

生活事件：拒絕朋友叫我吸煙

(內容大綱)

一、 示例概要

近年來青少年吸煙人數有上升的趨勢，他們多誤以為吸煙可帶給人成熟有型的印象；或在朋輩的壓力下而嘗試吸煙。透過本示例的活動，使學生認識吸煙的害處，當遇到朋輩的不良引誘時，能堅決拒絕吸煙，建立負責任的價值觀。

二、 關鍵辭彙：

- (甲) 價值觀和態度：責任感
 (乙) 概念：吸煙的害處、「二手煙」
 (丙) 共通能力：溝通能力、批判性思考能力、創造力

三、 學習目標：明白個人行為所帶來的後果，面對朋輩的壓力，學會正面的處理方法，並作出理智的抉擇。

四、 學習重點

價值觀/態度	生活事件(討重點)
責任感	拒絕朋友叫我吸煙(探討吸煙的害處及拒絕朋友叫我吸煙的方法)

五、 學與教策略

策略 事件	學習活動(時間)	形式	跟進活動
拒絕朋友叫我吸煙	<ul style="list-style-type: none"> 分組討論吸煙的原因(15分鐘) 分組討論吸煙的害處(13分鐘) 學生立志堅決拒絕吸(12分鐘) 	班主任課/德育課(或配合中二科學科課程)	教師著學生向朋友推廣吸煙危害健康的訊息

六、 延展及應用

延展： 建議教師可用類似事件，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」)來幫助學生認識其他的學習重點。

應用： 建議教師可在周會時介紹吸煙的害處，幫助學生反思與吸煙有關的價值，並作出健康的選擇。

生活事件：拒絕朋友叫我吸煙

- 目的：
1. 幫助學生明白吸煙對自己及他人健康的害處。
 2. 培養學生負責任的態度，堅決拒絕吸煙。

價值： 責任感

教材： 「吸煙的原因」工作紙（附件一）
 「吸煙的害處」工作紙（附件二）
 「吸煙的害處」參考資料（附件三）

課時： 40 分鐘

形式： 班主任課/德育課(或配合中二科學科課程)

流程：

教學步驟(時間)	學習重點
<p>活動一：引起動機（3 分鐘）</p> <p>1. 教師向學生提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有沒有遇過朋友叫你吸煙的經驗？ • 當時你有沒有接受吸煙？ 	<p>➤ 讓學生自由表達對吸煙的想法</p>
<p>活動二：小組討論（12 分鐘）</p> <p>教學材料：「吸煙的原因」工作紙（附件一）</p> <p>1. 教師請學生分成二人一組，討論並完成工作紙(附件一)：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你認為有那些原因會導致人們吸煙？ (學生的答案可能是：被吸煙的朋友接納和認同；吸煙有型！吸煙可以提神；吸煙可以解悶；吸煙似大人；吸煙有時代感..等) 	<p>➤</p>

「吸煙的原因」工作紙

學生以二人為一組，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：

「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....	• 吸煙比較有型！	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....	•

「吸煙的害處」參考資料

(下列資料，取材自香港吸煙與健康委員會，參考網址如下：

<http://www.info.gov.hk/hkcosh/>)

“每吸一支煙能煙縮短你十一分鐘的壽命”

(一) 吸煙之三大殺手：(焦油、尼古丁及一氧化碳)

焦油

- 一種啡黃色黏性物質，含數百種化學物品，包括多種致癌物質如：硫化氫、二氧化硫，一氧化碳 (煤氣)。
- 焦油能沾污肺部組織，更令吸煙人士之手指及牙齒變黃。

尼古丁

- 導致上癮。一種有毒物質，常用於工業上的殺虫劑。
- 每支煙含 1 - 1.5 毫克 (mg) 尼古丁，其中 24 % 由吸煙者吸煙時直接吸入 (同時間吸入 60 - 70 毫克 (mg) 會致命)。
- 小量尼古丁能作與奮劑。長期吸食會導致腦細胞痲痺 - 引致失憶、工作能力減低、甚至中風。
- 加速心跳 (每支香煙每分鐘加快 15 - 20 下)。
- 收縮血管影響血液循環，更令血壓上升。

一氧化碳

- 一種無色無味有毒氣體，亦大量產生於汽車廢氣和炭灰中。
- 當身體吸入一氧化碳後，血液中之氧份會下降。血液缺氧會阻止正常血液循環，導致脂肪積聚，血管閉塞，最終會患上冠心病。

(二) 吸煙的害處：

吸煙對青少年健康的即時影響

- 刺激哮喘病及引致呼吸困難等病徵之病發率增加
- 提高氣管呼吸道感染的機會
- 提高咳嗽機會率達 5 倍
- 降低體力
- 每天吸一支煙能使普通人競跑 16 公里的速度減慢 40 秒
- 吸煙者更容易感到疲倦勞累喘氣及腳部酸痛
- 減低抵抗能力

(三) 吸入「二手煙」的禍害：

1. 二手煙(被動吸煙)包括吸入「支流煙」與吸煙者抽煙時所呼出之氣體。
2. 組成煙霧的物質
 - 主流煙
 - 煙霧透過煙管，由吸煙者直接吸入體內。
 - 室內吸煙區內之空氣有百分之十五由「主流煙」組成。
 - 支流煙
 - 煙霧由燃點之香煙飄流至空間。
 - 含有高濃度之危險物質，其中有不少物質之濃度較「主流煙」高出 30 倍。
 - 室內吸煙區內之空氣有百分之八十五由「支流煙」組成。