

# 第五冊 真相大白 教師指引



衛生署控煙酒辦公室  
Tobacco and Alcohol Control Office  
Department of Health



Life Education  
Activity Programme  
生活教育活動計劃

# 目錄

「真相大白」教學內容重點	P.3
「真相大白」目標總覽表	P.4
活動一：呼吸系統知多少	P.5
活動二：煙草放大鏡	P.7
活動三：吸出個病來	P.10
活動四：煙草禍害諗真D	P.12
活動五：朋輩影響	P.14
活動六：你會點做	P.16
活動七：健康無煙海報	P.18
教師參考資料（一）：煙草是甚麼	P.20
教師參考資料（二）：吸煙帶來的社會影響	P.25
教師參考資料（三）：香港的吸煙情況	P.27
教師參考資料（四）：煙草商的市場策略	P.28
教師參考資料（五）：角色扮演資料	P.30
漫畫：我有我選擇	P.35



## 「真相大白」教學內容重點

### 甲) 身體知識

本課程詳細介紹呼吸系統的運作及討論吸煙對呼吸系統的影響。指出吸煙及二、三手煙會影響不同人士。同時亦會指出電子煙對身體的影響。

### 乙) 藥物資料

課程著重討論一種常見的非醫療性藥物—尼古丁，對身體的短期及長期影響。

### 丙) 技能發展

本課程深入討論「朋輩壓力」的影響及如何面對朋輩壓力；以及練習在保持友誼的情況下，以有禮自信的態度，配合不同的方法來拒絕朋友不合理的要求。

另外，本課程分析煙草商的推銷手法與討論煙草對社會和環境帶來的影響，從而培養學生的獨立思考及慎思明辨的能力。

## 「真相大白」目標總覽表

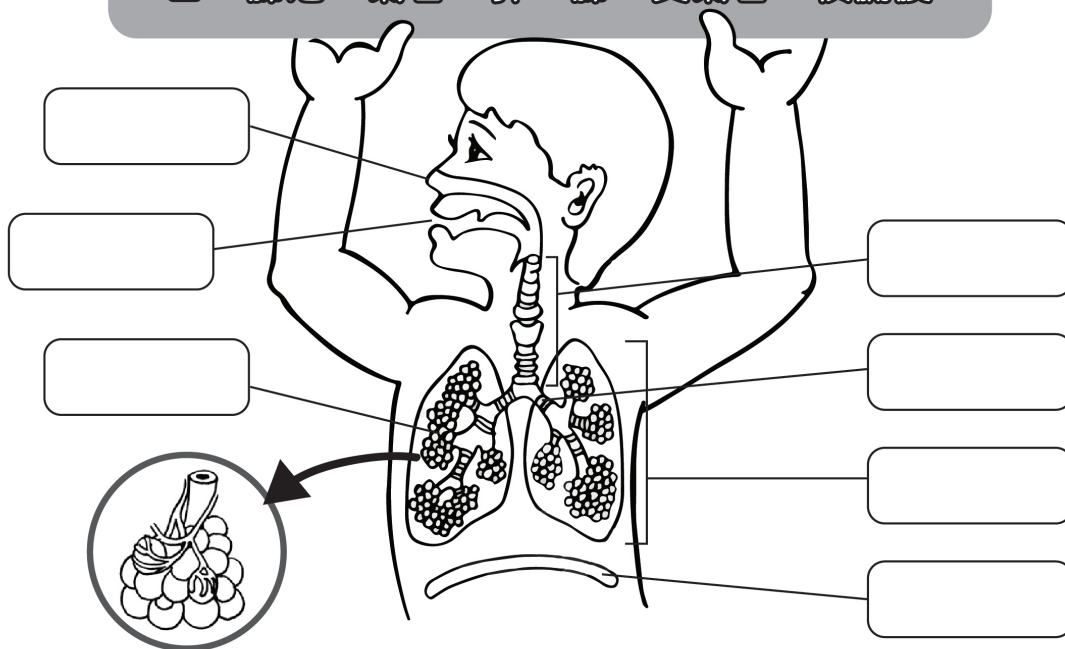
目標	內容	達致目標的方式	
		生活教育課堂	學生工作紙
1. 認識呼吸系統	i. 解釋呼吸系統各部分的構造和功能 (包括氣管、支氣管、絨毛及肺泡)	擴增實境活動	活動一
2. 認識煙草內的化學物質對人體的影響	i. 列出煙草內含有的三種主要化學物質，尼古丁、焦油及一氧化碳對身體的影響 ii. 認識以上物質在體內的行徑 iii. 列出煙草內含有的其他化學物質	擴增實境活動 影音片段 人體燈箱 遊戲	活動二 活動三
3. 明白一個人吸煙可能會影響或傷害別人	i. 指出不吸煙的人士(包括胎兒)也會受二手煙影響 ii. 列出吸入二、三手煙的影響 iii. 指出電子煙對身體的影響 iv. 指出最少三種促使人不吸煙的原因(例如：身體或社交上的影響) v. 重申多數人選擇不吸煙	影音片段 討論	活動二 活動三
4. 培養獨立思考及慎思明辨的能力	i. 討論煙草商不同的推廣手法 ii. 討論煙草對社會和環境的影響	影音片段 討論	活動四
5. 建立有效的溝通及拒絕技巧	i. 解釋「朋輩壓力」的意思，並討論朋輩的影響 ii. 分析不同壓力的來源(朋輩／自己) iii. 列出及應用各種拒絕策略 iv. 學習以有禮自信的態度及合適的身體語言拒絕朋友不合理的要求 v. 向身邊的人推廣無煙生活	影音片段 角色扮演 討論	活動五 活動六 活動七

# 呼吸系統知多少

活動一

阿飛為了認識吸煙對身體的影響，決定先了解呼吸系統。  
請幫助他在空格內填上呼吸系統各部分之名稱。

□、肺泡、氣管、鼻、肺、支氣管、橫膈膜



配對：

- |        |   |                 |
|--------|---|-----------------|
| 1. 肺泡  | ● | ● 兩條讓氣體經過之分支    |
| 2. 鼻   | ● | ● 空氣經過之主要通道     |
| 3. 氣管  | ● | ● 進行氣體交換之地方     |
| 4. 肺   | ● | ● 空氣進入身體首先經過之地方 |
| 5. 支氣管 | ● | ● 收縮及放鬆以協助呼吸    |
| 6. 橫膈膜 | ● | ● 體內最大之一對器官     |



