社交生活

(初／高中)

**生活事件：拒絕朋友叫我吸煙**

**學習目標：**

1. 讓學生明白吸煙對自己及他人健康的禍害。
2. 幫助學生明白個人行為所帶來的後果，學習如何面對及處理負面的朋輩壓力，堅決拒絕吸煙。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **價值觀和態度:** |  | 堅毅、理性、責任感 |
|  |  |  |
| **教材** | ： | 附件一：「吸煙的原因」工作紙附件二：「吸煙的害處」參考資料附件三：「吸煙的害處」工作紙附件四：政府宣傳短片內容 (教師參考資料) |

**教學步驟：**

|  |  |
| --- | --- |
| 步驟 (參考) | 學習重點 |
| 教師提問：* 有沒有遇過朋友叫你吸煙(包括電子煙)的經驗？
* 當時你有沒有接受吸煙？(學生自由作答)

 **活動一：小組討論 (5分鐘)**1. 教師請學生分成四人一組，討論並完成「吸煙的原因」工作紙(附件一)
2. 你認為有什麼原因導致人們吸煙？(誤以為吸煙可以提神、解悶、得到別人的認同、有型、吸食電子煙無害、不會上癮等)

**活動二：「吸煙的害處」 (20分鐘)**1. 教師播放政府宣傳短片，並提醒學生留意短片有關吸煙 (包括電子煙) 的害處（教師應按學生心智發展、需要及能力，選擇合適的短片）：
* 【戒煙者．說故事】之一

<https://www.youtube.com/watch?v=TCoquDqbtZo>* 【戒煙者．說故事】之四：吸煙與慢阻肺病<https://www.youtube.com/watch?v=lybSiChavaU>
* 【戒煙者．說故事】之三：嬰幼兒與二手煙<https://www.youtube.com/watch?v=WPSxQaqyjYc>
* 「全世界 睇好你。戒!」<https://www.youtube.com/watch?v=UZ818IFXkK8>
1. 教師派發「吸煙的害處」參考資料 (附件二)，並透過下列提問，讓學生討論吸煙的害處和常見的謬誤。
* 假如你每天與吸煙者在一起，會對你有甚麼影響？被吸煙的朋輩接納後對身體健康有甚麼不良後果？
* 吸煙對指甲和牙齒有甚麼影響？會有損形象嗎？是否真的有型？
* 吸煙會令人上癮嗎？吸煙對身體有什麼害處？
* 吸煙後，煩惱的問題是否得到解決？
1. 學生完成討論後填寫「吸煙的害處」工作紙 (附件三)，並與其他同學分享及於討論後匯報結果。例句：
	* 「唔好以為吸煙會得到朋友的認同，其實他們會討厭吸入你的「二手煙」而拒絕與你來往。」
	* 「唔好以為吸煙好有型，其實吸煙會令你既牙齒和指甲變黃，搞都人人都怕左你。」
	* 「唔好以為電子煙無害，一試無妨，其實外國研究證實電子煙含有致癌物質，嚴重損害健康，同樣會上癮。」

**活動三：「拒絕朋友叫我吸煙」立志大行動 (15分鐘)**1. 學生分組創作如何拒絕朋友提出吸煙的請求，他們可以參考活動二「吸煙的害處」的討論結果和參考資料，創作有效拒絕吸煙對白。
2. 教師邀請學生以角色扮演的方式，演繹創作的對白，並請全班學生投選最有效的拒絕朋友吸煙對白。
 | 加深學生對吸煙成因的了解和認識。透過觀看短片及討論，讓學生認識吸煙的禍害。讓學生透過創作句子並練習「拒絕朋友叫我吸煙」的對話，培養負責任的態度，堅決拒絕吸煙。 |

**教師總結(參考)：**

吸煙(包括電子煙)危害健康，因此，我們要對個人健康及他人的健康負責任，拒絕朋友提出吸煙的請求。

**學生延展活動：**

* + 1. 教師可以用類似事件，與學生探討其他實例，例如：我拒絕了做一件違法的事(切勿濫用「搖頭丸」)來幫助他們認識其他的學習重點。
		2. 學生可以製作展板介紹吸煙的禍害及如何拒絕朋友提出吸煙的請求，幫助同學如何面對不良引誘及反思自己應持的立場和態度。

