

戒菸，



Quit Smoking
for Love

讓愛沒有距離



臺北市衛生局



2017 臺北世界大學運動會
29th SUMMER UNIVERSIADE *****
8.19-8.30



踏出第一步，戒菸永遠不嫌晚！





認識菸害

吸菸的危害

吸菸是健康危害的頭號殺手，根據世界衛生組織統計，全球每年平均有600萬人死於菸害，吸菸者平均壽命較不吸菸者少活15年。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中至少93種是致癌物，主要致癌物就是焦油。吸菸將可能導致肺癌、慢性肺病、心臟病、中風、口臭、口腔疾病等危害，更可怕的是還會破壞生殖系統，影響下一代健康。

二手菸的危害

二手菸包括抽菸的人呼出來的煙，以及菸點燃時冒著的煙，聯合國世界衛生組織已列為「頭號的致癌物」，接觸二手菸容易造成眼睛、鼻子及呼吸道的刺激，還會增加罹患氣喘的機率。長期暴露在二手菸的環境下，除增加罹患心血管疾病與中風死亡的風險外，得肺癌的機率也比一般人高出20-30%，更會造成或加重孩童呼吸道疾病與神經系統病變。

三手菸的危害

與吸菸者同住的幼兒，除了要遭受二手菸的危害外，還得面對三手菸的威脅，研究證實菸品燃燒後釋出的毒化物，容易在附著於頭髮、衣服、窗簾、車子等各種物質上及存在於吸過菸的空間環境中。即使菸味散去，依然存在肉眼看不到的致癌毒性微粒，可能會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中學爬行的寶寶威脅最大。

孕婦吸菸的危害

女性吸菸容易造成皮膚變黃老化、生育能力降低、更年期提早等，懷孕中的婦女若吸菸，容易有早產、流產、死產的情形，胎兒發生先天畸形、體重過輕的情形亦相對增加，甚至可能持續影響至兒童時期，造成孩童呼吸道的傷害，增加罹患氣喘的機率。

您不可不知的 COPD (慢性阻塞性肺病)

COPD 是因吸菸造成的一種呼吸道長期發炎，導致無法恢復的呼吸道阻塞疾病，是全世界最嚴重的慢性疾病之一，最明顯的病徵就是「慢性咳嗽」、「多痰」，還有「運動呼吸困難」，尤其隨著年齡增長，病徵會更加明顯，且可能會伴隨心臟病、冠狀動脈疾病、骨質疏鬆、胃潰瘍、糖尿病、憂鬱症等共病，而讓患者的生活品質更差。COPD 對於呼吸系統的傷害是不可逆轉的，對病人的工作能力及生活品質造成嚴重衝擊，且對家庭、社會乃至於國家都會付出相當的成本。

電子煙是什麼？

電子煙通常由鋰電池、霧化器、卡夾煙彈或補充液所組成。透過電流通過一種稱為霧化器的元件，用以加熱煙油、菸液等液體，讓使用者在吸食時產生煙霧，因該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料與化學物質等有害成分，目前在我國並未合法販售。

電子煙安全嗎？

- 電子煙多數含有高濃度尼古丁，1瓶30ml補充液即含180mg尼古丁，相當於225支紙菸，非常容易過量。
- 研究指出孕婦使用電子煙產生的子代曾有發生行為異常。
- 尼古丁會造成使用者成癮，或孩童誤食造成中毒。
- 電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如酌傷、電池爆炸等。

危害健康的成分

- **尼古丁**：電子煙的尼古丁是霧狀尼古丁，係由肺部吸收，經過呼吸道時不會造成刺激，使用時吸得深，沉降到小支氣管再吸收，為高度成癮的物質。
- **甲醛或乙醛**：吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。
- **丙二醇**：電子煙的主要溶劑，會對皮膚及黏膜產生刺激性，過度使用會造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。
- **二甘醇**：攝取過量，可損害肝臟和腎臟，嚴重者可引致死亡。
- **可丁寧**：暴露於高劑量可丁寧之下，會誘發血管細胞過度增生，進而可能導致動脈粥狀硬化與血管阻塞。
- **毒藜鹼、亞硝胺**：已經確認是致癌物。
- **菸草生物鹼**：可能具有抑制男性酵素aromatase之能力，進而引起生殖荷爾蒙失調，並可能增加攝護腺組織增生、發炎、以及癌化之風險。



