

戒煙的策略 (Tobacco Cessation)



免費課程。報名參加我們的線上健康課程，以實現您的健康目標。

參加我們的戒煙課程學習幫助您戒煙的策略和為您提供有用的資源。查看戒煙的好處以及為什麼應該戒煙。您知道身體的哪些部位會受到香煙煙霧的影響嗎？最後我們一起了解戒煙和製定戒煙計劃的重要技巧。

歡迎加入我們的課程：

請致電登記留座：

(562) 580-6109，辦公時間為週一至週五，
上午8:30點至下午5:00點。

如需索取更多資訊，請致電客戶服務部：
(800) 452-4413 (聽障和語障專線 (TTY):
711)，辦公時間為週一至週五，上午8:00點
至晚上8:00點。