

快樂職場

女性不吸菸 美麗常保鮮！

戒菸專線 女性戒菸講座活動辦法

女性無論是自己吸菸或吸二手菸，都會對身體健康有多重的危害，包含吸菸會加速更年期的來臨提早 2-3 年、生理期不規則與生理痛加劇。吸菸者的皮膚會提早老化、乾燥，增加皺紋。吸菸女性還會增加罹患子宮頸癌、子宮癌的機率，更會造成懷孕成功機率低 25%，或導致不安全性懷孕以及胎盤剝落、前置胎盤。

為了協助女性順利戒菸或免於二手菸害，並重獲美麗健康生活，戒菸專線規劃免費戒菸講座來協助女性戒菸及了解菸害相關衛教資訊，讓吸菸的女性朋友可以勇敢向菸說「不」，也讓受到二手菸害的女性朋友可以了解如何拒絕二手菸及三手菸害，擁抱無菸、健康新生活！

106 年本專線提供每場次 1-2 小時免費戒菸推廣講座（總計免費講座時數為 6 小時），名額有限，歡迎與專線洽談。每職場以申請 1 場次為限。

- 講座辦理建議時間：106 年 6 月至 11 月
- 活動方式：請來電與專線承辦人預約講座，並提供講座預約資訊，由專線依據職場時間安排講師及辦理相關事宜，講座辦理完成後，敬請協助配合專線施行「講座滿意度調查」。
- 講座內容：以吸菸對健康之危害、戒菸可能會面臨的困難、戒菸方法及資源及專線諮詢服務簡介為主要講授內容。（內容視講座時數及對象調整）
- 預約資訊：講座辦理時間（可先預約）、參與人數（建議至少 10 人以上）、身份（吸菸者、非吸菸者、全體員工）、承辦人聯絡資訊。
- 電話戒菸服務：員工如有意願可轉介至專線接受免費戒菸諮詢服務。（如無辦理講座，職場也可轉介吸菸員工至專線接受免費諮詢服務）
- 外縣市之企業職場(大台北地區外)：由企業職場負擔講師交通費用

講座預約專線：國民健康署戒菸專線服務中心

吳小姐 02-28866363 分機 603，liyiwu@tsh.org.tw

專線提供各式免費菸害防制文宣品，歡迎至專線官網 www.tsh.org.tw

【最新文宣品】申請，並將協助免費郵寄。