戒菸的好處

很美好

不再受菸癮控制，感覺空氣的清新與食物的美味

變健康

循環系統、呼吸系統疾病減少，中風與罹癌機率降低

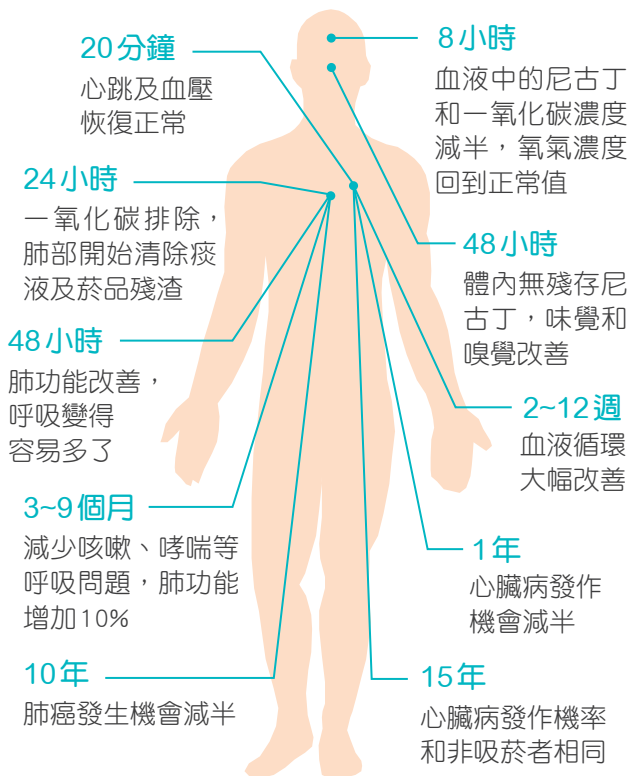
有元氣

減緩老化、皮膚變好、神清氣爽，生活更自在

好環保

不再有二手菸、三手菸及菸蒂的汙染，保護自己與家人，還可減少意外災害的發生

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。





自我戒菸小撇步

戒菸好招



深呼吸 15 次

想吸菸時，連續 15 次將空氣深深吸入再慢慢吐出。



喝 1 杯冷水

可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸的慾望。



用力伸懶腰

連續做擴胸運動、伸展四肢或原地跳躍 15 次。



刷牙或洗臉

讓自己神清氣爽，精神馬上來。

戒菸明星 (STAR) 4 步驟

第 1 步

Set

選定戒菸日，跨出戒菸步伐。

第 2 步

Tell

昭告親友自己的戒菸決心，爭取支持。

第 3 步

Anticipate

預期並瞭解戒菸可能遇到的困難，勇於對抗菸癮。

第 4 步

Remove

移除可能引起吸菸念頭的誘因，如菸品、菸灰缸等。

尼古丁依賴程度評量

1. 起床後多久抽第一支菸？

- Ⓐ 5分鐘以內 3分 Ⓑ 5~30分鐘 2分
Ⓒ 31~60分鐘 1分 Ⓓ 60分鐘以上 0分

2. 在禁菸區不能吸菸會難以忍受？

- Ⓐ 是 1分 Ⓑ 否 0分

3. 哪根菸最難放棄？

- Ⓐ 早上第一支菸 1分 Ⓑ 其他 0分

4. 一天最多抽幾支菸？

- Ⓐ 31支以上 3分 Ⓑ 21~30支 2分
Ⓒ 11~20支 1分 Ⓓ 10支或更少 0分

5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？

- Ⓐ 是 1分 Ⓑ 否 0分

6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？

- Ⓐ 是 1分 Ⓑ 否 0分

< 4分 依賴度不高，下定決心，戒菸必能成功。

4-6分 依賴度偏高，需要加油努力，戒除菸癮。

7-10分 尼古丁依賴度非常高，需要專業人員來協助您戒菸。



戒菸管道

二代戒菸服務

透過醫師專業評估，提供適切適量的戒菸藥物，幫助降低戒菸時戒斷症狀的不適，並由衛教人員提供關懷與諮詢，門診、住院及急診民眾都納入補助適用對象，並比照一般健保用藥，民眾最多可領8週次戒菸藥物，每次領藥僅須給付最高200元之部分負擔，每次可領1至4週戒菸藥物。

