

# 閃菸6法 Banning smoking



## 笑傲江湖

看見別人在禁菸場所吸菸，面帶微笑  
示意請不要吸菸



## 彈指神功

指示禁菸標示，讓吸菸者知道這裡不能吸菸

## 前呼後應

告訴吸菸者，請熄菸或到吸菸區，或請服務員協助



## 郎情妹意劍

當面臨難以推託的吸菸壓力時  
以某人的不適為藉口拒絕



## 黯然銷魂法

以身體不適為由拒絕之



## 金蟬脫殼法

當朋友遞菸時，立即以尿遁或其它藉口離開



# CoCo戒菸有氧運動~分解動作 You Must Know



## 冥想深呼吸

全身放鬆閉眼，觀想自己身體的平靜

## 踏步深呼吸

雙腳走路抬高，面帶微笑



## 擴胸深呼吸

兩手抱拳呈90度，手與肩擺動

## 抬膝運動

膝蓋儘量抬高，雙手自然擺動



## 划船

雙手如同划船姿勢一般擺動

## 開合跳

身體直立跳起後呈大字，  
來回動作



## 背部伸展

雙手向前抓緊，背部拱起後放鬆，  
持續來回動作