

附件 戒菸明星 (STAR)

- ★ **S(set)**—慎重設定戒菸日，下定決心，跨出戒菸第一步！
- ★ **T(tell)**—公開決心，爭取支持，昭告眾親朋好友，我開始戒菸囉！大家多多協助與支持！
- ★ **A(anticipate)**—預期戒菸過程可能會遇到的困難，勇於與菸癮作戰！
 - ☆ 認識戒斷症候群。
 - ☆ 社區藥局專業藥師，提供優惠方案的戒菸藥物。
- ★ **R(remove)**—移除引起吸菸念頭的一切。
 - ☆ 丟掉所有的菸灰缸、打火機和菸品。
 - ☆ 暫時遠離和吸菸的朋友的聚會！
 - ☆ 不要讓任何人在你的家裡或辦公室吸菸。
 - ☆ 戒菸期間不要喝酒、咖啡或刺激性飲料。

如果又不慎開始吸菸，也別太挫折，
多數人都是嘗試幾次才成功的。