二代戒菸服務

戒菸治療 服務費	由衛生福利部國民健康署以菸品健康福利捐補助
掛號費	民眾自付
藥費	<ol style="list-style-type: none">1. 比照現行一般健保藥品每次處方僅需繳交20%以下、最高200元之部分負擔。2. 低收入戶、山地原住民及離島地區免除部分負擔。3. 每次領藥週數以4週為限。
注意事項	每年補助2次，每次補助8週次藥費(每次療程需於同一醫事機構就診，並於90天內完成)。
合約醫事 機構查詢 網址	http://ttc.hpa.gov.tw/quit/ 衛生福利部國民健康署 戒菸治療管理中心/各 縣市合約醫事機構



戒菸班

臺北市政府衛生局委託臺北市醫院，於醫院、社區、校園及職場不同場域，於每年3月至8月開辦40班12小時之免費「戒菸班」，提供多元漸進的課程，如菸害認知教育、壓力調適、預防復發、行為改變、戒菸成功經驗分享等。透過團體動力，鼓勵學員克服生理與心理對菸品的依賴，並於課程結束後，持續進行電話追蹤。

合約藥局戒菸服務

由衛生福利部國民健康署認證之合約藥事人員提供專業、親切且在地化戒菸諮詢服務，透過藥師專業評估，配合戒菸藥物治療與衛教諮詢服務，幫助吸菸者減緩戒菸，並透過電話持續追蹤個案戒菸情形。

戒菸專線 0800-636363

國民健康署委託張老師基金會設置，由專人提供戒菸諮詢及相關資訊。吸菸者本人、吸菸者的親友或希望取得戒菸資訊者等均可撥打，服務時間為週一至週六09：00-21：00(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)。

服務方式	<ul style="list-style-type: none">• 市內電話、公用電話或手機撥打免付費戒菸專線• 網路電話、電子郵件信箱 tsh_service@tsh.org.tw
服務時間	週一至週六09:00-21:00 (除過年與週日外，國定假日照常服務)
服務對象	吸菸者本人與親友、希望獲得戒菸資訊者
服務內容	提供專業戒菸諮詢與服務，陪同戒菸者訂定與討論專屬戒菸計畫，更能針對個人所提出的戒菸困擾進行討論，提供解決方法與建議，並可協助轉介至其他戒菸管道，服務結束後，持續進行電話追蹤。
專線網站	http://www.tsh.org.tw/



無菸健康網

<http://subweb.health.gov.tw/Nosmoking>



服務內容：

專為臺北市民設計菸害防制資訊網，提供最新菸害法規與新知、戒菸服務管道、無菸環境場域、禁菸標誌下載、衛教宣導活動與戒菸宣導單張、海報、影片等內容，讓民眾能更清楚菸品對健康的危害及正確戒菸方法，並熟悉禁菸場所相關規定避免觸法。

服務對象：

不限對象，歡迎全國所有民眾使用。



請共同維護

無菸公園環境

違者最高處

新臺幣 1 萬元罰款



臺北市所有公車候車亭
自106年1月1日起

全面禁止吸菸

違者最高處

新臺幣 1 萬元罰款



寧夏夜市 (民生西路至平陽街)

每日晚間6點至12點

全面禁止吸菸

違者最高處

新臺幣1萬元罰款



無菸 行道

請支持

校園周邊無菸環境

違者最高處

新臺幣1萬元罰款

臺北市 信義區 香堤廣場禁菸區

Chianti Plaza No Smoking Area



禁止吸菸

違者罰新臺幣2千元-1萬元

No Smoking
Violators will be fined NT\$2,000-10,000.



禁止亂丟菸蒂

違者罰新臺幣1千2百元-5千元

No Cigarette butts
Violators will be fined NT\$1,200-5,000.

禁菸範圍：松高路、松智路、松壽路及松高路20巷間之區域。除吸菸區外全面禁菸，未滿18歲者不得進入吸菸區。

1 2017 JANUARY

▶ 2 FEBRUARY 2017

S M T W T F S

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 小寒 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
8 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
15 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 大寒 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
22 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 正月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
29 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元， 完全戒菸的話，我可以省下_____元。			

2017 FEBRUARY

◀ 1 JANUARY 2017

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	2 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	3 立春 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	4 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根
5 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	6 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	7 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	8 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	9 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	10 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	11 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根
12 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	13 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	14 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	15 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	16 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	17 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	18 雨水 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根
19 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	20 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	21 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	22 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	23 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	24 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	25 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根
26 二月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	27 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	28 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 ____ 根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了 _____ 包菸，1包菸 _____ 元， 完全戒菸的話，我可以省下 _____ 元。			

