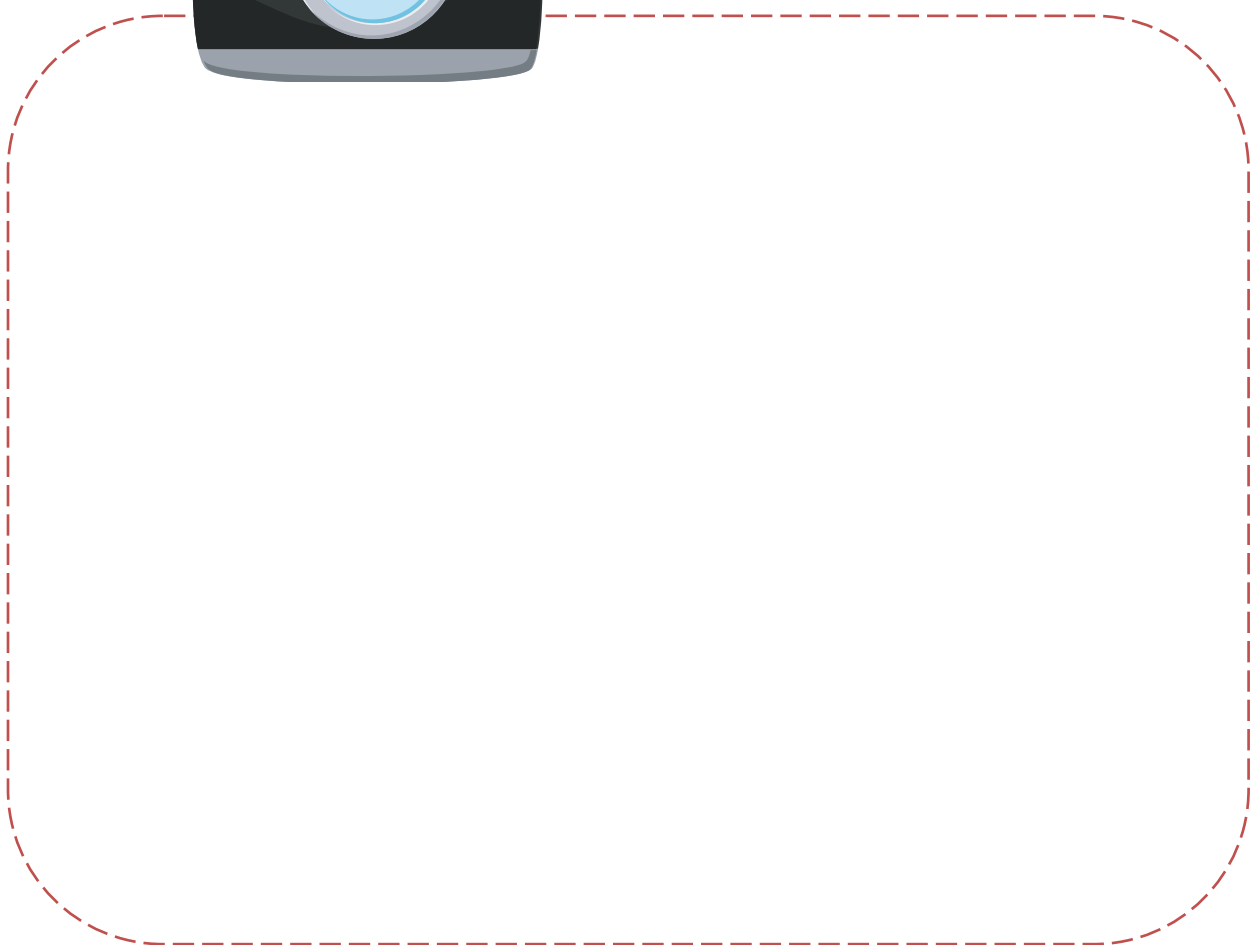
最近我發現，吸菸後的你，手指漸漸變黃，菸味也常常殘留在衣服、頭髮、手指上，和你在一起的時候，我聞到的不再是同學(朋友)之間相處快樂的味道，取而代之的是你那臭臭的菸味。

你知道嗎?其實久了之後，我開始不喜歡這樣的味道，我覺得同學(朋友)在一起，應該是要健健康康、快快樂樂，這樣才可以享受美好的人生，可是你卻被菸品操控，而且常常菸不離手，我很衷心的希望你可以盡快脫離菸品的操控。