氧氣穿過肺泡進入血液，與紅血球結合。  
紅血球將氧氣輸送到身體各部分。

## 呼吸系統知多少

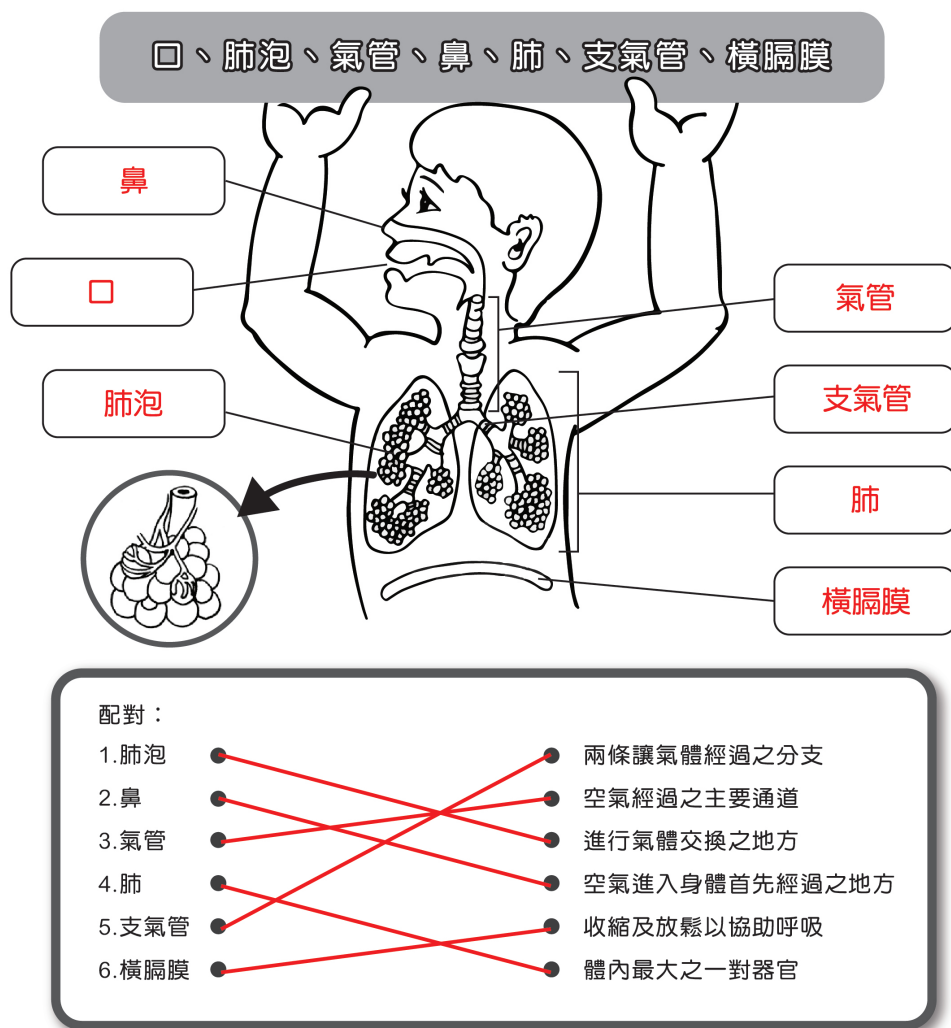
## 目的

認識呼吸系統各部分的名稱、位置和功能，及了解呼吸系統的運作。

## 活動過程

1. 請學生列舉呼吸系統所包括的部分及簡述其功能。
2. 與學生重溫呼吸系統的運作過程。
3. 請學生根據指示完成工作紙。

## 模擬答案



## 煙草放大鏡

## 活動二

阿飛發現每支煙內含有超過\_\_\_\_\_種不同之化學物質，其中最主要的三種包括焦油、尼古丁及一氧化碳。

請於方格內填上適當之化學物質名稱，及於括弧內圈出正確答案。



- 
- 是黑褐色的；
  - 會減慢絨毛之活動；
  - 含有（致肥／致癌）物質；
  - 使手指及牙齒變（黃／白）；
  - 刺激呼吸管道，使人咳嗽及（痰／唾液）多。

- 
- 是一種藥物；
  - 會刺激神經系統；
  - 使心跳（加速／減慢）；
  - 使血壓（上升／下降）；
  - 容易使人（上癮／痕癢）。

- 
- 會減低血液中之氧氣含量；
  - 阻礙（紅血球／白血球）運載氧氣；
  - （加重／減輕）心臟工作量，有機會引致心臟病；
  - 令皮膚（加速衰老／平滑有光澤）。

試列出二、二手煙對非吸煙者的影響

---



---



---



---



---

# 煙草放大鏡

### 目的

認識煙內三種主要化學物質對身體的影響。

### 活動過程

1. 討論煙內主要化學物質：焦油、尼古丁及一氧化碳對身體的影響。（可參閱「教師參考資料（一）」）
2. 討論二、三手煙對非吸煙者可能帶來的影響。（可參閱「教師參考資料（一）」）
3. 請學生根據指示完成工作紙。

### 延伸活動

找出煙內其他的化學物質會用於製造甚麼物品（例如：煙霧內的重金屬「鎘」可在電池中找到）。（可參閱「教師參考資料（一）」）

### 模擬答案

填充部分：7,000

#### 焦油

- 是黑褐色；
- 會減慢絨毛之活動；
- 含有（致肥／**致癌**）物質；
- 使手指及牙齒變（**黃**／白）；
- 刺激呼吸管道，使人咳嗽及（**痰**／唾液）多。

#### 尼古丁

- 是一種藥物；
- 會刺激神經系統；
- 使心跳（**加速**／減慢）；
- 使血壓（**上升**／下降）；
- 容易使人（**上癮**／痕癢）。



### 煙草放大鏡

#### 一、一氧化碳

- 會減低血液中之氧氣含量；
- 阻礙（紅血球／白血球）運載氧氣；
- （加重／減輕）心臟的工作量，有機會引致心臟病；
- 令皮膚（加速衰老／平滑有光澤）。

#### 二、三手煙對非吸煙者的影響

- 損害肺功能，引致肺癌的主要因素；
- 引起呼吸系統問題，增加患哮喘機率；
- 與吸煙者同住的兒童有較大機會患上哮喘及中耳炎。他們亦較其他兒童容易患上傷風咳嗽、肺炎、氣管炎及扁桃腺炎等疾病。此外，他們因仿效父母而吸煙的機會亦相對較高；
- 引致兒童認知能力出現缺陷，閱讀能力變差。