3 2017 MARCH

▶ 4 APRIL 2017

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
💰 省錢大作戰 這個月我吸了____包菸，1包菸____元，完全戒菸的話，我可以省下____元。			1 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	2 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	3 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	4 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
5 驚蟄 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	6 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	7 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	8 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	9 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	10 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	11 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
12 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	13 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	14 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	15 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	16 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	17 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	18 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
19 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	20 春分 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	21 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	22 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	23 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	24 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	25 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
26 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	27 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	28 三月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	29 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	30 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	31 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	

◀ 3 MARCH 2017

4 2017
April

S M T W T F S
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1 初五

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

2 初六

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

3 初七

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

4 兒童/清明

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

5 初九

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

6 初十

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

7 十一

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

8 十二

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

9 十三

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

10 十四

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

11 十五

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

12 十六

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

13 十七

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

14 十八

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

15 十九

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

16 二十

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

17 廿一

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

18 廿二

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

19 廿三

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

20 穀雨

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

21 廿五

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

22 廿六

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

23 廿七

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

24 廿八

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

25 廿九

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

26 四月大

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

27 初二

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

28 初三

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

29 初四

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

30 初五

我今天
 沒有吸菸
 有吸菸，
 菸量 ____ 根

💰 省錢大作戰

這個月我吸了 ____ 包菸，1包菸 ____ 元，
 完全戒菸的話，我可以省下 ____ 元。

5 2017 May

▶ 6 JUNE 2017

S M T W T F S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 立夏 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
7 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	8 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
14 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	15 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
21 小滿 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	22 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 五月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
28 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	29 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 端午節 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸，1包菸 ___元，完全戒菸的話，我可 以省下___元。		

6 2017 JUNE

5 MAY 2017

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----------

💰 省錢大作戰

這個月我吸了 _____ 包菸，1包菸 _____ 元，
完全戒菸的話，我可以省下 _____ 元。

4 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	5 芒種 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	6 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	7 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	1 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	2 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	3 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根
11 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	12 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	13 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	14 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	8 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	9 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	10 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根
18 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	19 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	20 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	21 夏至 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	15 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	16 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	17 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根
25 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	26 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	27 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	28 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	22 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	23 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	24 六月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根
25 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	26 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	27 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	28 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	29 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	30 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	

7 2017
July

▶ 8 AUGUST 2017

S M T W T F S

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1 初八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

2 初九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

3 初十

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

4 十一

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

5 十二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

6 十三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

7 小暑

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

8 十五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

9 十六

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

10 十七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

11 十八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

12 十九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

13 二十

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

14 廿一

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

15 廿二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

16 廿三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

17 廿四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

18 廿五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

19 廿六

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

20 廿七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

21 廿八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

22 大暑

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

23 閏六月大

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

24 初二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

25 初三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

26 初四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

27 初五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

28 初六

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

29 初七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

30 初八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

31 初九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量___根

⑤ 省錢大作戰

這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，
完全戒菸的話，我可以省下_____元。

◀ 7 JULY

2017

8 2017
August

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
6 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 立秋 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	8 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
13 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	15 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
20 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	22 七月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 處暑 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
27 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	29 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸 ，1包菸___元，完全 戒菸的話，我可以省下 ___元。	

9 2017 SEPTEMBER

▶ 10 OCTOBER 2017

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

💰 省錢大作戰

這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，
完全戒菸的話，我可以省下_____元。

1 十一
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

2 十二
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

3 十三
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

4 十四
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

5 十五
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

6 十六
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

7 白晝
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

8 十八
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

9 十九
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

10 二十
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

11 廿一
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

12 廿二
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

13 廿三
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

14 廿四
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

15 廿五
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

16 廿六
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

17 廿七
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

18 廿八
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

19 廿九
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

20 八月大
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

21 初二
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

22 初三
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

23 秋分
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

24 初五
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

25 初六
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

26 初七
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

27 初八
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

28 初九
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

29 初十
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

30 十一
我今天
沒有吸菸
有吸菸，
菸量_____根

10 2017 OCTOBER

◀ 9 SEPTEMBER 2017

S M T W T F S

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 中秋節 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
8 寒露 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
15 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 九月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
22 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 霜降 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
29 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸，1包菸___元， 完全戒菸的話，我可以省下___元。			