親愛的同學(朋友)，希望你可以為了自己的健康著想，為了美好的未來著想，是不是可以戒菸?你放心，在你戒菸的過程中，我們這群同學(朋友)一定會陪伴你、支持你，當你的靠山，希望你可以勇敢戒菸，讓我們同學(朋友)的友情更加甜蜜。



請貼上同學
(朋友) 之間
的大合照

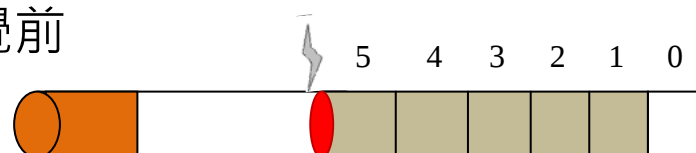


擋得住の誘惑

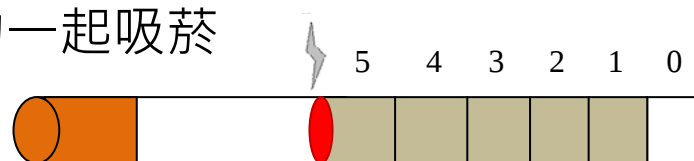
對你來說，菸品是不是具有一種魔力，使你無法拒絕它，必須依賴它？菸品對於吸菸者來說，是一種誘惑，但這種誘惑是可以擋得住的、是可以克服的。現在，先來分析一下菸品對你的誘惑指數吧！請根據下列情形，勾選出最符合你想要吸菸的強度指數，分數越高代表想要吸菸的慾望越強，換言之，克制吸菸衝動的難度也越高。

