

學校名稱： _____

學生姓名： _____ 班別： _____ 班號： _____

「無煙家庭」工作紙



各位同學欣賞過香港吸煙與健康委員會舉辦的「開心大少的無煙魔法」教育劇場後，相信對煙草的禍害已有一定的認識。我們誠意邀請你和家人透過本工作紙，在未來三星期進行一連串的活動，成為真正的無煙家庭。

第一個星期（ ____ 月 ____ 日 - ____ 月 ____ 日），與家長討論有關煙草的禍害。

第二個星期（ ____ 月 ____ 日 - ____ 月 ____ 日），與家長討論如何鼓勵和幫助家人戒煙。

第三個星期（ ____ 月 ____ 日 - ____ 月 ____ 日），與家長一起訂立對無煙家庭的承諾。

工作紙內「小測試」、「小遊戲」和「考考你」的題目是計分的，

總分最高的 **五個家庭** 會分別獲得



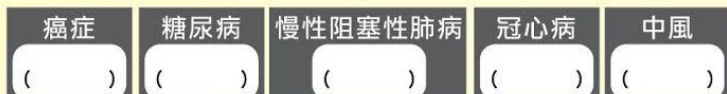
請同學於第四個星期（2015年 ____ 月 ____ 日，星期一）把完成的工作紙交予老師。

第一週：煙草的禍害



兩個吸煙，一個早死

吸煙可引致的疾病包括...



小測試：請在左邊的括號中填入下列疾病的正確描述 A-E

A

對肺造成不可逆轉的損害，造成呼吸困難。

B

可發生在身體各部份（如：肺、喉等），對身體造成嚴重損害。

C

血糖水平增高，損害多個器官功能，可致失明、心臟及腎臟受損。

D

腦內血管受損，造成身體其中一側功能受損，甚至死亡。

E

冠狀動脈狹窄，造成心肌血液供應減少，可引致心絞痛和心肌受損，甚至死亡。

二手煙的禍害



- ☠ 增加患癌症、心臟病和中風的風險
- ☠ 增加患慢性阻塞性肺病的風險
- ☠ 影響胎兒的健康發育
- ☠ 增加兒童成為吸煙者的機會
- ☠ 影響兒童的認知能力和學業成績

甚麼是二手煙？



煙草燃燒所釋放出的毒物能依附在牆壁、衣服甚至吸煙者的頭髮和皮膚上。這些長期殘留在環境中的物質被稱為二手煙，當中含有多種有毒物質，包括致癌物質。因兒童較為活躍，在家中活動接觸到二手煙的機會也較大。

戒煙的好處

大大降低患上嚴重疾病的風險，包括：癌症、慢性阻塞性肺病、冠心病、中風、糖尿病等

改善家人健康，特別是一起生活的子女和伴侶



與家人更加親近；家庭更加和睦

節省金錢：
假設每天吸1包煙
花費55元，戒煙可
令你每年節省2萬元，
10年就是20萬元

考考你：（家長部份）

可參考工作紙第一週的內容

以下的描述正確嗎？請以 ✓ 選答案。

	正確	不正確
1. 吸煙可引致糖尿病。		
2. 二手煙可造成肺部功能損害。		
3. 二手煙不含有致癌物質。		
4. 戒煙有助家庭和睦及與家人更親近。		

考考你：（學生部份）

可參考工作紙第一週的內容

以下的描述正確嗎？請以 ✓ 選答案。

	正確	不正確
1. 每兩個吸煙者，會有一個因吸煙而早死。		
2. 二手煙不會增加中風的風險。		
3. 煙草燃燒產生的有毒物質會殘留在牆壁或衣服上，形成二手煙。		
4. 戒煙可使一起生活的家人更加健康。		

「無煙家庭」大檢閱:



請學生和家長一起填寫以下清單，在本星期內能做到的項目上填 ✓，未能做到則填 ✗

項目	完成
1. 家長沒有在子女身旁吸煙。	
2. 家長沒有在家中吸煙。	
3. 學生減少到多人吸煙的地方。	
4. 家長和學生一起列舉出希望幫助其戒煙的吸煙者（家人或朋友）。共 _____ 人。	



學生簽署:

家長簽署: (請所有家長參加「無煙家庭」大檢閱，並在此簽署)

