家庭生活

(第一學習階段)

**生活事件：爸爸，可以不抽煙嗎？**

**學習目標：**

1. 讓學生了解吸煙對健康的影響。
2. 學生能夠對有吸煙習慣的家人的健康表達關心。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **價值觀和態度：** | |  | 關愛、為他人設想 | |
|  |  |  | |
| **教材** | **：** | 附件一：「戒煙的好處」工作紙  附件二：「陽光心意卡」  附件三：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 |
| **活動一：戒煙的好處 (20分鐘)**   1. 教師播放政府宣傳短片：A.「[戒煙 - 年長吸煙者](http://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/09_md199.html)」(教師參考材料)，並於播放短片後提問：  * 爺爺和孫兒的感情怎樣？(很親近) * 爺爺渴望將來看到孫兒做什麼？(看到他們大學畢業) * 醫生要爺爺做什麼？(戒煙) * 爺爺戒煙後，身體有什麼轉變？(身體好得多了) * 從何而知爺爺的身體好得多了？(可以和孫兒一起跑)  1. 教師播放第二段政府宣傳短片：B.「[戒煙 - 女性吸煙者](http://www.isd.gov.hk/chi/tvapi/09_md198.html)」(教師參考材料)，並於播放短片後提問：  * 女士認為戒煙後會怎樣？(健康 / 笑得有自信) * 女士為什麼要戒煙？(對自己健康好一點) * 其實戒煙除了對自己好，對身邊的人也有好處嗎？為什麼？(有，因為不用吸「二手煙」/ 令四周空氣清新 / 不用小朋友模仿他們吸煙)  1. 教師播放第三段政府宣傳短片：C.「為自己做最好的事：戒煙」(教師參考材料)，並於播放短片後提問：  * 為何戒煙是為自己做最好的事？ (健康 / 皮膚好了 / 清新有自信)  1. 教師派發「戒煙的好處」工作紙 (附件一)，讓學生找出戒煙的好處。   **活動二：陽光心意卡 (15分鐘)**   1. 教師派發「陽光心意卡」(附件二)， 並指導學生運用附件一的資料，把戒煙的好處寫在陽光心意卡上，以表達對有吸煙習慣的家人或親友健康的關心，並鼓勵他們遠離煙草。 2. 教師提醒學生儘量邀請收到「陽光心意卡」的家人或親友填寫回應，並在取得其同意後把心意卡張貼在課室的壁報板上，與其他同學分享。 | 讓學生從生活化的事例中認識吸煙對健康的影響。  透過活動讓學生對吸煙的家人健康表達關心，讓他們感受到關愛和支持，成為戒煙的動力，遠離煙草。同時，家人或親友亦可藉著回應，増加互相溝通的機會。 |

**教師總結(參考)：**

一支燃點著的煙和電子煙及其他煙草產品（如捲煙、雪茄和水煙）一樣，會釋放多種有害的化學物質，這些化學物對身體多個部分會造成傷害，包括眼睛、腦部、肝臟、胰臟、消化系統、骨骼、肌肉，以及頭髮與皮膚，増加患上肺癌、中風、心臟病、呼吸系統疾病等的風險。吸煙還會影響儀容、浪費金錢、造成空氣污染，二手煙也危害非吸煙者的健康和影響與家人的關係。為著自身和家人的健康，以及與家人的關係，我們應該鼓勵家人或親友戒煙，讓他們在一個充滿關懷和支持的氣氛下，堅持戒煙。

**學生延展活動：**

學生可製作更多的心意卡，鼓勵其他家人或親友遠離煙、酒及危害精神毒品等對身體有害物質。假若學生及其家人或親友贊同，教師可把有關的心意卡張貼在課室壁報板上，與同學分享。

附件一

**「戒煙的好處」工作紙**

**姓名： 班別： 日期：**

**請在 內“✓”出戒煙的好處。**

附件二

**會精力充沛、**

**呼吸順暢**

**會減低患上肺癌的機會**

**減少衣服上難聞的煙味**

**會節省金錢**

**會減少咳嗽和痰**

**會令家人更健康**

**會生活得更健康**

**減少牙齒及手指上的煙漬**

**會減低患上心臟病的機會**

**能建立一個健康的形象**

**會改善味覺及**

**嗅覺**

**會令人容光煥發**

**「陽光心意卡」**

**姓名： 班別： 日期：**

**陽光心意卡**

親愛的 ：

我希望您決心戒除吸煙的習慣，因為這樣您

敬上

(日期)

的回應：



附件三

**政府宣傳短片內容**

1. **戒煙 - 年長吸煙者**

網址：https://www.youtube.com/watch?v=4jUGmR4wTig

|  |  |
| --- | --- |
| 爺爺： | 孫兒都親近我。  看着他們長大，真快 ！ 如果老天爺讓我看到他們大學畢業就好了！  我的醫生就說：  「不是看老天爺，是看你自己戒煙吧！遲？不戒才遲呢！戒就任何時候都不遲。」  終於戒了， 身體真的好得多啦 ! |
| 孫兒： | 爺爺 |
| 爺爺： | 要不然，怎能和他們一起跑啊！ |

1. **戒煙 - 女性吸煙者**

網址：https://www.youtube.com/watch?v=TbLSqEmYtds

|  |  |
| --- | --- |
| 旁白： | 想健康？想靚？想笑得有自信？  對自己好點，我戒了煙！ 你也戒煙吧！ |

1. **戒煙 - 為自己做最好的事：戒煙**

網址：https://www.youtube.com/watch?v=I6JtWQqXuxE

|  |  |
| --- | --- |
| 男： | 這是我為自己做的最好的事 |
| 女： | 清新、自信，這種感覺從未有過 |
| 男： | 我的保險經紀，為我減了保費，因為風險降低了 |
| 男長者： | 孫兒多可愛，想多陪他幾年 |
| 女： | 皮膚也好了，戒了你就感覺到 |
| 男長者： | 醫生說：戒煙不怕遲 |
| 男： | 其實，無論是甚麼理由，健康最重要 |
| 女： | 戒煙，是我為自己做過最好的事！ |
| 男旁白： | 請致電 1833 183 |
| 螢幕蓋字： | 為自己做最好的事：戒煙 戒煙熱線 1833 183 衞生署控煙辦公室 |

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)

參考網站連結：

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>

剖析電子煙的禍害和生產商帶有誤導的宣傳

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