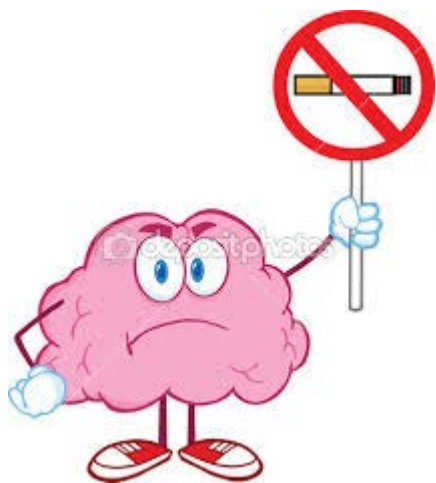


# 「拒絕吸煙, 營造健康人生」

Welcome

常識專題研習



# 目錄

- 目的 *P.4*
- 沉迷原因 *P.5*
- 禍害 *P.6*
- 拒絕引誘方法 *P.7*
- 避免沉迷方法 *P.8*
- 問卷調查 *P.9*
- 我們的感想 *P.17*
- *Thank you for.....* *p.19*

# 目的

我們想深入地了解香港人吸煙的情況和如何拒絕引誘的方法，令我們長大後能輕而易舉地拒絕吸煙的誘惑。

吸煙？

NO





# 沉迷原因

- 朋輩影響
- 希望得到朋輩認同
- 認為吸煙是成熟的表現、很有型
- 認為吸煙能夠提神
- 希望模仿明星、偶像、知名人士
- 認為味道吸引，吸完再吸



# 禍害

讓我們分析一下煙的主要成份:

尼古丁

- 煙裏面的尼古丁很快便會被血液循環吸收。
- 腎上腺分泌腎上腺素。
- 腎上腺素令血液中的脂肪酸上升。
- 胃酸分泌減少。

焦油

- 含有致癌物質會導致肺癌。

一氧化碳

- 破壞身體氧氣的吸收和使輸送氧氣遭受阻礙。

# 拒絕引誘方法

- 策略1：找尋誘惑代替品
- 策略2：轉換話題
- 策略3：輔導專家 在你左右

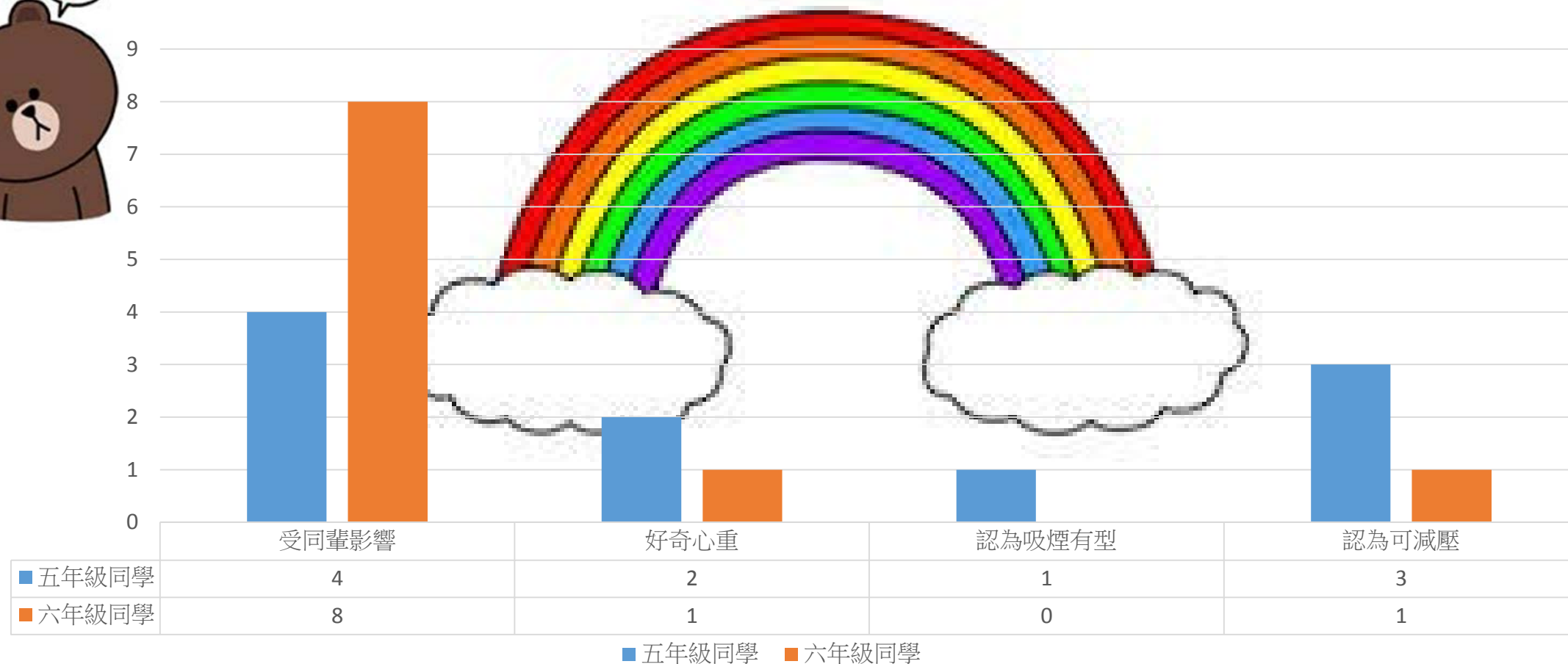


# 避免沉迷方法

- 如果是因為認為吸煙是代表成熟、身份的象徵、很有型，但是吸煙給人的印象剛好是相反，他們只會覺得這是幼稚的行為。
- 如果是工作和學業壓力太大，你可以做些舒緩壓力的事，例如聽音樂。
- 如果有朋友或同學要你吸煙，你要堅決拒絕，一次也不可要嘗試；如果這還不能，就告訴老師或父母。
- 吸煙不是一件好事，不因為好奇心而嘗試，這是大錯特錯，因為今時今日所有人都知道吸煙危害我們的身體。