## 吸出個病來

## 活動三

在下列文字中，隱藏了十六種與吸煙有關的身體影響。請把它們圈出來。  
(可從上、下、左、右、斜五個不同方向找出來。)

早	身	心	大	氣	日	手	胸	名	壞
你	心	以	口	人	舌	耳	聲	創	疽
氣	壞	允	肝	腔	頭	帶	腋	嶺	下
管	女	阿	水	肺	癌	喉	咽	豆	肘
炎	症	旭	好	氣	天	宮	金	問	上
為	培	美	多	腫	旦	病	朋	味	癮
盧	病	白	格	狡	木	臟	昌	覺	料
明	社	呂	狀	嘗	凡	心	期	遲	蛞
皺	紋	早	現	之	增	一	焦	鈍	吱
草	妻	參	形	壤	中	風	嶧	月	吃
書	戈	瞭	油	潛	火	服	堂	未	且
指	甲	變	黃	土	士	振	不	慾	食

長期大量吸煙有機會引致嚴重疾病！



## 吸出個病來

### 目的

認識吸煙對身體的影響。

### 活動過程

1. 請學生列出一些吸煙對身體的影響。(例如：肺癌、心臟病、指甲變黃等，詳細資料可參閱「教師參考資料(一)」)
2. 討論構成這些影響的原因。(例如：焦油是致癌物質，令吸煙者有機會患上肺癌；尼古丁刺激神經，使心跳加快，令吸煙者容易患上心臟病等等，詳細資料可參閱「教師參考資料(一)」)
3. 請學生根據指示完成工作紙。

### 延伸活動

1. 搜集一些與煙有關(例如：吸煙對身體的影響、最新趨勢和統計數字等)的剪報或單張，並請學生在班上報告。詳細資料可參閱「教師參考資料(三)」
2. 有調查發現在香港不吸煙才是主流，試列出最少三種促使人決定不吸煙的原因。(例如：身體或社交上的影響)

### 模擬答案

直：

氣管炎、肺氣腫、舌頭癌、  
心臟病、味覺遲鈍、壞疽、上癮

橫：

肺癌、咽喉癌、皺紋早現、  
中風、指甲變黃、食慾不振

斜：

口腔癌、聲帶癌、口氣

早	身	心	大	氣	日	手	胸	名	壞
你	心	以	口	人	舌	耳	聲	創	疽
氣	壞	允	肝	腔	頭	帶	腋	嶺	下
管	女	阿	水	肺	癌	喉	咽	豆	肘
炎	症	旭	好	氣	天	宮	金	問	上
為	培	美	多	腫	旦	病	朋	味	癮
盧	病	白	格	狡	木	臟	昌	覺	料
明	社	呂	狀	嘗	凡	心	期	遲	蛻
皺	紋	早	現	之	增	一	焦	鈍	歧
草	妻	參	形	壤	中	風	嶀	月	吃
書	戈	瞭	油	潛	火	服	堂	未	且
指	甲	變	黃	土	士	振	不	慾	食

## 煙草禍害諗真D

## 活動四

吸煙不只影響吸煙者的身體，還會帶來其他社會問題。  
請細閱以下資料，並回答下面的問題。

### 農地減少 人民營養不良

煙草主要在發展中的國家種植，由於農地大多用於種植煙草而非糧食，因此造成糧食不足、人民營養不良。

以非洲的煙草大國馬拉維為例，若每公頃的土地可以種植1噸煙草，同樣面積的土地可以種植出14.6噸的薯仔。所以減少種植煙草而改為種植其他糧食，將可舒緩糧食不足的問題。



### 吸煙加重醫療負擔 經濟損失等於興建數十間學校

吸煙危害健康，而所引致的疾病更為醫療系統每年帶來龐大的經濟負擔。這筆費用相當於在香港興建數十間小學校舍。醫護界指出，針對有限資源，各界應盡力減低吸煙人口，減少醫療消耗，讓社會資源用得其所。



### 環保團體： 煙草種植破壞生態 毀動物家園

種植煙草時，農夫會大量使用殺蟲劑而破壞生態環境。同時，烤制和晾乾煙葉需要木材，導致森林砍伐。每年大約有六億棵樹因為製造煙草而被砍伐，除了帶來生態災害，更直接破壞無數動物家園。



有人認為「吸煙是個人選擇，只會對吸煙者帶來影響」，你同意嗎？為甚麼？

---

---

---

---

---

---

---

# 煙草禍害諗真D

### 目的

認識吸煙對社會及整體環境的影響，從而明白吸煙不只是個人問題。

### 活動過程

1. 與學生細閱工作紙上的資料。
2. 討論不同資料所提及的社會問題。
3. 請學生在工作紙上列出煙草除了影響個人健康外，還會帶來其他的社會／環境問題。（可參閱「教師參考資料（二）」）

### 延伸活動

1. 討論煙草商不同的推廣手法，並指出煙草商的主要銷售對象為青少年，以提高學生的警覺性。（可參閱「教師參考資料（四）」）
2. 討論香港政府有何措施／政策鼓勵市民不吸煙。（例如：提高煙草稅、增設禁煙區、限制煙草廣告等）
3. 鼓勵學生在網上或圖書館搜集關於煙草帶來的社會問題的資料，並在班上報告。（例如：種植煙草工人的健康問題等）

