社交生活

(第三/四學習階段)

**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？(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：

i) 「戒煙 - 把握今天　立即戒煙」及ii) 「煙，不要吸。電子煙，一樣不要吸！」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？當吸煙者沒有香煙吸時，精神會怎樣？
* 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和常見謬誤。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

**「吸煙的害處」參考資料**

 (資料取材自香港吸煙與健康委員會網頁 http://www.smokefree.hk)

**“每吸一支煙能煙縮短你十一分鐘的壽命”**

1. 吸煙之三大殺手：

|  |
| --- |
| **焦油**1. 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)。
2. 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**1. 導致上癮。一種有毒物質，常用於工業上的殺蟲劑。
2. 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)。
3. 小量尼古丁能作與奮劑。長期吸食會導致腦細胞痳痺 - 引致失憶、工作能力減低、甚至中風。
4. 加速心跳 (每支香煙每分鐘加快 15 - 20下)。
5. 收縮血管影響血液循環，更令血壓上升。
 |
| **一氧化碳**1. 一種無色無味有毒氣體，亦大量產生於汽車廢氣和炭灰中。
2. 當身體吸入一氧化碳後，血液中之含氧量會下降。血液缺氧會妨礙正常血液循環，導致脂肪積聚，血管閉塞，最終會患上冠心病。
 |

1. 吸煙的害處：

|  |
| --- |
| **吸煙對青少年健康的即時影響** 1. 刺激哮喘病及引致呼吸困難等病徵之病發率增加
2. 提高氣管呼吸道感染的機會
3. 提高咳嗽機會率達5倍
4. 降低體力
5. 每天吸一支煙能使普通人競跑16公里的速度減慢40秒
6. 吸煙者更容易感到疲倦勞累喘氣及腳部酸痛
7. 減低抵抗能力
 |

1. 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。
 |

1. 電子煙對身體的影響：

|  |
| --- |
| 1. 已有外國研究證實電子煙含有有毒物質，其中包括丙烯乙二醇、甘油及致癌物質如乙醛、甲醛等，損害健康。
2. 委員會委託香港浸會大學測試市面上13種電子煙，發現含有多種有害物質，包括甲醛、多環芳香烴(PAHs)及多溴聯苯醚(PBDEs)等，其中甲醛及多環芳香烴是已知致癌物，多溴聯苯醚會干擾甲狀腺分泌及影響生殖能力和胎兒發展。
3. 電子煙將化學物質在高溫下加熱及汽化後有可能產生其他有害物質和致癌物，因此電子煙的危害不容低估。
4. 電子煙內的電子裝置安全成成疑，外國偶有電子煙加熱或充電時爆炸。

資料來源：<http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ecigarette>  |

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….** |  |
| **唔好以為.…** | * 吸電子煙無害
 | **其實….** |  |

附件四

**政府宣傳短片內容**

1. **戒煙 - 把握今天　立即戒煙**

(網址：https://www.youtube.com/watch?v=-Qtu5C9nu6k)

|  |  |
| --- | --- |
| 螢幕蓋字： | 喉癌 血管疾病 呼吸道疾病 心臟病 癌症　 |
| 男旁白： | 血管疾病  呼吸道疾病  心臟病  癌症 你吸煙，就全部都可以發生在你身上！如果今天戒煙，你還有機會倖免！ |
| 螢幕蓋字： | 吸煙=疾病 |
| 男旁白： | 馬上致電1833 183 |
| 螢幕蓋字： | 把握今天 立即戒煙 衞生署綜合戒煙熱線 1833 183衞生署控煙辦公室 |

1. **戒煙 - 煙，不要吸。電子煙，一樣不要吸！**

(網址：https://www.youtube.com/watch?v=0j7JYb8pkqw)

|  |  |
| --- | --- |
| 女士： | 都一樣！ |
| 男士： | 一樣的 |
| 少男： | 是電子煙呀…… |
| 男控煙督察： | 電子煙與香煙一樣 |
| 女控煙督察： | 在法定禁煙區吸電子煙，一樣違法 |
| 男控煙督察： | 一樣定額罰款$1,500 |
| 女控煙督察： | 電子煙一樣可能含有尼古丁 |
| 熒幕蓋字： | 含尼古丁成分的電子煙 屬香港須註冊的藥劑製品 |
| 男控煙督察： | 一樣會上癮 |
| 女士： | 電子煙一樣可能有一級致癌物甲醛 會危害健康！而且一樣有二手煙霧 |
| 少女： | 甚麼？ |
| 女士： | 煙？我決定戒了 |
| 少女： | 煙，不要吸。電子煙，一樣不要吸！ |
| 熒幕蓋字： | 電子煙一樣有二手煙霧 在禁煙區吸電子煙屬違法 煙 不要吸 電子煙 一樣不要吸 |

衞生署戒煙熱線：1833 183
醫管局戒煙熱線：2300 7272
控煙辦公室[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)

**參考資料：**

衛生署控煙辦公室 – 控煙法例：

<http://www.tco.gov.hk/tc_chi/legislation/legislation_sa.html>

闡述禁煙區的種類、範圍、場所管理人權力、以及罰則等

衛生署控煙辦公室 – 電子煙︰

<https://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_ec.html>

闡述本港法例對電子煙的管制

香港吸煙與健康委員會：

<http://www.smokefree.hk>

有關控煙教育、宣傳、研究、統計資料、健康資訊、戒煙方法及服務、控煙法規、新聞等各種資訊

香港吸煙與健康委員會 – 電子煙：<http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ecigarette>

有關電子煙的構造、對健康的影響、法例等資料

香港吸煙與健康委員會 – 控煙連結︰<http://smokefree.hk/tc/content/web.do?page=RelatedLinks>

本港及世界各地控煙相關網站

防止青少年吸煙委員會：

<http://www.ysp.org.hk/>

有關研究、出版物、統計資料、戒煙資訊、控煙法規等資訊

生活教育活動計劃 – 參考資料 – 煙草︰

<http://www.leap.org.hk/tc/resources.php?cid=3>

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

教育局德育及公民教育組「健康生活全面體」— 防止吸煙及吸食危害精神毒品：

<http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/drugs/index.htm>

內容包括控煙學與教資源、家長資訊、以及參考網址