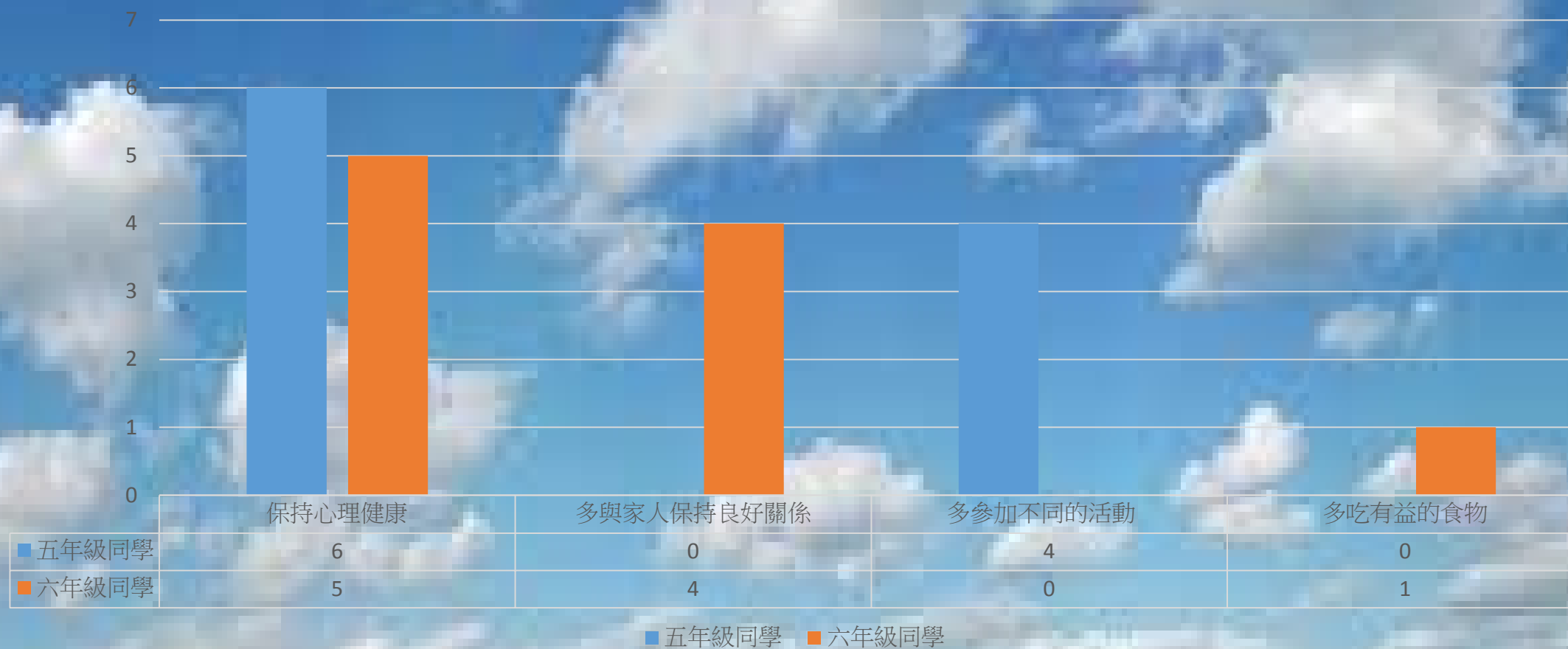


# 1. 你認為青少年沉迷吸煙的原因是甚麼？

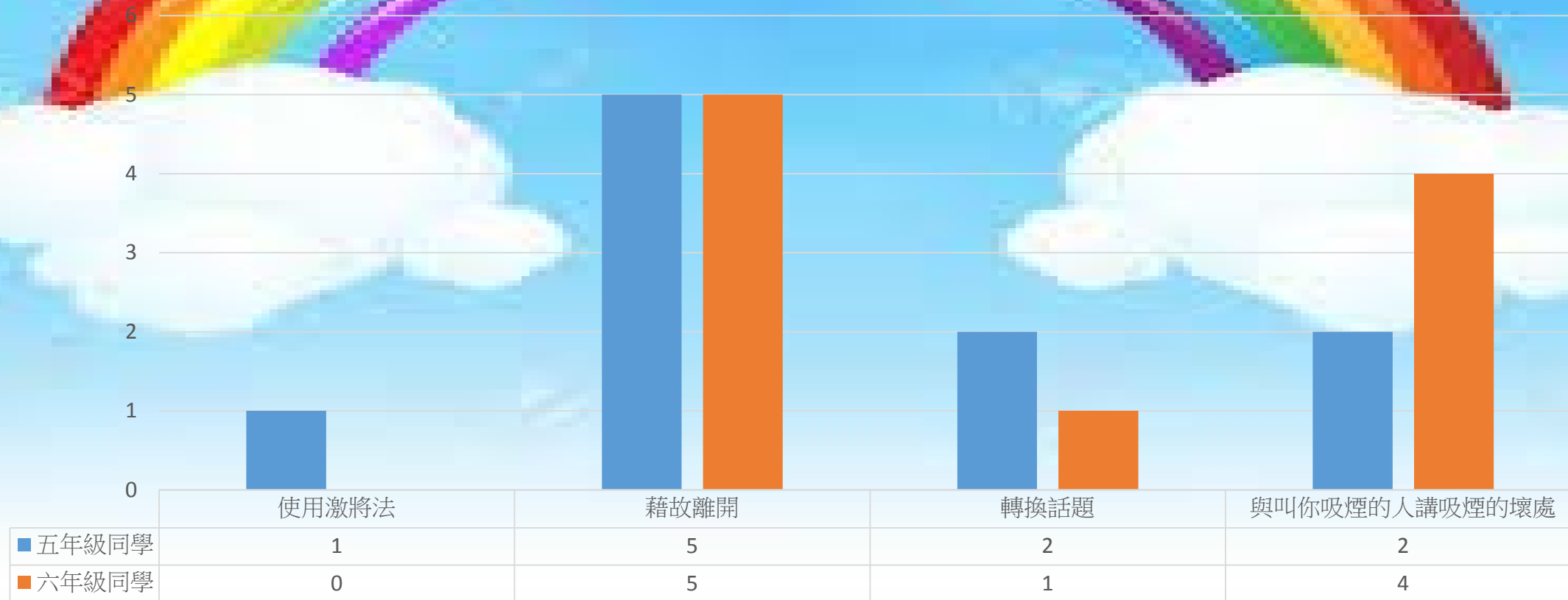




## 2. 你認為怎樣避免沉迷吸煙？

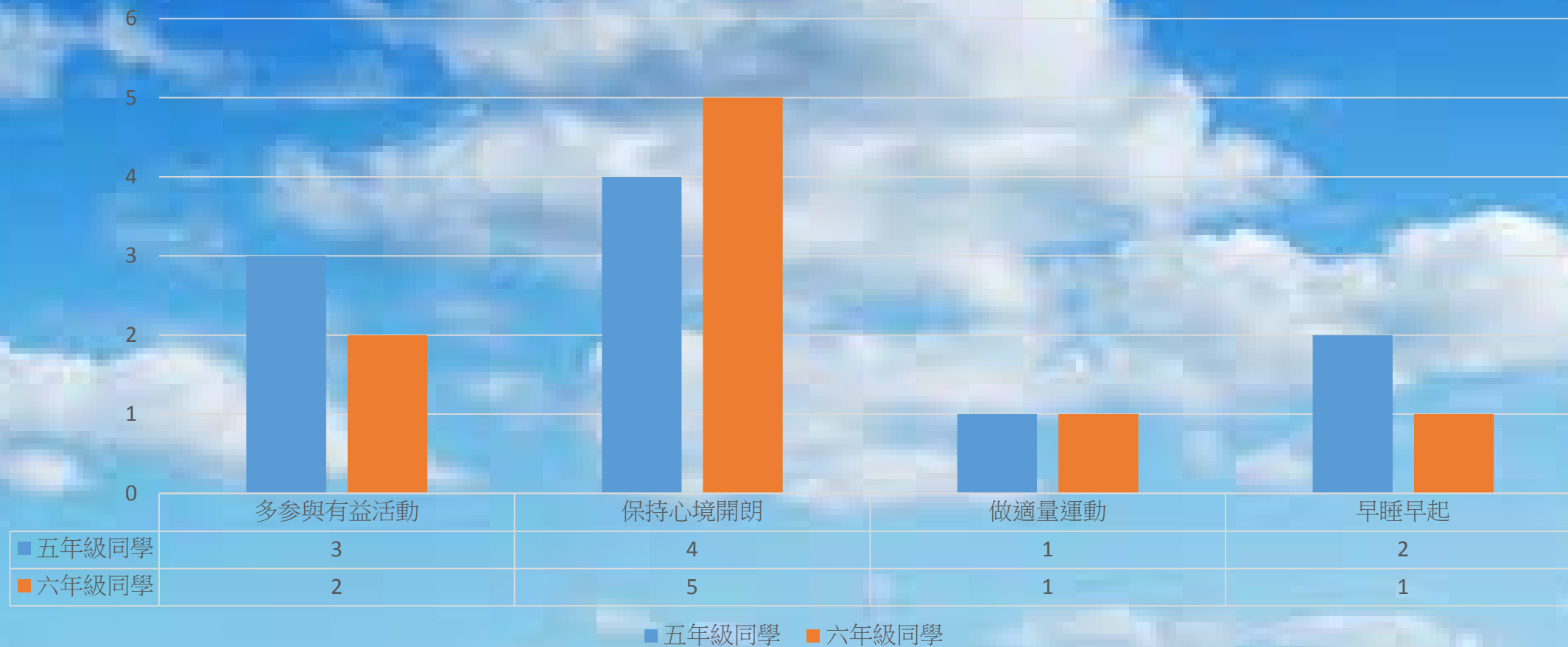