### 模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由作答）

## 朋輩影響

## 活動五

與朋友相處，很多時會在思想及行為上互相影響。

試想想朋友對你的影響，在「朋輩心理測試」中圈出你的選擇。

1.快要升中學，你會在兩間心儀學校中選擇……

A.距離較近，設施較完善的哈樂書院

B.比較多朋友報讀的凱莉中學

2.媽媽答應送一款新的網絡遊戲給你，你會選擇……

A.自己比較有興趣的「芝達大富翁」

B.同學都正在玩的「哈樂運動會」

3.幾個好朋友邀請你一起打羽毛球，但你卻想練習跑步，你會……

A.推卻他們的邀約，自己去跑步

B.與朋友一起打羽毛球

4.你是畢業生，同學們想製作手工送給老師，但你不喜歡做手工，你會……

A.另外預備一份禮物送給老師

B.和同學一起做手工

5.同學們正討論專題研習的報告內容，你會……

A.提出意見，希望同學採納你的建議

B.選擇不發言，跟從同學的建議

\*總結：選擇A較多，代表你較有自己的想法  
選擇B較多，代表你較容易受其他人影響



試寫出一個你遇到有關朋輩影響的例子。你當時有甚麼想法？你最後的決定是怎樣呢？

---



---

如果有朋友向你提出不合理的邀請，而你又不願意接受，可以怎樣做？

---

朋友可能會影響我們的選擇，但決定權始終是在自己手中。真正的朋友會尊重你的決定。





## 朋輩影響

## 目的

1. 明白朋輩可能會影響一個人的決定，但最終的決定權仍然在自己手中。
2. 明白真正的朋友會互相尊重，不會因為意見不同而影響友誼。

## 活動過程

1. 討論何謂朋輩影響：一些與自己年紀相若、經常見面／聯絡的人（例如：同學）透過不同的方法對自己加上一些無形的壓力，而這些壓力可能令自己的想法和行為等有所改變。
2. 請學生根據指示完成「朋輩心理測試」，以了解自己是否容易受朋輩影響。
3. 請學生根據指示完成餘下的工作紙。
4. 邀請學生分享在日常生活中遇到朋輩影響時的想法及處理方法。
5. 指出若過份壓抑自己來遷就朋友，就會失去自我，欠缺判斷是非的能力。
6. 重申一個人需要為自己的決定承擔責任。

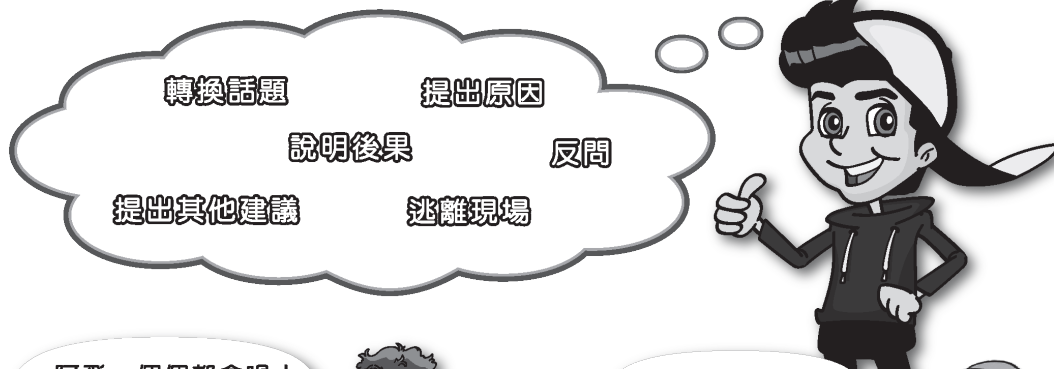
## 模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由作答）

## 你會點做

## 活動六

哈師傅找了阿飛的朋友來考驗他的拒絕能力。以下有四個情況，試參考以下的拒絕方法，設計對白幫助他在朋輩壓力下仍能堅拒吸煙。



阿飛，個個都食嗰！  
你唔係唔食呀？




---

---

---

---

---

---

你係咪咁無膽先？




---

---

---

---

---

---

一次半次無事嘅，試下啦阿飛！




---

---

---

---

---

---

阿飛，一場朋友，平時你做咩  
我都陪你，你唔係唔陪我呀？




---

---

---

---

---

---

## 你會點做

## 目的

建立拒絕技巧，加強拒絕吸煙的信心。

## 活動過程

1. 與學生討論朋輩壓力的來源：
  - －朋友：朋友以言行力勸自己跟隨；
  - －自己心態：擔心自己不跟隨朋友會破壞關係。
2. 指出真正的朋友不會強迫自己做任何事情，如自己不願意接受，可表明立場，拒絕對方。
3. 請學生根據指示完成工作紙。
4. 就學生提出的方法，討論真實情況可能會遇到甚麼困難。（例如：對方以好朋友的身分來作要脅時，可以如何應對）
5. 重申無論對方怎樣施壓，自己仍需要堅定立場，靈活運用不同方法去拒絕不合理的邀請。

## 延伸活動

1. 邀請學生分享曾遇過難以拒絕的情況（例如：別人要求借功課或串通一起說謊等），想想可以用甚麼方法去拒絕對方。
2. 邀請學生兩人一組將不同的拒絕策略以角色扮演表達（可參閱「教師參考資料（五）」），可邀請表現比較突出的組別在班上示範。

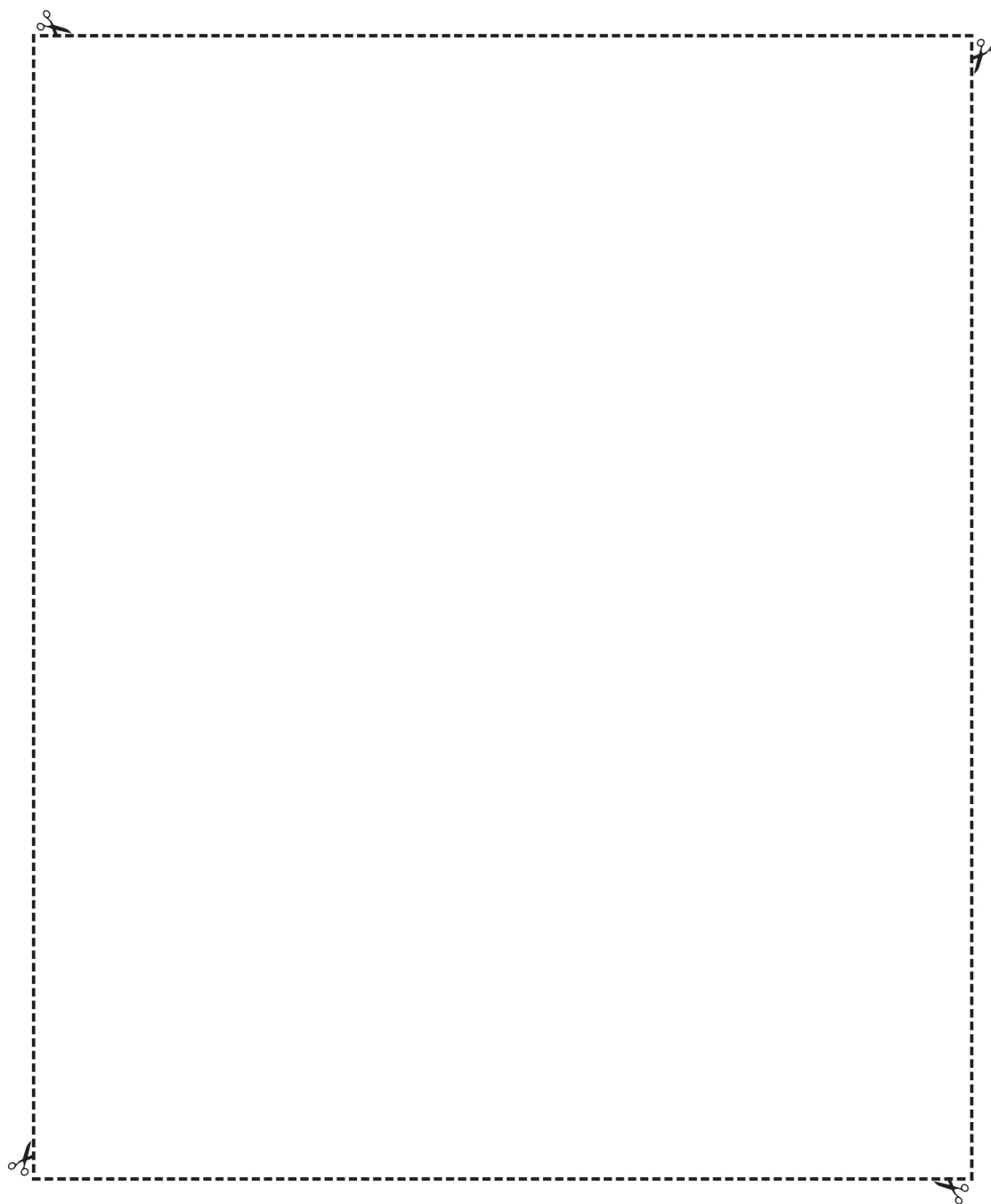
## 模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由作答）

