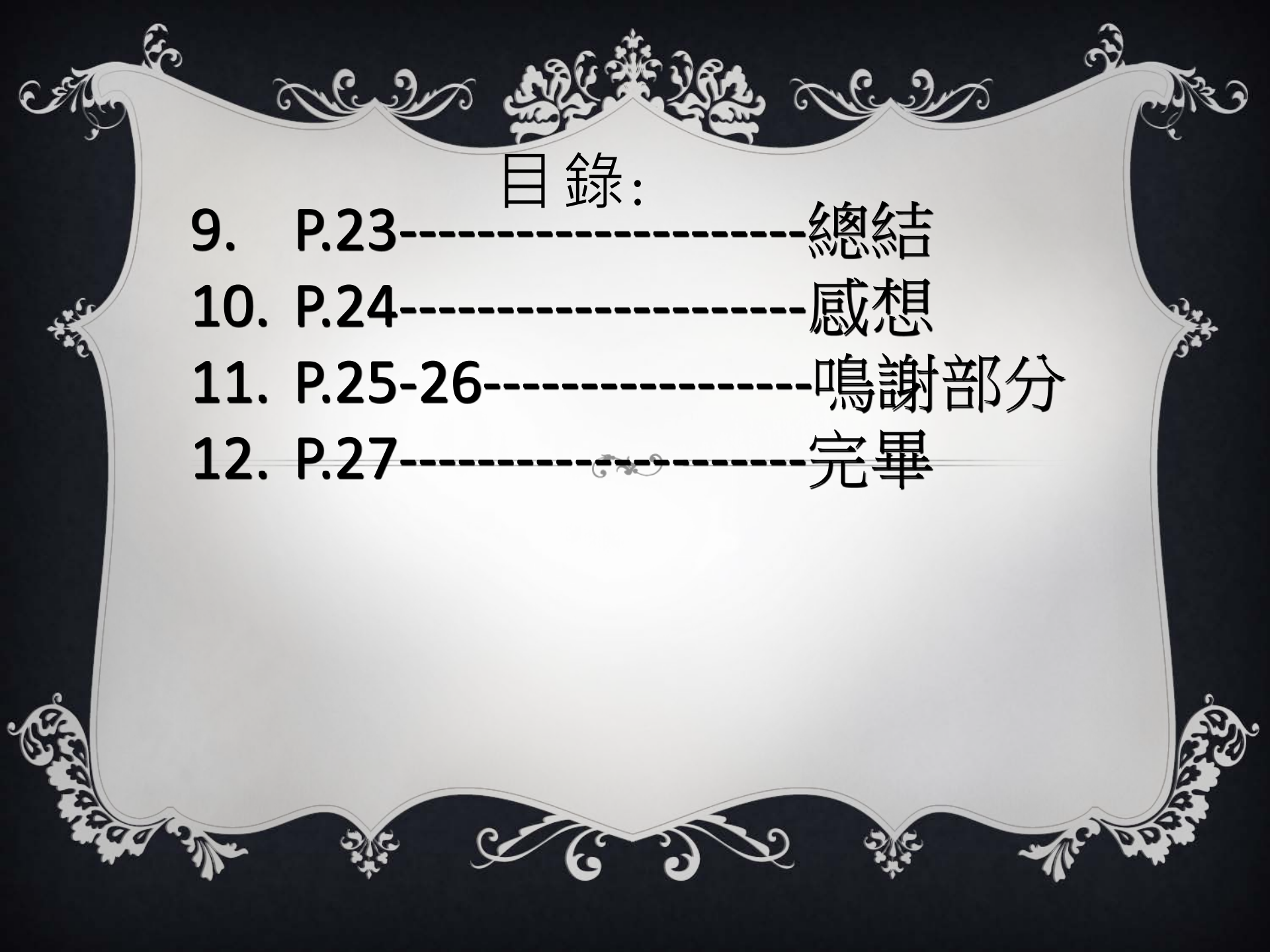


《拒絕吸煙，營造健康人生》



目錄：

1. p.1-----研集者
2. p.2-----研集目的
3. P.3-----流程圖
4. P.4-----吸煙是甚麼？
5. P.5-----吸煙的原因
6. P.6-7-----吸煙前後的肺部
7. P.8-20-----問卷調查
8. P.21-22-----戒煙的方法

A decorative white floral border with intricate scrollwork and leaf patterns surrounds the central text area.

