

白河國中

學校戒菸教育課程簽到表

日期：109年3月16日

時間：12時30分至14時30分

地點：圖書館

序號	班級	姓名	簽到
1	705	魏佐憲	魏佐憲
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## 學校戒菸教育課程心得報告

課程日期	109 年 3 月 16 日
參與學生	魏佐憲
簡述課程內容 (至少 100 字)	<p><del>我</del> 學生戒菸及吸菸對身體哪些部位有害,和你未來如果會想戒菸的話你的動機會是什麼?還有問說我抽菸的到目前為止 <del>我</del> 已經抽多久了和我的 + 天 菸量,和我現在還沒有想過要戒菸的想法與舉動</p>
心得 (至少 100 字)	<p>我從六年級吸菸到現在,我的身體狀況已經虛弱了許多,以前我的體能很好連長跑也不是很困難的問題,可是現在如果要長跑會變的比以前更加的累,會才跑一小段就喘的很嚴重,而且有時菸在一段時間裡如果過量吸的話會造成你的肺產生劇烈的疼痛。</p>