

# 戒菸四招

## 1. 放鬆深呼吸



## 2. 喝杯冷開水



## 4. 清水沖臉



挑戰自我  
拒絕菸癮  
愛護家人  
快樂健康



## 3. 運動一下



花蓮縣衛生局關心您

戒菸服務專線：0800-636363  
菸害申訴專線：0800-531531