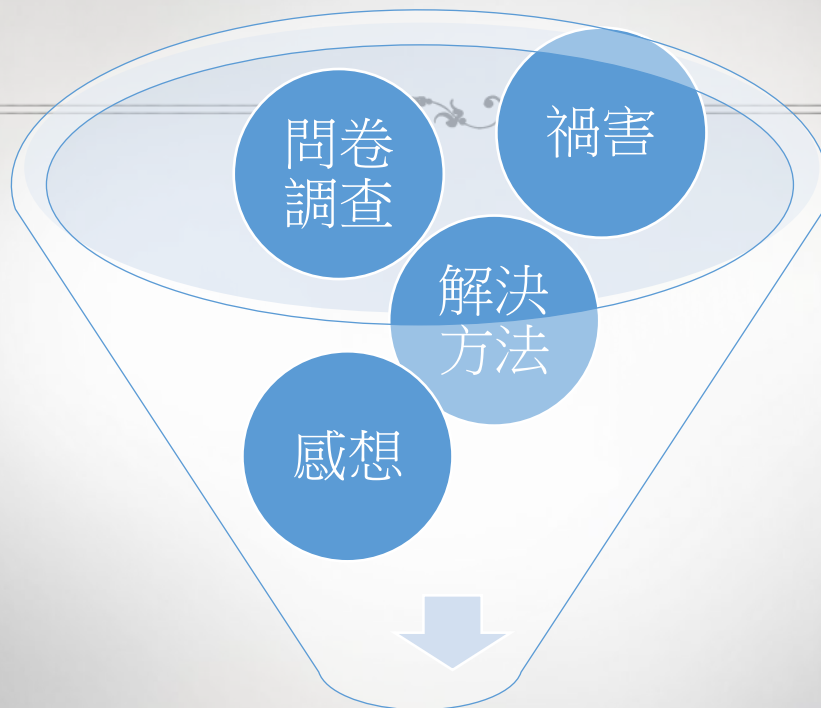
目錄：

- 9. P.23-----總結
- 10. P.24-----感想
- 11. P.25-26-----鳴謝部分
- 12. P.27-----完畢

研習目的

❖相信大家明白煙是一種含有害物質的物品，但大家未正視這個問題。所以我們會教大家如何拒絕吸煙誘惑和吸煙對大家會有什麼影響。

流程圖