例如：

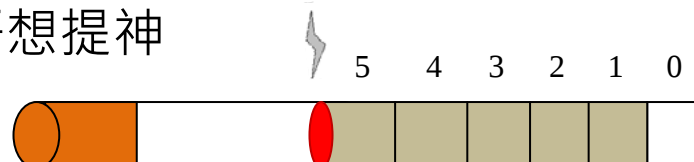
晚上睡覺前



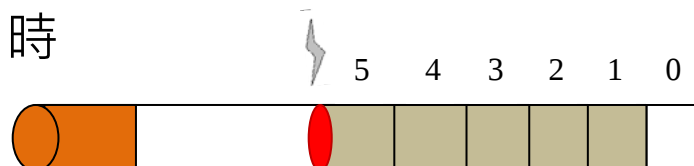
朋友邀約一起吸菸



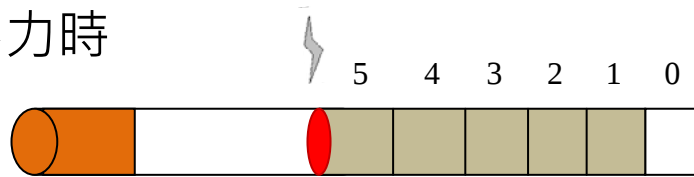
精神不好想提神



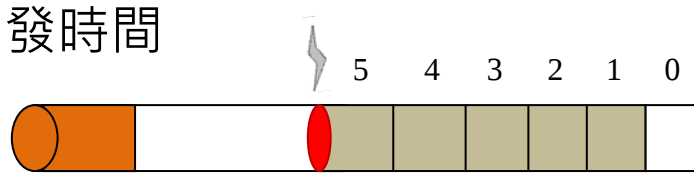
心情煩悶時



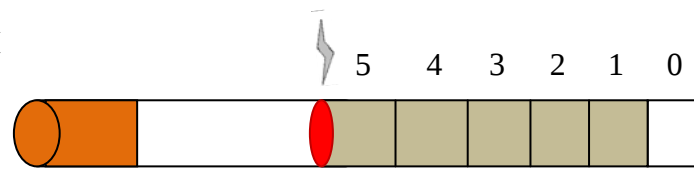
感受到壓力時



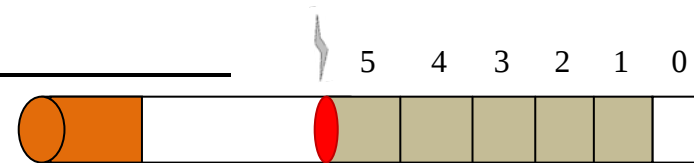
無聊時打發時間



吃飽飯後



其他_____



我發現，在_____的情境中，我最想吸菸。

我發現，在_____的情境中，我很難拒絕吸菸。

除了上述情境外，是不是還有很多可能情況也會吸菸呢？請將自己每天在哪一情形下吸菸作一紀錄，連續一個禮拜，看看自己確實的吸菸情形吧！





日期/時間	地點/情境	吸菸衝動強度
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆

日期/時間	地點/情境	吸菸衝動強度
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆



招募 菸 替身

了解自己對吸菸衝動強度與吸菸相關情境之後，現在為了你自己與他人的健康，應該開始思考如何抵擋這些吸菸的衝動，所以我們一起來看看，如何讓自己更有效的抵擋誘惑。



朋友聚會，吸菸增加氣氛



聚會選擇無菸場所氣氛佳



精神不好來一根菸可以提神



透過運動可以提神



洗把臉、做伸展操具提振精神之效



吸菸忘記煩惱



想想不錯的笑話，笑一笑沒煩惱



聽音樂、逛街、唱歌，紓解煩惱



培養正當的休閒活動，例如規律運動、手工藝、串珠、跳舞等，都可以避免過多的時間。

尋找菸替身的重要祕訣，就是別讓原本吸菸的時間空下來，所以趕快來想想屬於自己吸菸的替代活動吧！

我的菸替身



1. 無聊時，想吸菸打發時間 ➡ 去打球

2. 精神不好時，想吸菸提神 ➡ 洗把臉

3.



4.

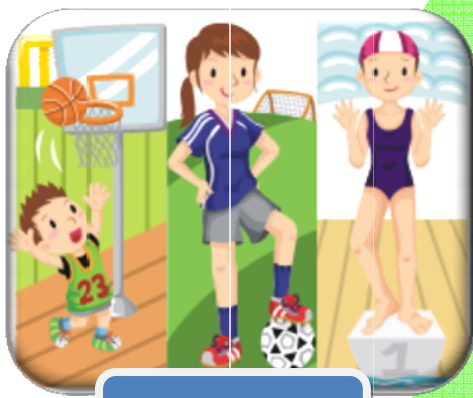


5.



壓力管理

壓力常常是引發吸菸的主要因素，而青少年時期面對的壓力更大，同儕之相處也是壓力來源之一，面對壓力時，你可以透過一些簡單的方式來舒緩壓力。



適當運動

適當的運動可以增加抵抗力，減緩吸菸衝動。選擇適合自己的運動並充足的休息，不但能夠紓解壓力，還可以調節免疫。



泡澡



穴道按摩



出外踏青



聽音樂

放鬆練習

1. 去掉過於束縛的衣服，找個安靜的地方，選擇舒適的姿勢。



2. 自由選擇放鬆的部位，但是先從右手開始，閉上眼睛，先試著想像右手的畫面。

3. 緊緊握住右手拳頭，感覺右手已經緊繃到有點顫抖的程度，維持 10 秒左右。

4. 放鬆右手，可以感受到壓力和緊張頓時消失。此時，右手會感到有點重或熱，但是很舒服。現在，可以開始尋找下一個放鬆的部位。



深呼吸

可以放鬆肌肉、降低緊張的情緒，現在請你跟我這樣做，一起來練習深呼吸。

選擇舒服的姿勢

將手放在胃部

用鼻子慢慢呼吸，直到感覺胃部充滿空氣

用嘴巴慢慢將氣體呼出來

重複鼻子吸氣、嘴巴吐氣的步驟

START 戒菸計畫

現在的你，已經開始想要戒菸了，但是在戒菸前，我們先來訂個戒菸計畫，這個計畫將會有助於你的戒菸過程喔！

步驟一：訂出戒菸日

請在將來的 1~4 週內選擇一天
作為你的戒菸日。

_____年_____月_____日

步驟二：昭告天下

告知周圍的親朋好友你正計畫
戒菸，並請他們簽名表示支持。





步驟三: 勇於挑戰

預期戒菸後可能會面對的問題與挑戰，列出來並思考解決方案。

例如：週遭有人吸菸 → 遠離現場



步驟四: 環境佈置

透過環境上的佈置來減少吸菸的衝動與情境

例如：貼上禁菸標誌



步驟五: 尋求專業協助

透過戒菸相關團體的協助，幫助你找到最適合自己的戒菸方法

例如：戒菸專線



我敢發誓



我 _____

訂民國____年____月____日為戒菸日。

自戒菸日起，為了自己著想，也為他人之健康著想，我必定發揮意志力與決心，徹底實踐戒菸計畫。戒菸過程中不隨便輕易放棄，希望大家可以給我協助與肯定，讓我能夠順利達成戒菸目標。

見證人_____ 立誓人_____

癮癮作痛

菸品中的尼古丁會使人上癮，所以在戒菸時期會因為減少吸菸而產生理或心理的不適症狀，這個稱為尼古丁戒斷症候群。

在戒菸過程中，與尼古丁成癮對抗是相當重要的，以下依照美國心理學會所列出的六項戒斷症狀，然而，不是所有戒斷症狀都會出現，



且每個人症狀輕重不一，持續發生時間約 2 星期，如果順利適應後，是可以消除的！



加油~加油~
快到終點了!