 附件一

**「吸煙的原因」工作紙**

**請與同學討論吸煙的原因，並填寫在下方表格內：**

|  |
| --- |
| **你認為人們吸煙的可能原因是：** |
|  |

附件二

**「煙害解碼」參考資料**

 (資料取材自香港吸煙與健康委員會網頁 https://www.smokefree.hk/uploadedFile/Smoking%20Hazards\_C\_2024\_v1.pdf)

1. 吸煙之三大殺手：

|  |
| --- |
| **焦油**1. 啡啡黃黃的黏稠物質，會令牙齒、指甲變得又黃又黑
2. 會阻塞及刺激氣管及肺部，黏住肺氣泡，使肺部失去彈性
3. 會引起咳嗽、痰多及氣促，直接影響肺部功能，導致口腔癌、喉癌、肺癌等
 |
| **尼古丁**1. 無色無味的液體，會進入人體血管，在七秒內直達大腦，令人有飄飄然的感覺
2. 是一種烈性興奮劑，通過口鼻及氣管黏膜甚至皮膚表面，快速被身體吸收，刺激中樞神經，令人上癮
3. 長期吸入會導致腦細胞痳痺，並造成血凝塊阻塞血管，引致血壓上升、心跳加速、失憶、影響智力及集中力、心肌梗塞及腦中風
 |
| **一氧化碳**1. 無色無味的氣體，迫使氧氣脫離血液中的紅細胞，令血液濃度增加，使身體所得的氧氣越來越少
2. 常見於汽車廢氣和炭火之中，吸入這種有毒氣體後，會令血液中的氧分下降，繼而阻礙正常的血液循環
3. 身體組織及腦細胞因血液長期缺氧，直接影響智力及記憶力
 |

1. 吸煙的害處：

|  |
| --- |
| **癌症** 1. 捲煙內主要引致癌症的物質來自焦油
2. 吸煙是引致多種致命癌症的原因，包括：口腔癌、咽喉癌、肺癌、食道癌、膀胱癌、腎癌、胰腺癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌及血癌等

**心血管疾病**1. 尼古丁會影響神經系統，導致心跳加速及血管收縮，繼而令血壓上升
2. 煙霧中的一氧化碳會減低血液載氧能力，心臟需要更大的能量才能供應足夠氧氣
3. 吸煙亦令血液中的膽固醇及纖維蛋白素原增加，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞和心臟病
4. 其他由吸煙引致的心血管疾病包括：冠心病、動脈瘤、末梢血管病及中風等

**呼吸系統疾病**1. 吸煙會令支氣管內積聚有毒物質，阻礙呼吸機制，更會引起肺部氣囊破裂，導致呼吸困難
2. 嚴重者更會出現肺氣腫和慢性支氣管炎，需要利用氧氣罩協助呼吸

**其他疾病**1. 損害視網膜的黃斑區，刺激微血管增生及引起黃斑病變，影響視力
2. 減少身體及皮膚供氧量，加速老化
3. 抑制保持皮膚彈性的骨膠原增生
4. 尼古丁對皮膚血管有收縮作用，令吸煙者臉部皮膚出現鬆弛及皺紋
5. 導致頭髮枯黃和早年白髮
6. 男性吸煙者早年禿頭的人數近乎非吸煙者的兩倍，出現早年白髮的現象也高出三至六倍
7. 令康復緩慢及影響傷口癒合，骨折康復期比非吸煙者長
8. 女性吸煙者的骨質密度下降，導致骨折和骨質疏鬆症發病率大增
 |

1. 什麼是「二手煙」／「三手煙」？

|  |
| --- |
| 煙草不僅對吸煙者有害，同時也會對其他接觸到煙草煙霧的人造成傷害。有研究報告指出，生活於二手煙環境中的人，患上心臟病的風險比一般人高出25%。1. **二手煙**
2. 又叫「環境煙草煙霧」（Environmental Tobacco Smoke, ETS），是指燃點捲煙、煙斗或雪茄時散發出的煙霧（支流煙），以及吸煙者吸入肺部後再呼出的煙霧（主流煙）。
3. **三手煙**
4. 煙草燃燒時所釋放的有毒物質依附在牆壁、衣服，甚至吸煙者的頭髮和皮膚上，這些殘留在環境中的物質稱為「三手煙」
5. 這些殘留物質可存留數周甚至數月，吸煙者即使開風扇、抽氣扇或開窗，都無法消除三手煙的禍害
6. 由於幼兒會四處爬來爬去、嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留在傢具和衣物表面的有毒物質，所以對他們的影響特別大，會引致呼吸系統、認知及閱讀問題等
 |