專題研集

吸煙是甚麼？

❖ 吸煙包括由吸煙者呼出的煙霧，以及燃燒香煙所產生的煙霧。

香煙的有害物質

香煙內含有五千種有害物質，主要分為四大類。

1. 焦油

2. 尼古丁

3. 一氧化碳

4. 其他化學刺激成份

人們吸煙的原因

❖ 好奇

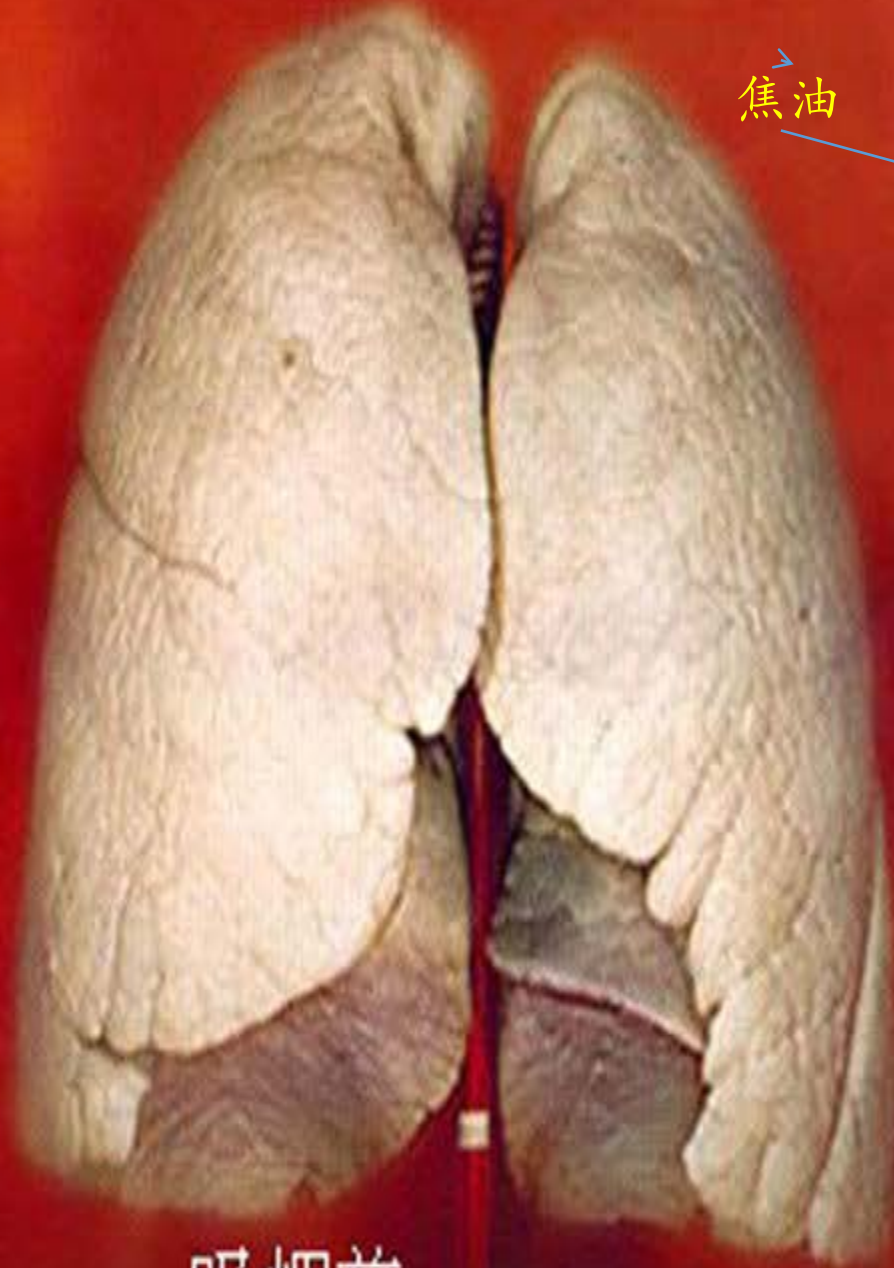
❖ 模仿明星

❖ 認為可以提神

❖ 消愁