11 2017 NOVEMBER

▶ 12 DECEMBER 2017

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
💰 省錢大作戰 這個月我吸了____包菸，1包菸____元，完全戒菸的話，我可以省下____元。						
			1 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	2 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	3 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	4 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
5 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	6 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	7 立冬 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	8 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	9 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	10 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	11 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
12 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	13 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	14 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	15 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	16 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	17 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	18 十月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
19 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	20 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	21 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	22 小雪 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	23 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	24 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	25 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
26 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	27 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	28 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	29 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	30 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根		

12 2017 DECEMBER

11 NOVEMBER 2017

S M T W T F S

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	2 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根
3 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	4 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	5 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	6 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	7 大雪 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	8 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	9 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根
10 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	11 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	12 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	13 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	14 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	15 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	16 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根
17 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	18 十一月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	19 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	20 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	21 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	22 冬至 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	23 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根
24 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	25 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	26 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	27 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	28 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	29 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	30 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根
31 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量___根	<div style="text-align: center;"> 💰 省錢大作戰 這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元， 完全戒菸的話，我可以省下_____元。 </div>					

1 2018 JANUARY

▶ 2 FEBRUARY 2018

S M T W T F S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 小寒 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
7 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	8 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
14 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	15 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 十二月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 大寒 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
21 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	22 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
28 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	29 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸，1包菸 ___元，完全戒菸的話，我可 以省下___元。		

1 JANUARY 2018

S M T W T F S

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

2018
FEBRUARY

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----------

<p>💰 省錢大作戰</p> <p>這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，完全戒菸的話，我可以省下_____元。</p>				<p>1 十六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>2 十七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>3 十八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>
<p>4 立春</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>5 二十</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>6 廿一</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>7 廿二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>8 廿三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>9 廿四</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>10 廿五</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>
<p>11 廿六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>12 廿七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>13 廿八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>14 廿九</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>15 三十</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>16 正月小</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>17 初二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>
<p>18 初三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>19 雨水</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>20 初五</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>21 初六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>22 初七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>23 初八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>24 初九</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>
<p>25 初十</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>26 十一</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>27 十二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>	<p>28 十三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量____根</p>			

3 2018 MARCH

▶ 4 APRIL 2018

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
--------	--------	---------	-----------	----------	--------	----------

💰 省錢大作戰

這個月我吸了 _____ 包菸，1包菸 _____ 元，
完全戒菸的話，我可以省下 _____ 元。

1 十四	2 十五	3 十六
我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根

4 十七	5 驚蟄	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根

11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 二月大
我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根

18 初二	19 初三	20 初四	21 春分	22 初六	23 初七	24 初八
我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根

25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五
我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根	我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量 _____ 根

3 MARCH 2018

S M T W T F S

4 2018
April

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 兒童節 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 清明 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
8 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
15 三十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 三月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 穀雨 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
22 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
29 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根					

💰 省錢大作戰

這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，
完全戒菸的話，我可以省下_____元。

5 2018
May

▶ 6 JUNE 2018

S M T W T F S

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 立夏 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
6 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	8 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
13 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	15 四月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
20 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 夏滿 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	22 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
27 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	29 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸 ，1包菸___元，完全 戒菸的話，我可以省下 ___元。	

◀ 5 MAY 2018

6 2018
JUNE

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

💰 省錢大作戰

這個月我吸了 _____ 包菸，1 包菸 _____ 元，
完全戒菸的話，我可以省下 _____ 元。

1

十八

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

2

十九

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

3

二十

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

4

廿一

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

5

廿二

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

6

芒種

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

7

廿四

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

8

廿五

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

9

廿六

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

10

廿七

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

11

廿八

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

12

廿九

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

13

三十

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

14

五月小

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

15

初二

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

16

初三

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

17

初四

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

18

端午節

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

19

初六

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

20

初七

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

21

夏至

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

22

初九

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

23

初十

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

24

十一

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

25

十二

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

26

十三

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

27

十四

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

28

十五

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

29

十六

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

30

十七

我今天

 沒有吸菸 有吸菸，

菸量 _____ 根

7 2018 July

8 AUGUST 2018

S	M	T	W	T	F	S	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	7 小暑 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
8 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 六月小 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	14 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
15 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	21 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
22 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 大暑 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	28 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
29 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元， 完全戒菸的話，我可以省下_____元。			