## 健康無煙海報

活動七

請在下面的空白位置設計一張健康無煙小海報。完成後，可沿虛線剪下並與朋友分享健康／無煙訊息。



## 健康無煙海報

### 目的

向身邊的家人或朋友宣傳無煙訊息，共同建立無煙生活。

### 活動過程

1. 請學生完成海報設計。
2. 完成後，可邀請學生分享設計理念。
3. 與學生討論如何向身邊的人推廣無煙訊息，建立無煙生活。

### 延伸活動

建議在校園內舉辦「無煙訊息週」，鼓勵學生積極在家庭及社會推廣無煙健康生活。

### 模擬答案

（沒有固定答案，可讓學生自由創作）

## 煙草是甚麼

### 煙草

煙草是屬於茄科的草本植物，大約有70多種，但真正用於製造捲煙和煙絲的，基本只有紅花煙草，和少部分用黃花煙草。

一般收採煙草後，會根據其特性以不同方法，例如：烤煙、曬煙、晾煙等技術處理。煙草產品繁多，包括常見的捲煙、雪茄、水煙和鼻煙等。

大部分捲煙的成分不單只有煙草，生產商通常會在捲煙內加入大量不同的化學物質，以控制其品質及煙霧對吸食者所產生的感覺。有研究指出，一支煙的煙霧含有超過7,000種化學物質，當中最少有69種更會致癌，其中明顯對身體構成影響的包括以下三種：

#### 焦油

- 含有致癌物質；
- 積聚於氣管和肺內，減低氣管內絨毛的活動能力，令絨毛不能清理空氣內的污染物，吸煙者因而容易咳嗽；
- 破壞氣管和肺泡，引致咳嗽、痰多和呼吸困難，長期吸入，可能引致肺氣腫或肺癌。

#### 尼古丁

- 煙內的主要藥物，是一種興奮劑；
- 主要刺激中樞神經系統，使其急劇地處於興奮狀態；
- 影響周邊神經系統，令心臟加速跳動；
- 令血管收縮，引致血壓上升，更會減少血液的流量，影響氧氣供應；
- 令吸煙者上癮。

#### 一氧化碳

- 無色無臭的有毒氣體；
- 一氧化碳阻礙紅血球運載氧氣，因此令血液的帶氧量下降，使身體無法有足夠的氧氣供應，不但令皮膚加速衰老，也加重心臟的負擔。



## 煙草是甚麼

### 吸煙對身體的影響

#### ● 即時影響

首次吸煙者通常會在吸入時覺得頭暈和噁心。吸一、兩支煙會令血壓上升和心跳加速、食慾減低、皮膚的溫度下降，以及有其他受刺激的徵狀，包括：

- －眼睛受刺激，導致淚水分泌和眨眼次數增加；
- －運動時或跑步時呼吸不暢順，影響運動時的表現；
- －血液循環欠佳，導致手指和腳趾的溫度降低；
- －手部控制的能力降低；
- －腦部的氧氣供應減少；
- －胃酸分泌增加。

#### ● 長期影響

一個人一旦開始吸煙，便很快對尼古丁產生依賴而上癮，即需要吸更多煙和吸得更頻密，才會達到同一個效果。長期吸煙可能引起種種健康問題，包括：

- －呼吸道疾病（例如：支氣管炎）；
- －由於血管收縮，容易患上心臟病或中風；
- －肺泡受損、失去彈性，引致肺氣腫，令呼吸困難；
- －增加肺、口腔、咽喉、聲帶、氣管、胃、膀胱、腎臟及子宮頸患癌機會；
- －因流往腳部的血液量減少，令腳趾和部分腳部肌肉壞死，形成壞疽，患者的壞死肌肉需要切除；
- －胃潰瘍；
- －骨質疏鬆症；
- －失明（視網膜黃斑退化）。

#### ● 吸煙對儀表的影響

研究指出，年青人較為關心吸煙的短期後果（尤其與儀表和形象有關），值得注意的影響包括：

- －身體（包括口腔、頭髮、衣服）發出煙味；
- －牙齒帶煙漬和手指變黃；
- －頭髮吸收的養分減少，引致白髮和脫髮；
- －皮膚皺紋早現，提早衰老。

## 煙草是甚麼

### 二手煙

二手煙可分為「主流煙」及「支流煙」。「主流煙」是指吸煙者在吸煙時呼出的一種煙霧，約佔所有二手煙的15%；而「支流煙」是指煙草燃燒時直接釋放出的煙霧，約佔所有二手煙的85%。由於「支流煙」一般是沒有經濾咀過濾，故所含的有害物質濃度比「主流煙」更高。非吸煙者吸入「支流煙」的分量則取決於正在燃燒的捲煙數目、非吸煙者與吸煙者的距離以及他們身處場地的通風情況和空間大小等。

不論「主流煙」或「支流煙」，兩者皆含有超過7,000種化學物質，當中有些物質更被證實帶有刺激性或被列為致癌物質。

#### ● 二手煙對非吸煙者的影響

很多研究均發現二手煙對非吸煙者的健康產生負面影響。二手煙中部分有害物質的濃度，如一氧化碳、氨水（亞摩尼亞）、苯及碳氫化合物等，甚至比吸煙者吸煙時吸入的濃度更高。故經常接觸吸煙者的人會有較大機會患上心臟病及肺癌。