❖ 顯示自己成熟





吸烟前

焦油



吸烟后

吸煙前後的肺部

剛剛看完一個吸煙前和吸煙後的肺部，吸煙後的肺被

焦油沾黑，而吸煙前的肺

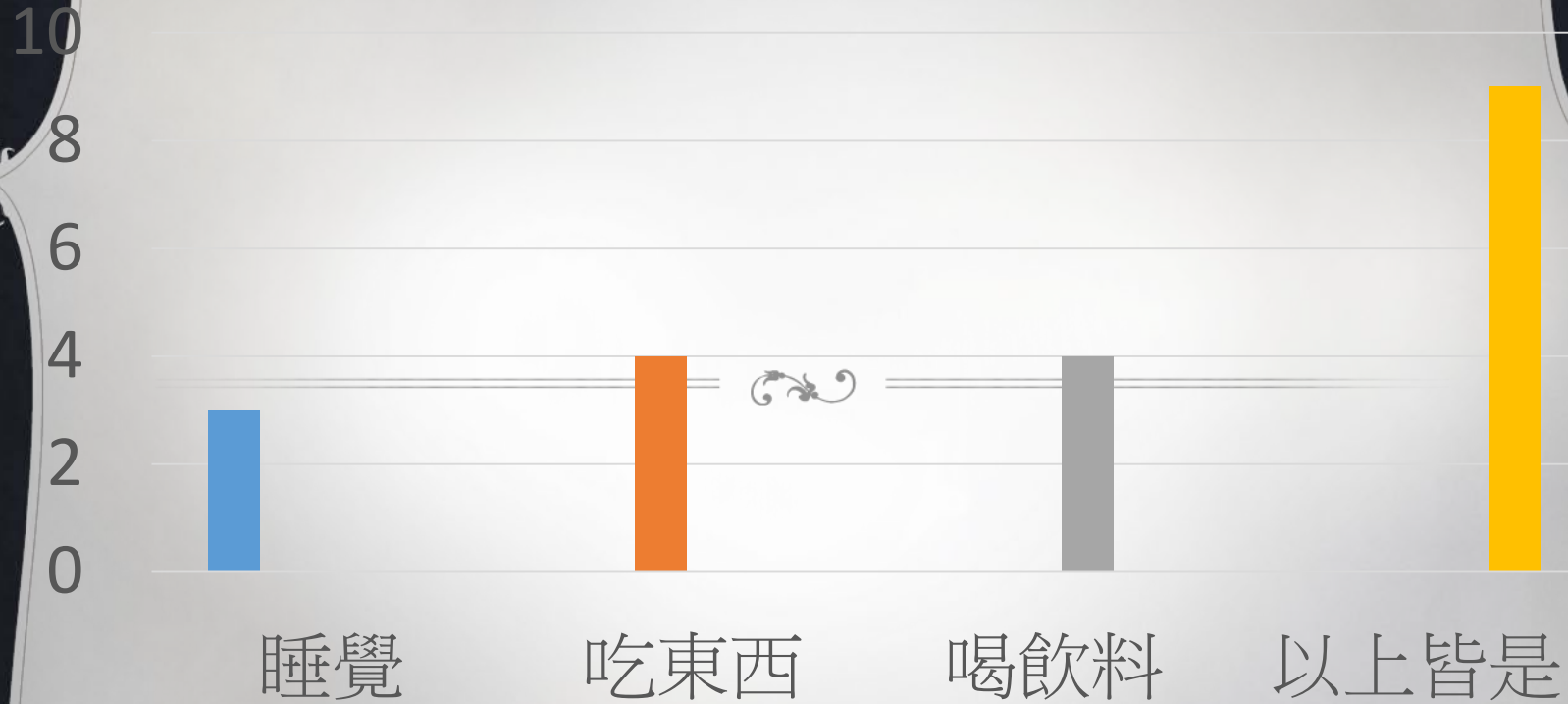
是**鮮粉紅**的。

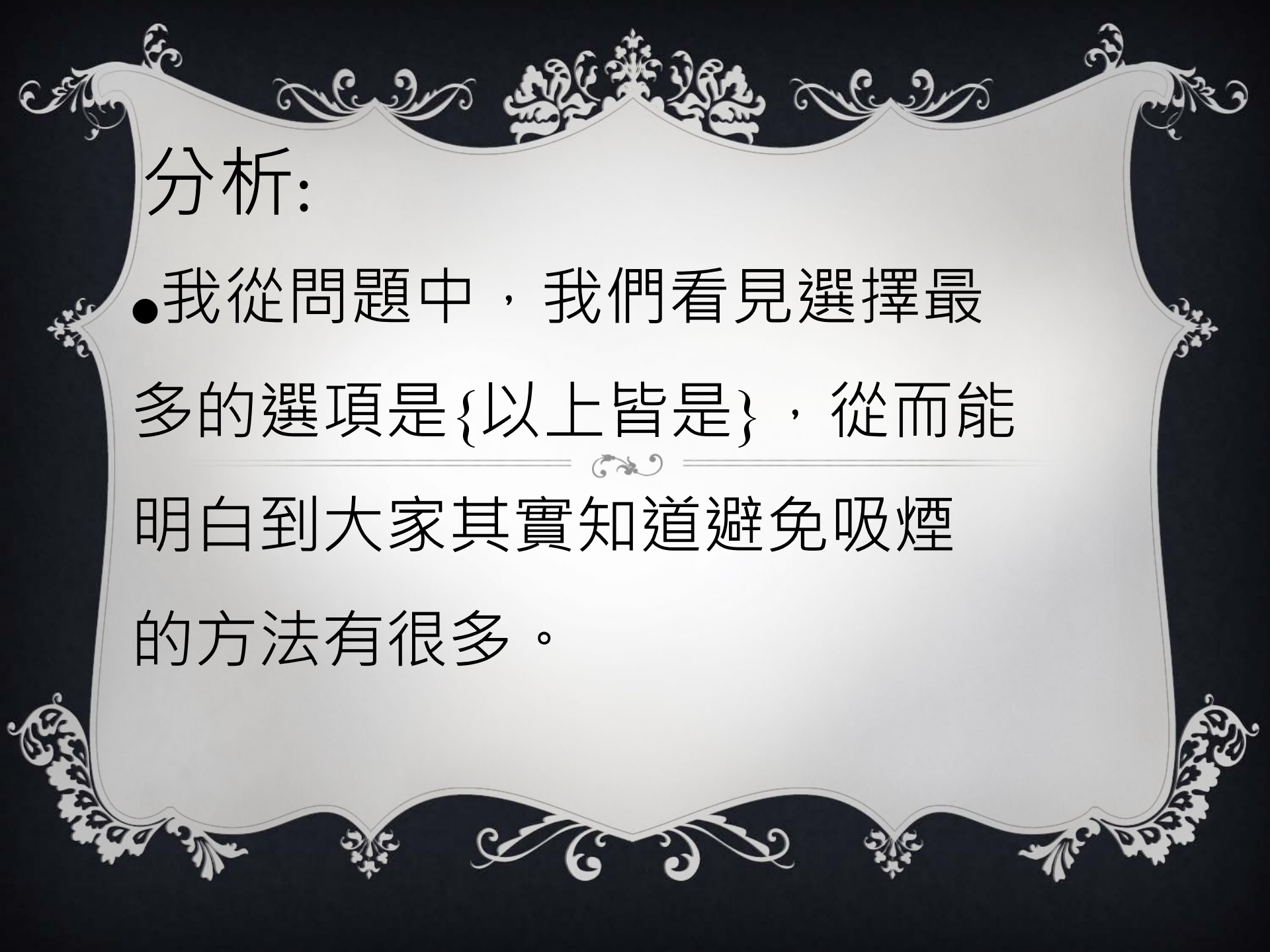


問卷調查



1.如何避免吸煙?