◀ 7 JULY 2018

8 2018
AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
💰 省錢大作戰 這個月我吸了____包菸，1包菸____元，完全戒菸的話，我可以省下____元。			1 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	2 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	3 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	4 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
5 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	6 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	7 立秋 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	8 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	9 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	10 廿九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	11 七月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
12 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	13 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	14 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	15 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	16 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	17 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	18 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
19 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	20 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	21 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	22 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	23 處暑 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	24 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	25 十五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根
26 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	27 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	28 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	29 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	30 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	31 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸，菸量____根	

9 2018 SEPTEMBER

▶ 10 OCTOBER 2018

S M T W T F S

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30 31

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1 廿二

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

2 廿三

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

3 廿四

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

4 廿五

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

5 廿六

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

6 廿七

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

7 廿八

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

8 白露

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

9 三十

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

10 八月小

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

11 初二

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

12 初三

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

13 初四

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

14 初五

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

15 初六

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

16 初七

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

17 初八

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

18 初九

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

19 初十

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

20 十一

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

21 十二

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

22 十三

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

23 秋分

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

24 中秋節

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

25 十六

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

26 十七

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

27 十八

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

28 十九

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

29 二十

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

30 廿一

我今天

沒有吸菸

有吸菸，

菸量 ____ 根

💰 省錢大作戰

這個月我吸了 _____ 包菸，1包菸 _____ 元，
完全戒菸的話，我可以省下 _____ 元。

9 SEPTEMBER 2018

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10 2018

OCTOBER

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	2 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	3 廿四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	4 廿五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	5 廿六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	6 廿七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
7 廿八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	8 寒露 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	9 九月大 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	10 初二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	11 初三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	12 初四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	13 初五 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
14 初六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	15 初七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	16 初八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	17 初九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	18 初十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	19 十一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	20 十二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
21 十三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	22 十四 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	23 霜降 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	24 十六 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	25 十七 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	26 十八 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	27 十九 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根
28 二十 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	29 廿一 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	30 廿二 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	31 廿三 我今天 <input type="radio"/> 沒有吸菸 <input type="radio"/> 有吸菸， 菸量___根	💰 省錢大作戰 這個月我吸了___包菸，1包菸 ___元，完全戒菸的話，我可 以省下___元。		

11 2018 NOVEMBER

▶ 12 DECEMBER 2018

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>💰 省錢大作戰</p> <p>這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，完全戒菸的話，我可以省下_____元。</p>				<p>1 廿四</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>2 廿五</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>3 廿六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>
<p>4 廿七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>5 廿八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>6 廿九</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>7 立冬</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>8 十月小</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>9 初二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>10 初三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>
<p>11 初四</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>12 初五</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>13 初六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>14 初七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>15 初八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>16 初九</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>17 初十</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>
<p>18 十一</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>19 十二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>20 十三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>21 十四</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>22 小雪</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>23 十六</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>24 十七</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>
<p>25 十八</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>26 十九</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>27 二十</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>28 廿一</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>29 廿二</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	<p>30 廿三</p> <p>我今天 <input type="radio"/>沒有吸菸 <input type="radio"/>有吸菸，菸量_____根</p>	

◀ 11 NOVEMBER 2018

12 2018
DECEMBER

S M T W T F S

1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

1 廿四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

2 廿五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

3 廿六

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

4 廿七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

5 廿八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

6 廿九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

7 大雪

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

8 初二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

9 初三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

10 初四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

11 初五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

12 初六

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

13 初七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

14 初八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

15 初九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

16 初十

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

17 十一

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

18 十二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

19 十三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

20 十四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

21 十五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

22 冬至

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

23 十七

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

24 十八

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

25 十九

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

26 二十

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

27 廿一

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

28 廿二

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

29 廿三

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

30 廿四

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

31 廿五

我今天

沒有吸菸有吸菸，

菸量____根

💰 省錢大作戰

這個月我吸了_____包菸，1包菸_____元，
完全戒菸的話，我可以省下_____元。



通訊錄

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	

姓名	電話
手機	
地址	
E-mail	



筆記欄

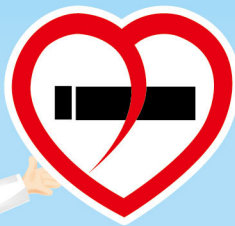
為愛戒菸 幸福更加分

臺北捷運路網圖



二代戒菸 補助升級

助您好戒！



免費洽詢專線

0800-636363


LOVE



臺北市政府衛生局

Department of Health, Taipei City Government

免費洽詢專線 **0800-636363**

戒菸資訊請至  無菸健康網 