二手煙的影響綜合如下：

- －損害非吸煙者的肺功能（成人及兒童皆受影響），造成非吸煙者患上肺癌的主要因素；
- －吸煙者的配偶比非吸煙者有更大機會患上肺癌；
- －增加患上胸肺疾病（例如：肺炎和支氣管炎）的機會；
- －孕婦吸煙會增加胎兒流產機會；
- －孕婦吸煙會令嬰兒出生時體重較輕，引起智力或身體發育的問題，還可能令嬰兒容易生病或猝死；
- －與吸煙者同住的兒童有較大機會患上哮喘及中耳炎。他們亦會較其他兒童容易患上傷風咳嗽、肺炎、氣管炎及扁桃腺炎等疾病。此外，他們因仿倣父母而吸煙的機會亦相對較高。

## 煙草是甚麼

### 三手煙

三手煙是指吸煙之後殘留在衣物、牆壁、家具、地毯，甚至頭髮及皮膚等的煙草殘餘化學物質。

除尼古丁外，三手煙中的化學物質還包括：

- 一氧化碳
- 鉛
- 砷
- 氫氰酸（用於化學武器）
- 丁烷（用於打火機燃料）
- 甲苯（可見於油漆稀釋劑中）
- 鈾-210（高度放射性物質）

即使吸煙者於戶外吸煙，煙內的化學物質仍會留在吸煙者的身上。其中的尼古丁還可與室內常見的污染物亞硝酸產生化學作用，成為煙草特有的致癌物亞硝胺，影響健康。而且三手煙中的化學物質可能殘留在室內各處長達數天以至數星期，就算使用一般家用的清潔劑亦未必可以清除那些有害物質。

### ● 三手煙對非吸煙者的影響

有關三手煙對人體影響的研究，現在仍屬起步階段。不過，有研究指出幼兒比成年人更容易接觸三手煙，因為幼兒較常於室內爬行及嬉戲，所以受影響的機會大大提高。三手煙對嬰兒及兒童的影響綜合如下：

- 引起呼吸系統問題，增加患哮喘機率；
- 增加患中耳炎的風險；
- 引致認知能力出現缺陷；
- 閱讀能力變差等。

## 煙草是甚麼

詳細資料可參考以下網頁：

### 香港

衛生署控煙酒辦公室

[www.taco.gov.hk](http://www.taco.gov.hk)

衛生署

[www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)

香港吸煙與健康委員會

[www.smokefree.hk](http://www.smokefree.hk)

醫院管理局

[www.ha.org.hk](http://www.ha.org.hk)

### 中國

中國控制吸煙協會

[www.catcprc.org.cn](http://www.catcprc.org.cn)

### 台灣

財團法人董氏基金會

[www.jtf.org.tw](http://www.jtf.org.tw)

### 國際

世界衛生組織

[www.who.int/zh](http://www.who.int/zh)

煙草圖冊

[www.tobaccoatlas.org](http://www.tobaccoatlas.org)

### 吸煙帶來的社會影響

#### 環境影響

由於煙草對土地營養的消耗量比其他糧食或經濟作物大，加上煙草是一種單一種植的作物，其植株容易受到一些害蟲和疾病侵害，因此煙農會施用大量化學肥料、生長調節劑與殺蟲劑等，以確保煙草的產量和質量，但這些化學品都會污染環境和危害人類健康。

其次，一些中低收入國家因缺乏資金購入這些化學品，一旦土壤變得貧瘠不宜耕種時，他們便會遷移到其他地方，開墾新的農地。由於種植、烤製和晾乾煙草都需要大量土地和木材，以致大規模的森林遭到砍伐，令自然生態受到破壞。

最後，砍伐森林會減少了吸收大氣中二氧化碳的樹林，加上烘烤煙草時會產生大量溫室氣體，加劇溫室效應，導致全球增溫。

#### 煙農健康

煙農在無保護措施的情況下種植及處理煙草，每日會經皮膚吸收約54毫克尼古丁，相等於吸食50枝捲煙。世界衛生組織的報告指出，長期直接接觸含尼古丁的植物，會令人容易出現暈眩、噁心及嘔吐等症狀，嚴重的更會引致貧血或中尼古丁毒。另外，在一些中低收入國家中，有不少從事煙草業的父母於工作時會把孩子帶在身邊，他們以為只要孩子不抽煙便不會危害健康，可是尼古丁會損害兒童的腦部，長期接觸含尼古丁的植物會令這些兒童出現頭痛、肚痛、肌肉無力、呼吸困難等症狀，嚴重者更會導致神經系統出現問題。

#### 醫療負擔

煙草是造成人類死亡的主要原因之一。有研究指出每兩個長期吸煙者中，就有一個會因吸煙而提早死亡，平均損失10多年壽命。世界衛生組織估計全球每年超過800萬人因煙草禍害致死。而香港每年因吸煙和二手煙發病死亡的人數約有7,000人；吸煙引致的疾病對香港醫療系統同樣帶來沉重負擔，例如：癌症、心臟及血管病、慢性肺部阻塞等，為香港帶來每年超過50億港元的經濟損失。

## 香港的吸煙情況

### 香港的吸煙情況

香港的吸煙情況可參考以下調查報告：

1. 主題性住戶統計調查
2. 學生服用藥物情況調查

#### ● 主題性住戶統計調查

此調查為一個獨立及涵蓋全港的統計調查，由政府統計處負責，以科學方法抽選住戶樣本，搜集不同社會事項的統計數據，當中包括香港的吸煙情況。

根據2021年的調查結果顯示，估計全港15歲或以上的市民中，習慣每日吸煙人士的百分比為9.8%，較2019年約10.5%為低，是香港有紀錄以來相關百分比首次跌至個位數字；但吸食電子煙比率則有增加。

#### ● 學生服用藥物情況調查

保安局禁毒處每三年會委託調查機構向本港學生進行一次大規模的藥物使用情況調查，以了解學生使用藥物（當中包括吸煙）的情況。被訪的學生來自本地學校（小四至中六）、國際學校（第五至十三年級）及專上課程（包括全日制學士學位及副學位課程）。