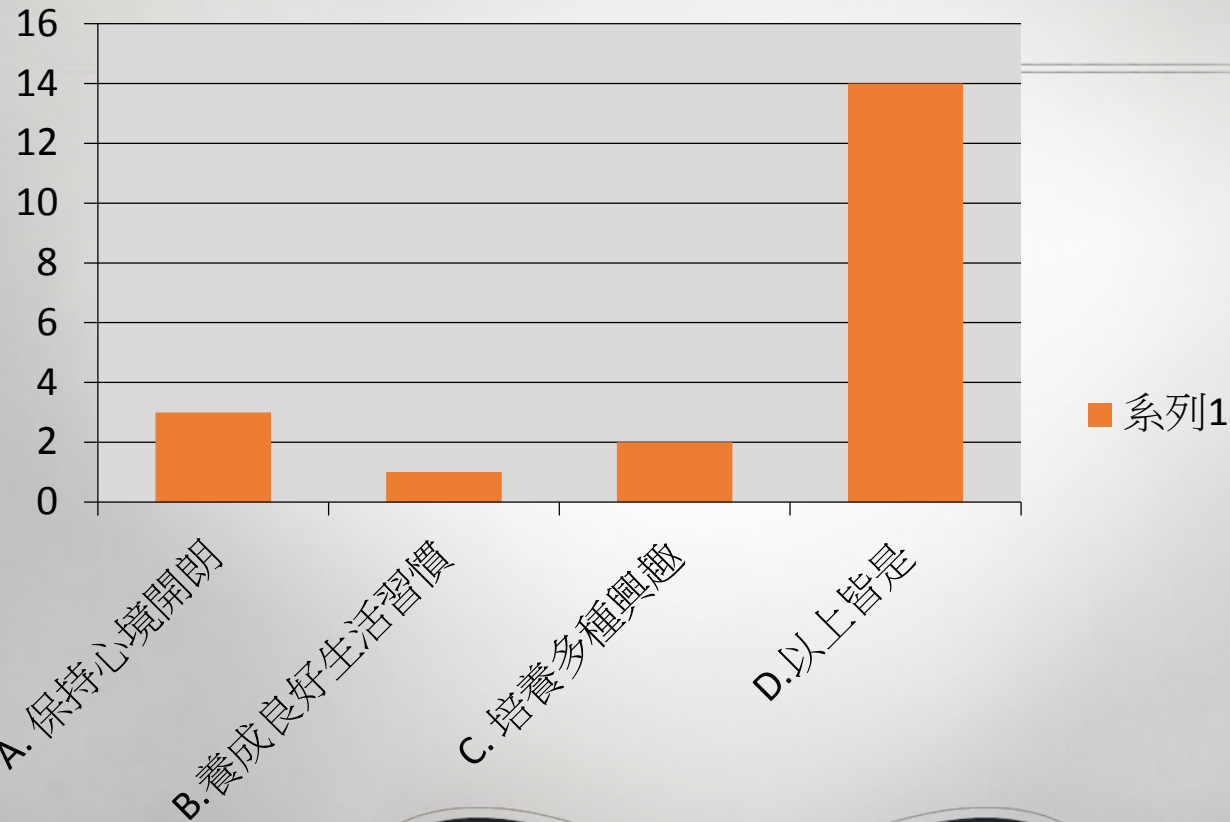




分析:

- 我從問題中，我們看見選擇最多的選項是{以上皆是}，從而能明白到大家其實知道避免吸煙的方法有很多。

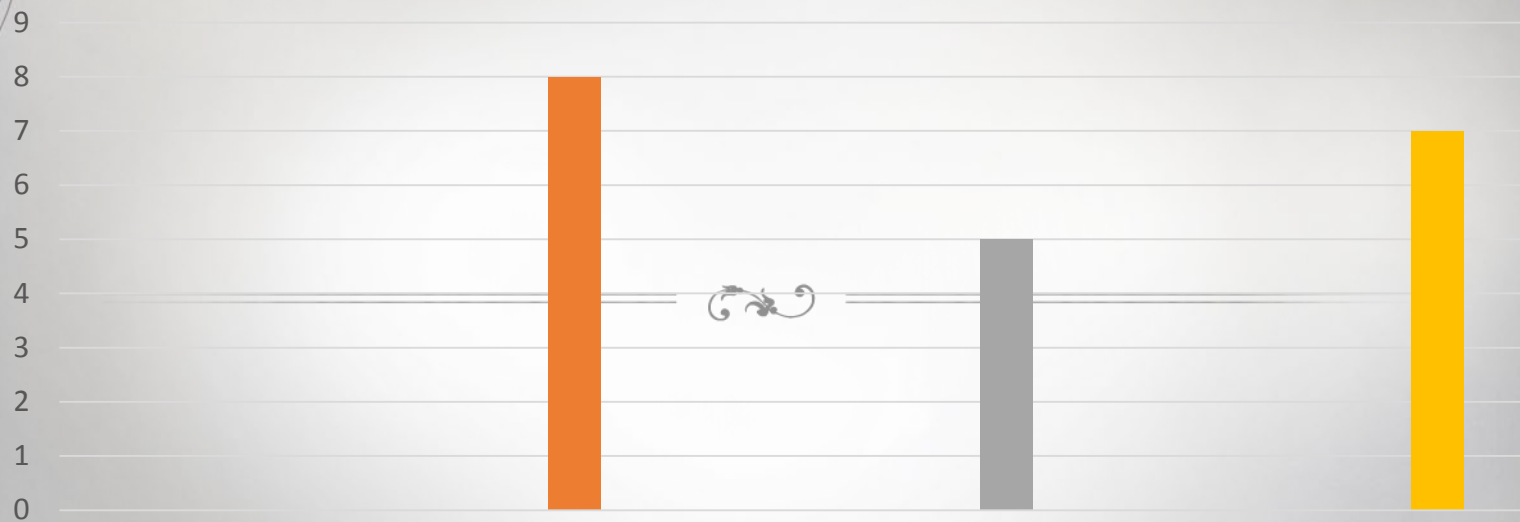
2. 你認為健康人生應具備什麼條件？



分析:

- 我從問題中, 我們看見選擇最多的選項是{以上皆是},從而能明白到大家亦知道除了吸煙外,也可以用其他方式活出人生.為人生規劃邁進一大步.