堅持下去~
我一定會成功



以下提供一些應對方法，加上堅強的意志力、超強的決心，相信你一定可以克服菸癮的啦！



頭痛、暈眩

- ✓ 休息五分鐘
- ✓ 走到戶外呼吸新鮮空氣
- ✓ 簡單的放鬆運動及伸展操
- ✓ 雙腳浸泡在溫水中



嘴巴乾燥

- ✓ 刷牙、漱口
- ✓ 喝杯水、新鮮果汁、牛奶
- ✓ 深呼吸
- ✓ 想像檸檬被擠壓，有酸酸的感覺



咳嗽

- ✓ 飲用溫水
- ✓ 勿服用抗生素或成藥(應求助醫生)



焦慮、神經質

- ✓ 深呼吸
- ✓ 簡單的伸展操
- ✓ 到戶外散步
- ✓ 休息
- ✓ 聽音樂、閱讀、冥想



憂鬱

- ✓ 運動
- ✓ 接觸戶外、曬太陽
- ✓ 多喝果汁、溫開水
- ✓ 淋浴
- ✓ 回想快樂、興奮的事



- ✓ 腹瀉：
持續多喝水，1~2
天可回復固體食物
- ✓ 便秘：多喝水，多
吃高纖食物，例如
蔬菜水果，運動。

癮藏對抗菸癮

在戒菸過程中，你可能會受不了菸癮的誘惑，這是相當正常的，可是你一定要告訴自己，我不要再當個有菸味的青少年了，不要忘記自己所立下的承諾~~所以提供一些小技巧，幫助你能夠成功對抗潛藏在你體內的菸癮。



血糖過低時，便會無法控制情緒，讓你容易脾氣暴躁易怒，開始渴望吸菸。

★TIPS

規律的飲食，
讓你的身體保持良好狀態，可以避免菸癮復發喔！

我的小撇步是：





憤怒無法驅散，希望來一根菸
來舒緩憤怒的情緒。

★TIPS

多運動，運動可
以讓你身體更健
康、更強壯，還可
以消除憤怒的情

我的小撇步是：



人在寂寞時容易顯得孤獨無助，
希望尋求支持與陪伴，便會透過吸菸
來減少這種寂寞感。

★TIPS

讓自己忙碌一點，
例如：找同學聊天、閱
讀書報，培養正當休閒
活動，就不容易感到寂
寞無助。

我的小撇步是：





無法獲得適當的休息、睡眠不足時，情緒較不穩定，進而尋求菸品。

★TIPS

適時的休息與規律運動，不僅可以使身體機能得以正常運作，也可以使身體更加健康。

我的小撇步是：



除了個人會面臨菸癮之外，所處的場所與情境也很有可能引發你的菸癮，所以在面臨容易吸菸的情境時，可以試試看下列做法：





KTV 包廂中，有人在吸菸.....

挑選無菸場所，且菸害防制法第十條也規定
視聽歌唱業全面禁菸。



朋友聚餐時，有人邀約一起吸菸.....

轉移話題、假裝咳嗽或表示自己正在戒菸。



習慣在手指夾根菸.....

用筆、筷子夾在手指中，或製作蔬菜條放在
口中。



來自學業、朋友、家庭的壓力時.....