1. 吸煙的謬誤：

|  |
| --- |
| 1. 二手煙的危害比較大，與其吸別人的二手煙，不如自己吸「一手煙」？
2. 眾所周知吸煙是導致肺癌、慢性呼吸系統疾病、冠心病等多種疾病的主要 原因之一
3. 個人吸煙與吸二手煙的有害成分基本一致，均能致病
4. 二手煙危害大，但並不代表主動吸「一手煙」的危害就小了。因為吸煙者除了吸入70%以上煙霧外，同時也會吸入二手煙，兩者相加，危害就大得多了
5. 一旦吸煙成癮，將使人更難擺脫煙草危害
6. 因此，為了不吸二手煙而吸「一手煙」， 完全是誤解。
7. 只要勤於打掃和清潔，在家中吸煙也不會有影響？
8. 利用通風系統、空氣過濾都不能完全消除煙草煙霧
9. 殘留在傢具、牆壁等三手煙的有毒物質，亦不是勤於打掃和清潔便可以完全清除
10. 只有不吸煙，才能建立清新安全的家居環境
11. 吸煙能讓人感覺輕鬆，戒煙反而不自在？
12. 煙草成分中的尼古丁令人產生飄飄然的錯覺，但會同時令腎上腺素分泌增多，導致心跳加速、血管收縮及血壓上升，絕不能使人放鬆
13. 當吸煙者戒煙時，身體可能會因為未能即時適應尼古丁水平下降而產生短暫的生理不適，亦即是「退癮徵狀」
14. 常見的退癮徵狀包括：頭暈、頭痛、疲倦易怒等
15. 退癮徵狀一般會在戒煙的首七日內較明顯，然後逐漸減退，並在一個月內消失，而戒煙後會感到精神充沛。
16. 戒煙就會死？
17. 吸煙對身體有長期的影響，有些長期吸煙者在戒煙後被診斷患上致命疾病，往往是因太遲戒煙，煙草已對身體造成嚴重影響，所以有「戒煙就會死」的 謬誤
18. 所有研究都表明戒煙只會令健康狀況好轉，儘早戒煙可以早日擺脫煙草對身體的傷害，大大減低患上嚴重疾病的機會，重拾健康
 |

附件三

**「吸煙的害處」工作紙**

* 1. 試依照下表左欄所列有關吸煙的謬誤進行討論，並於右欄寫出吸煙的害處。
	2. 完成下表後，試練習說出各例句，句子結構如下：

 **「唔好以為 (吸煙的謬誤)，其實 (吸煙的害處)。」**

|  |  |
| --- | --- |
| **吸煙的謬誤** | **吸煙的害處** |
| **唔好以為…** | 吸煙的行為會較易被朋友接納 | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸煙好有型！ | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸煙可以提神 | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸煙可以解悶 | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸煙似大人增加自我價值感 | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸煙有時代感 | **其實…** |  |
| **唔好以為…** | 吸電子煙無害 | **其實…** |  |

附件四

**參考資料：**

衛生署控煙辦公室 – 控煙法例：

<https://www.taco.gov.hk/t/tc_chi/legislation/legislation_so.html>

香港吸煙與健康委員會：

<http://www.smokefree.hk>

生活教育活動計劃 – 參考資料 – 煙草︰

https://www.leap.org.hk/tc/resources.php?cid=9

有關煙草及所含化學物質資料、健康資訊、吸煙禍害、以及其他控煙網站

香港吸煙與健康委員會 – 吸煙禍害

<https://www.smokefree.hk/page.php?id=72&preview=&lang=tc>

香港吸煙與健康委員會 – 煙害 2.0 另類煙害全面睇

<https://www.smokefree.hk/uploadedFile/Brochure_Alternative_Smoking_Products_v2020.pdf>