與過往同類型統計數據比較，曾吸煙的學生比例有上升的跡象，由2017/18年的7%上升至2020/21年的7.4%。

綜合以上調查結果，15歲或以上的吸煙數字雖有下降，但青少年吸煙比率有輕微上升跡象，因此協助青少年及早認識吸煙的影響，釐清他們對新型煙草產品的迷思，實踐無煙生活的工作絕對不能鬆懈。

註：以上數據會定期更新

#### 詳細資料可參考以下網頁：

政府統計處 — 統計報告

[www.censtatd.gov.hk](http://www.censtatd.gov.hk)

保安局禁毒處 — 學生服用藥物情況調查

[www.nd.gov.hk](http://www.nd.gov.hk)



## 煙草商的市場策略

### 煙草商策略

世界各地相繼訂立不同的控煙法例，當中包括限制煙草廣告的條例。在香港，根據《吸煙（公眾衛生）條例》（第31章）第四部，規定任何人不得展示或安排展示，或為展示用途而刊登或分發任何形式的煙草廣告。同時亦禁止在印刷刊物、公眾地方、電影及互聯網等展示煙草廣告。所以煙草商往往利用法例的灰色地帶，推銷煙草產品。

#### ● 品牌擴充延伸

品牌延伸即是將原有品牌引入另一個全新的產品銷售界別。如此不單可以增加新舊產品的銷量，又能為品牌帶來宣傳效果。

煙草商會運用品牌擴充來逃避廣告禁制法例（例如：自家品牌銷售潮流服飾及鞋履），讓更多青少年及非吸煙者認識他們的品牌。

#### ● 防止青少年吸煙計劃

世界各地的煙草商都有向相關的政府及民間組織提供金錢贊助、專業顧問及支援，以協助舉辦防止青少年吸煙的計劃。借以建立具責任心的企業公民形象，而事實上是用作宣傳及吸引青少年成吸煙者。

總括而言，煙草商贊助的防止青少年吸煙計劃存在下列問題：

- － 選擇的訊息本身並無實效，反而加強了吸煙代表成年的意識，可能引起部分青少年反叛心態，甚有鼓吹吸煙的傾向；
- － 配合大量的公關及形象建立活動，利用舉辦無效的計劃，以減損有效的控煙政策；
- － 只針對「青少年吸煙」問題，對因吸煙成癮、醫療開支等因吸煙所造成的負擔，避而不談。

## 煙草商的市場策略

### ● 推出新產品：電子煙

電子煙是一種電子裝置，主要由電池、霧化器及煙彈組成，外型與傳統捲煙相似。電子煙煙彈內的液體於加熱後會汽化並產生氣霧，讓使用者將氣霧內的化學混合物吸入肺部。

電子煙中的化學物質可包括：

- －尼古丁
- －丙二醇
- －甲醛
- －乙醛
- －甘油
- －添味劑

### 電子煙的影響

有外國研究指出，電子煙可含有以上的化學物質，當中丙二醇是一種刺激物，可刺激眼部和呼吸道，增加患上呼吸道症狀的風險；而甲醛更是已知的致癌物，可影響健康。

### 有關法例

任何人不得進口、推廣、製造、售賣或為商業目的而管有另類吸煙產品，包括電子煙、加熱煙產品及草本煙。

任何人如作出下列與另類吸煙產品有關的行為，即屬違法：

行為	刑罰
進口、製造、售賣、為商業目的而管有，或給予另一人以作推廣	罰款港幣50,000元和監禁六個月。
在法定禁煙區內使用	定額罰款港幣1,500元，或循簡易程序定罪後判處罰款港幣5,000元。

### 電子煙的不確定性

電子煙產品的味道、形狀及包裝多元化，但大部分均沒有列明詳細成分，甚至標榜「不會上癮」、「幫助戒煙」等誤導性字眼。根據世界衛生組織的報告，電子煙可幫助戒煙的證據有限，現時不能得出結論。因此，應提醒同學們不要使用電子煙。

### 煙草商的市場策略

詳細資料可參考以下網頁：

衛生署控煙酒辦公室

[www.taco.gov.hk](http://www.taco.gov.hk)

香港吸煙與健康委員會

[www.smokefree.hk](http://www.smokefree.hk)

## 角色扮演資料

「生活教育」的角色扮演有別於傳統的角色扮演活動，在五年級的課程中，我們為學生建立解決問題的技巧，並與學生一起分析在拒絕別人時可能會遇到的障礙和壓力，及練習如何有效運用拒絕技巧。

### 為何運用角色扮演

角色扮演於學生學習過程中扮演著重要的角色，因為它能：

- －協助學生建立拒絕濫用藥物的社交溝通技巧；
- －引導學生建立正面的生活態度；
- －啟發學生思考不同的拒絕方式；
- －讓學生透過練習拒絕別人時所需的技巧和態度，學習堅定自己的立場；
- －讓學生嘗試成功地拒絕別人，加強拒絕信心；
- －透過經驗去學習，而並非「紙上談兵」。

總括而言，在正面、互相鼓勵及支持的環境下學習，學生更容易建立自信。

### 如何帶領角色扮演活動

在開始之前，先與學生討論角色扮演的目的，並鼓勵他們討論在不同的情境會遇到的困難。讓學生明白在參與時需要注意的地方，包括：

- －投入及細心聆聽，鼓勵大家在需要時向扮演的學生提出處理問題的建議或援助；
- －每位參與扮演的學生都有權向其他學生要求支援及退出角色扮演；
- －同一時間只有一人說話；
- －討論時只對事，不對人。

## 角色扮演資料

### 成功的角色扮演主要包括以下幾個步驟

#### ● 構思情境

請學生分享一些他們覺得很難拒絕別人的情況。這些情況最好是他們的親身經驗，令構思出來的角色扮演貼近現實。建立情境時要合符現實，避免建立「年青人皆亂用藥物」的典型。在演出的過程中，可以不時向學生發問：「這是否符合現實？還是較像電視劇／電影情節？」

選擇一個適合討論的情境，交代情境內的人物、時間、地點和發生的事情，這些資料可協助扮演的學生明白角色的需要和想法。

#### ● 練習

在全班都參與的情況下給予學生一些練習時間。沒有受過任何戲劇訓練的學生可能沒有信心在全班同學面前進行角色扮演，為確保學生參與，導師可請全班分作兩至三人一組，進行小組練習以作熱身。