### 3. 你認為怎樣拒絕吸煙的引誘?

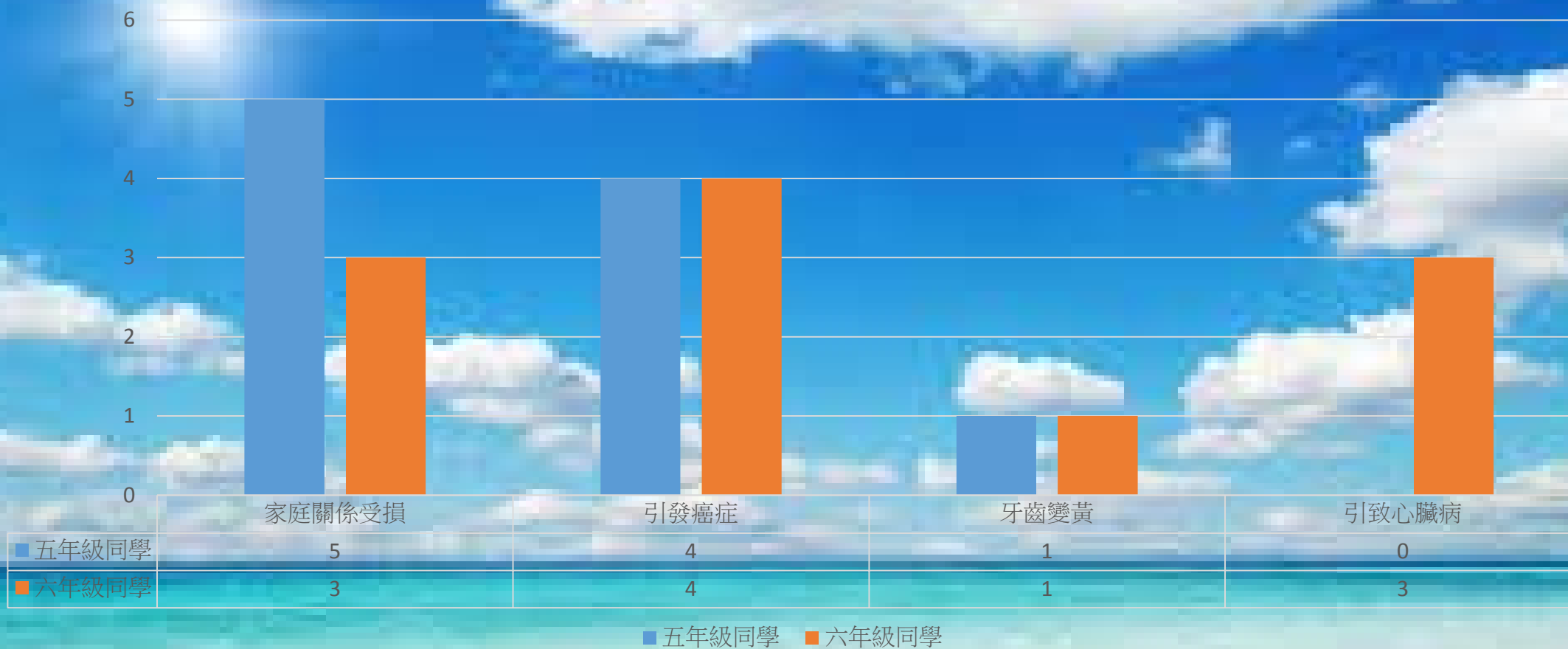


■ 五年級同學 ■ 六年級同學

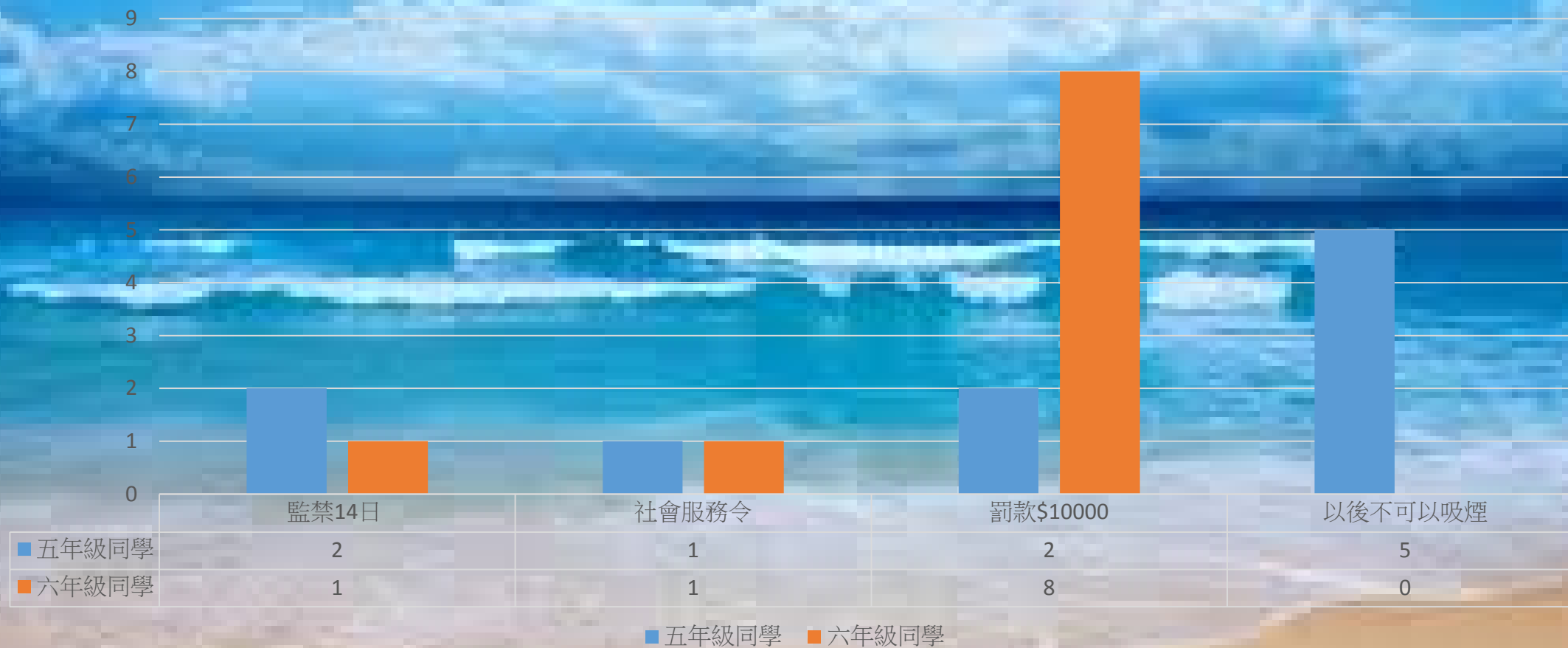
# 4. 你認為健康人生應具備哪些條件?



# 5. 你認為吸煙最大的害處是甚麼？



# 6. 你認為在禁煙區吸煙有麼懲罰才有阻嚇性?



# 我們的感想



- 挫折

在我們尋找資料時,有些資料較難處理,但在我們同心合力下,終於成功解決困難。

- 學習到.....

在做常識專題研習中,我們學會到把過去的事情/困難

迎接新的挑戰,包容及體諒對方,那我們便可以做得更快捷,更成功



*Thank you for.....*

- <http://www.cosh.org.hk> (吸煙與健康委員會)
- <https://zh.wikipedia.org> (維基百科)
- <https://www.tco.gov.hk>
- <http://www.fhs.gov.hk>

Goodbye



See you soon!