透過放鬆訓練緩和情緒，或是運動，做點小
事情來轉移注意力。

禁菸消霧散

醒目處張貼禁菸標誌，或是寫下戒菸標語鼓勵自己

放些口香糖，讓嘴巴忙碌一點，減少抽菸的衝動。

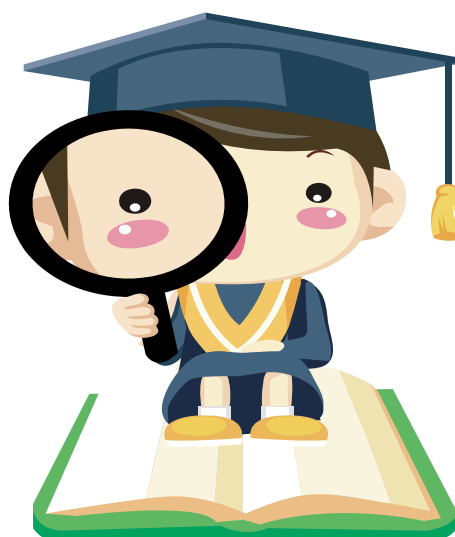
收集與菸相關之報導、宣傳單張、手冊

在學習戒菸的過程中，知道如何應用「建立支持性環境」是非常重要的。讓我們透過下面的圖片來一探究竟！



張貼禁菸海報、月曆

做些簡單的遊戲，如玩魔術方塊、數獨填空，讓自己的手忙碌一點以及轉移注意



移除與菸品有關之物品，例如：菸灰缸

資源最前線

戒菸過程中，除了自己堅強的意志力之外，還可以透過許多資源，幫助自己戒菸成功，現在提供給你一些資源，讓你可以遠離菸害。



戒菸專線

電話：0800-636363

相關網站：<http://www.tsh.org.tw/index.html>



戒菸社團

北縣青少年戒菸應援團～揪團來戒菸(facebook)

相關網站：<http://www.facebook.com/?ref=home#!/group.php?gid=143095342388658>



門診戒菸

凡貼有「門診戒菸」標誌的醫療院所，均提供戒菸服務。

相關網站：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>



北縣衛生局

這裡將其他相關戒菸資源整合放置

相關網站：http://www.tpshb.tpc.gov.tw/_file/1459/SG/33146/D50000001459000004_13.html

為了日後能夠迅速查詢相關戒菸資源，並且立即獲得協助，請你收集三個你覺得最好的戒菸資源，加入你的戒菸顧問團吧！



我的戒菸顧問團



單位	連絡電話	地址
範例： 戒菸門診	12345678	大馬路 168 號

青少年再出發

再出發再出發吧 (再出發吧再出發吧)

你是願ㄟ第一名 (你是我的第一名)

天公就疼這款命 (老天就疼這種命)

甘苦當作跳恰恰 (艱苦當做跳恰恰)



有聽過這首耳熟能詳的歌嗎？當你耐不住而想要來一根時，請你記住你是第一名喔！戒菸過程中偶爾會遭遇到困難，但是這不代表失敗，只要繼續努力，你一定可以成功。

如果戒菸行動受阻時，請你檢視自己的狀態與行動指數，建議你可以這麼做：

閱讀健康危害評估表，了解吸菸的壞處；計算金打細算，看看自己戒菸後的好處。



P8~11



比較吸菸的好處與壞處，回到金打細算中所列的項目，看看自己把省下來的菸品費用購買了什麼，重新思索戒菸更好的理由。

P12~14

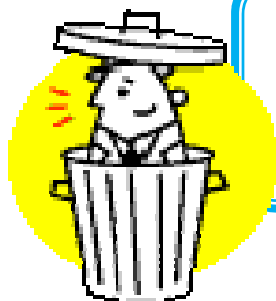


回到招募菸替身，看看自己的替代方案。

P26~27

擬定戒菸武功秘笈，堅定你戒菸的決心。

P30~32



想想看還有什麼更好的方法可以對抗菸癮，。

P36~39

P42~43

困擾時拿起戒菸顧問團，向戒菸資源尋求資源



無菸的我



還記得一開始所寫下的一篇「我和菸的那段故事」嗎？到目前為止，在手冊的帶領下，故事的發展是否有所不同了呢？是否你採取了戒菸行動？或者，戒菸後的你有深刻地感受到戒菸所帶來的好處？你對未來有什麼樣美好的期待呢？請將「我和菸的那段故事」之發展寫下來。

A large rectangular box with a thick, colorful, textured border in shades of blue, green, and yellow. Inside the box, there are seven horizontal dashed lines for writing.

無菸伴我行

從戒菸日起，每天回顧自己 24 小時努力的痕跡，將自己每天與菸品對抗的心得寫下來，若成功一天不吸菸，可以在成功戒菸欄打勾：每個月回顧自己所有努力的痕跡，並給成功戒菸的自己一個愛的鼓勵喔！

日期	月	日	星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)					

日期	月 日 星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)			

日期	月 日 星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)			

日期	月	日	星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)					

日期	月	日	星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)					

日期	月	日	星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)					

日期	月	日	星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)					

日期	月	日星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)				

日期	月	日星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)				

日期	月 日 星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)			

日期	月 日 星期	成功戒菸	
心情點播室 (請將今天的戒菸點滴寫下來！)			