#### ● 指定角色

導師可扮演施壓者，而學生則扮演拒絕者。如果學生比較成熟，亦可以演出施壓者，最重要的是指導參與的學生演出時要貼近現實，不要誇張造作。

參加者可以是全班學生或數位自願參與的學生。可以提供道具，既可增加趣味，亦可幫助他們投入角色。

#### ● 訂立規則

於扮演前，介紹活動目的，設立一些規則，維持秩序（例如：請學生在演出時留心聆聽，以便隨時幫助正在演出的學生）。導師可以設計一些提示或動作去開始角色扮演（例如：請學生一起說“Camera Action！”）。設「暫停」時間，讓導師和拒絕者有機會邀請班裏學生向拒絕者提供意見及停止活動（若拒絕者要求退出）。如果活動設計是全班觀看一組或幾位同學的角色扮演，導師需要指示觀眾預備。給觀眾一些任務，令他們專心觀看和在活動後作合適的討論（例如：「留意角色的決定受甚麼影響？」）。

#### ● 接受規則

請有興趣參與演出的學生舉手。這步驟代表學生已接受剛才訂立的情境和規則。

## 角色扮演資料

### ● 角色扮演

施壓者在開始扮演時應先與拒絕者建立友善的關係，使稍後出現的矛盾更為突出，增加「現實生活」的壓力。施壓者在扮演過程中為拒絕者提供辯解的機會（例如：經常問他「為甚麼？」），旨在令拒絕者多說話，運用更多拒絕的策略。在適當的時候加插障礙。如果拒絕者不能成功拒絕，導師可叫「暫停」，與學生分析拒絕者為何答應，然後請班裏其他學生想出可行的對策。如果拒絕者叫「暫停」，選擇有二：

- －請全班學生獻計，然後繼續扮演；
- －請全班學生獻計，然後由另一位學生扮演拒絕者的角色，或創造新的角色，再開始扮演。

### ● 返回現實

用一些步驟，如「多謝阿明的參與，請大家為他鼓掌！」或利用電影拍板及請學生一起說“Cut！”，顯示角色扮演正式完結。

### ● 分析

在這個階段，學生已經練習或觀察了不同的拒絕技巧，亦已討論不同的策略。分析是最關鍵的步驟。導師可以帶領學生分析下列問題：

- －角色感受如何？拒絕時是否感到困難？現實生活中的感覺會有甚麼不同？在拒絕時，角色有甚麼考慮或顧慮？
- －拒絕者使用的策略中，哪些是較為有效的？還有甚麼策略可用？
- －你們對施壓者所扮演的角色有甚麼意見？現實生活中的朋友會有甚麼反應？
- －朋友是否必定會施加「朋輩壓力」要求別人做一些他們不願意做的事？可否舉一些正面的朋輩壓力例子？

## 角色扮演資料

### 有效的角色扮演

#### ● 指導要點

- 令學生相信導師會尊重他們的決定，不會操縱他們講出「乖巧」的答案；不要把情境單一化為一些道德情境，否則在真實情況中不會起作用；
- 提出問題，不要提供答案，請學生從不同的角度思考；
- 演出時要集中在拒絕的情境，避免加插其他情節而變成一齣「肥皂劇」。這些煽情的情節會令別人對藥物使用產生錯誤的觀念；
- 角色扮演宜精簡到題，只演出要點便可停止，不需演出整個故事；
- 角色扮演要即時、符合現實和容易投入，才會有效；
- 鼓勵學生在不同情況下運用合適的拒絕方法，並考慮可能遇到的問題與顧慮；
- 避免討論所扮演角色的行為對錯，因每個人的性格或處境皆有別，處理的方法也不同；
- 讚賞每位學生，並肯定他們能運用這些解決問題及思考對策的技巧，作出明智的選擇，並以堅定立場拒絕不合理的邀請。

## 角色扮演資料

### ● 身體語言的配合

在溝通的過程中，人們接收的訊息除了言語外，還有表情、眼神、動作、姿勢等等。這些非言語的訊息叫做「身體語言」。

一些研究發現，大部分溝通過程中傳遞的訊息是來自身體語言。身體語言是有力的溝通工具，因此我們可以從人們的表情或動作估計他們的想法。

認識身體語言的影響，有助學生們表達自己 and 了解別人。以下是幾種常見之表達方式：

	害羞猶豫	有禮自信	無禮貌
姿勢	一 垂下頭來，身體微微縮起 一 坐立不定	一 頭部向前，身體挺直，看上去自然舒服 一 與對方保持適當距離	一 身體傾前或貼近他人，舉動突然
動作	一 手部常有不自然的小動作 一 有時以手掩面	一 自然輕鬆	一 說話時指著別人 一 雙手握緊或叉腰，舉止誇張或粗魯
表情	一 笑容牽強，咬下唇 一 面紅耳赤	一 笑容有禮 一 誠懇自然	一 皺眉 一 咬牙切齒 一 尖酸或敷衍的笑容
眼神	一 避免接觸對方的目光 一 頻密地眨眼	一 正視對方 一 與對方的目光有適當的接觸	一 目光凶惡、不友善

除了要讓學生留意身體語言的表達，亦要學生理解到運用不同身體語言去拒絕別人所帶來的效果（例如：學生希望拒絕朋友的要求，但身體語言卻是猶豫不決，於是對方可能會再施加壓力，務求達到目的；如果用「無禮」的身體語言，可能會觸怒對方；用「有禮自信」的身體語言，既能表達自己的立場，又不致令對方誤會，是比較有效的拒絕態度）。

此外，導師可提醒學生聲調的高低亦有助表達不同的態度（例如：聲量較小及聲音較柔弱給人不肯定的感覺，顯得猶豫；語調自然但肯定是自信的表現；音量過大可能令人感覺不禮貌）。

導師可鼓勵學生多留意自己和別人的身體語言，多作練習，以作改善，使溝通時更能有效傳遞其訊息。



## 我有我選擇

阿飛衝進房間，並躲進衣櫃內.....



阿飛，你在裏面嗎？



轉眼間，阿飛又躲進了被窩.....



轉眼間，阿飛又躲進了床底.....



你在玩捉迷藏嗎？還是有一群蜜蜂追着你？



噓！不要讓Alex知道我在這裏，他會逼我陪他吸煙的.....



逃避不能解決問題，面對朋輩壓力，可試試這些方法！



Alex，D煙咁臭，倒不如我地吃燒賣？





Life Education  
Activity Programme  
生活教育活動計劃

主要贊助機構



太古



國泰

## 生活教育活動計劃

為學生提供一套正面而有系統的健康及藥物教育課程，讓他們明白藥物，包括酒精及煙草對身體的影響，從而協助預防藥物濫用。

新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下 107-113 室

電話：2530 0018 傳真：2524 8878 電郵：leap@leap.org.hk 網址：www.leap.org.hk