3. 如果吸煙者在你旁邊吸煙，你會有甚麼感受？



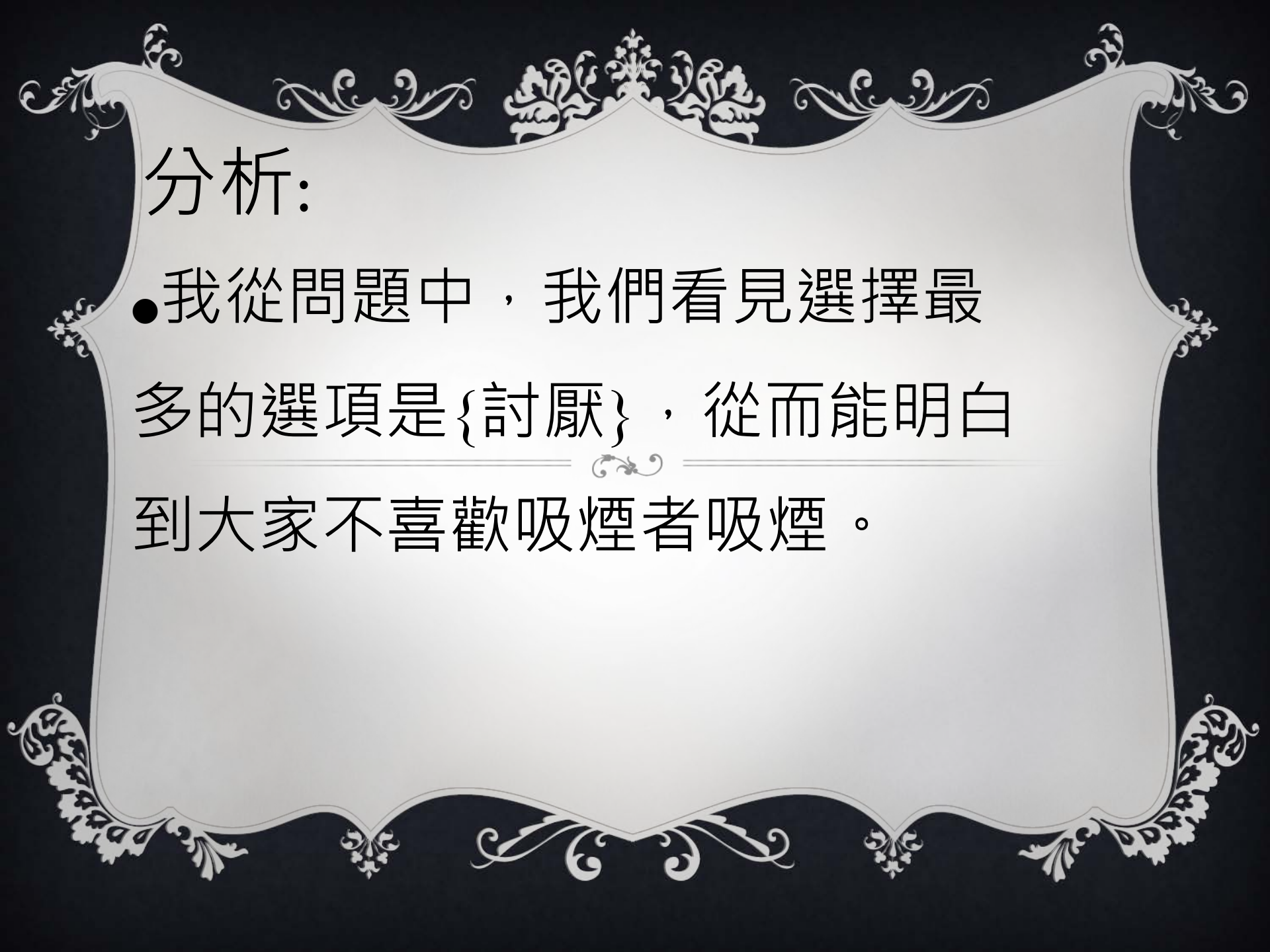
威風

討厭

沒感覺

害怕

■ 威風 ■ 討厭 ■ 沒感覺 ■ 害怕

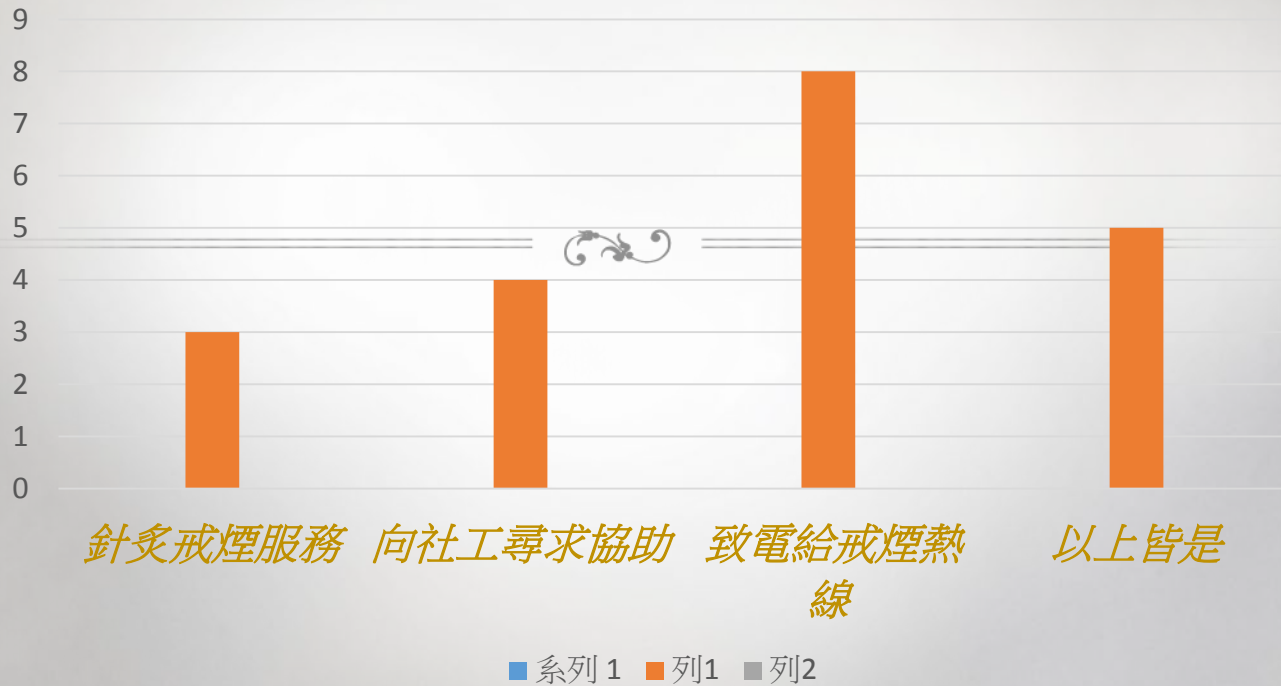


分析:

- 我從問題中，我們看見選擇最多的選項是{討厭}，從而能明白到大家不喜歡吸煙者吸煙。

4. 你認為吸煙怎樣戒煙？

图表标题

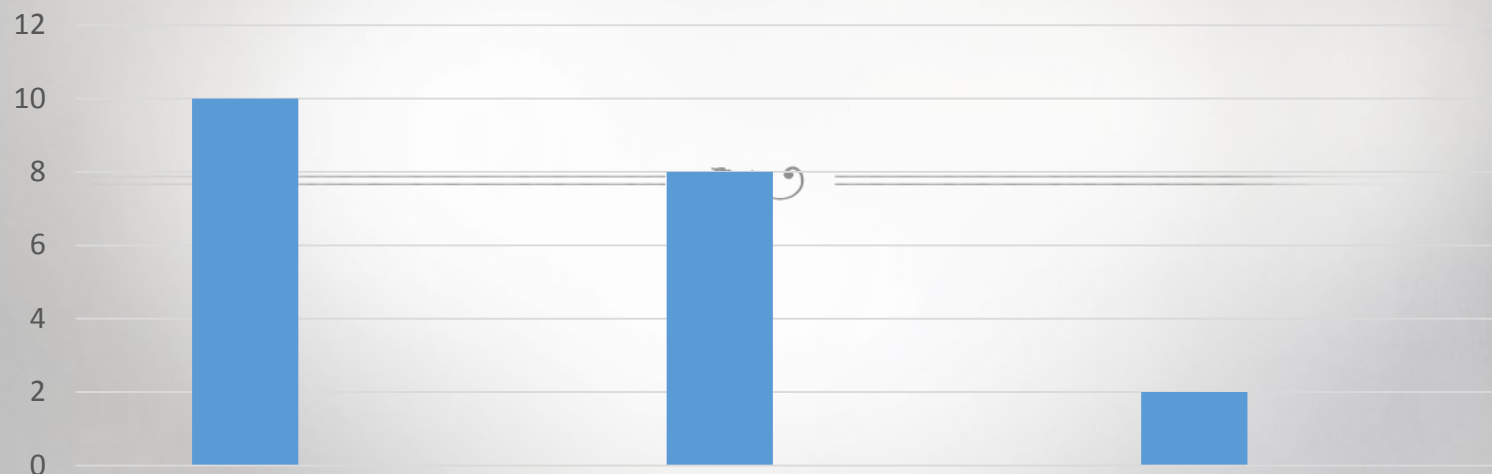


分析:

- 我從問題中，我們看見選擇最多的選項是{致電給戒煙熱線}，
從而能明白到大家都找到最專業的選擇來讓吸煙者戒煙。

5. 如果孕婦吸煙會對嬰兒有甚麼影響？

图表标题



患有先天性疾病 發育速度緩慢 以上皆是

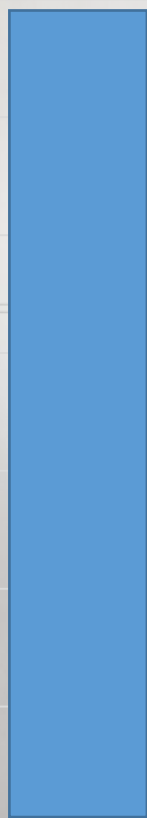
■ 系列 2 ■ 系列 3

分析:

- 我從問題中，我們看見選擇最多的選項是{患有先天性疾病}，
從而能明白到大家都認為嬰兒
會因吸煙受到很大禍害。

6. 你認為最高機會抵不住吸煙的誘惑的階段是甚麼？

7
6
5
4
3
2
1
0



小學階段

中學階段

成人階段

分析:

- 我從問題中，我們看見選擇最多的選項是{中學階段}，從而能證明大家都認為大家在中學校園生活時，不少同學很容易受到誘惑。

拒絕吸煙絕技

- ❖ 堅定拒絕
- ❖ 講道理，曉以大義
- ❖ 建議轉向
- ❖ 藉故推搪
- ❖ 藉故離開



政府戒煙服務

- ❖ 東華三院 (熱線 2332 8977)
- ❖ 基督教聯合那打素社康服務(熱線 2638 3846)
- ❖ 醫管局戒煙熱線及輔導中心(熱線 2595 7162.)
- ❖ 衛生署戒煙輔導服務 (熱線1833 183)
- ❖ 青少年戒煙熱線(熱線 1833 183)

總結

吸煙害處甚廣,令人疾病增多,以及壽命減少,更進一步將會令我們和家人的關係變得更惡劣。吸煙者認為香煙可以令他們工作壓力減輕。但他們沒想到他們眼前的一支煙,反而會令他們健康危機加深和因一會兒沒有吸有香煙而更加有壓力。因此我們就想藉着這一次來呼籲大家能拒絕吸煙,知道吸煙的禍害.活出健康人生。

全組感想

透過這專題, 希望人們了解吸煙的禍害和問題. 以及, 提醒身邊的吸煙者盡早戒煙的和沒有吸煙習慣的人避免受到引誘.

鳴謝

- 衛生署戒煙輔導服務
- 接受訪問的同學
- 維基百科
- 谷歌
- 戒煙熱線



鳴謝

●衛生署網頁



BYE BYE

www.scrapstamp3.com