第二週：鼓勵家人戒煙

衛生署綜合戒煙熱線



1833 183



免費撥打

註冊護士於辦公時間接聽電話，並設有24小時電腦來電語音處理系統

提供戒煙資訊

可轉駁至青少年戒煙熱線

通過撥打衛生署綜合戒煙熱線可以預約各區 **戒煙診所** 的服務

部份診所提供免費中醫針灸戒煙

部份診所提供免費戒煙輔導

設有戒煙診所的機構包括：
衛生署、東華三院、醫管局和博愛醫院

戒煙診所的主要服務時間是週一至週五辦公時間，部份診所於黃昏和週六為市民提供服務

部份診所提供免費尼古丁替補療法

如何幫助吸煙的家人戒煙？

鼓勵家人使用戒煙服務（如致電1833 183）和在有需要時使用戒煙藥物。戒煙藥物能增加成功戒煙機會一至兩倍。

於戒煙過程中傾聽戒煙者的煩惱和不適。在精神上給予戒煙者最大的支持和鼓勵。

若戒煙失敗，安慰戒煙者不要氣餒。鼓勵他/她繼續戒煙，並提醒往往要經歷數次失敗才能成功戒煙。

考考你：（家長部份）

可參考工作紙第二週的內容

以下的描述正確嗎？請以 選答案。

	正確	不正確
1. 衛生署綜合戒煙熱線是 1833 183。		
2. 衛生署綜合戒煙熱線設 24 小時來電語音處理系統。		
3. 有意戒煙者須親身前往戒煙診所預約戒煙服務。		
4. 部份戒煙診所提供中醫針灸戒煙服務。		
5. 戒煙過程中，家人應在精神上給予戒煙者支持和鼓勵。		
6. 戒煙藥物能增加成功戒煙機會一至兩倍。		

考考你：（學生部份）

可參考工作紙第二週的內容

以下的描述正確嗎？請以 選答案。

	正確	不正確
1. 衛生署綜合戒煙熱線是 1833 183。		
2. 致電衛生署綜合戒煙熱線需要收費。		
3. 致電衛生署綜合戒煙熱線可免費獲取戒煙資訊。		
4. 部份戒煙診所在黃昏和週六提供服務。		
5. 部份戒煙診所提供尼古丁替補療法。		
6. 吸煙者往往要經歷數次失敗才能成功戒煙。		

「無煙家庭」大檢閱：

請學生和家長一起填寫以下清單，在本星期內能做到的項目上填 ，未能做到則填

項目	完成
1. 家長沒有在子女身旁吸煙。	
2. 家長沒有在家中吸煙。	
3. 學生減少到多人吸煙的地方。	
4. 鼓勵吸煙的家人或朋友戒煙，並使用戒煙服務（如致電衛生署綜合戒煙熱線 1833 183）。	



學生簽署：

家長簽署：（請所有家長參加「無煙家庭」大檢閱，並在此簽署）

第三週：建立無煙家庭

建立無煙家庭三部曲

1

禁止任何人在任何時間在家中吸煙



2

鼓勵吸煙的家人戒煙，並移除家裡的煙灰缸

3

告訴訪客你的家居是無煙空間

小遊戲：

請畫一幅勸喻家人戒煙的畫，並寫上鼓勵戒煙的說話。
 (若吸煙的家人不在身邊，請通過智能手機把你的畫發給他/她，為建立無煙家庭出一分力！若沒有吸煙的家人，請畫一幅無煙家庭的畫，並寫上標語。)

鼓勵家人和朋友戒煙，從現在開始！



通過WhatsApp發送“索取戒煙訊息”至 5648 1609 (香港大學公共衛生學院)

通過WeChat搜索HKUSPH並添加為好友

我們會一次向你發送多條鼓勵吸煙者戒煙的訊息，分別適用於不同年齡、性別的吸煙者。

你可以選取適用的訊息，並轉發給你關心的吸煙者，鼓勵他/她戒煙。

我們只會向你的電話號碼發送一次鼓勵戒煙的訊息。你的電話號碼將不會被保留。

「無煙家庭」大檢閱：

請學生和家長一起填寫以下清單，在本星期內能做到的項目上填 ，未能做到則填

項目	完成
1. 家長沒有在子女身旁吸煙。	
2. 家長沒有在家中吸煙。	
3. 沒有訪客在家中吸煙。	
4. 鼓勵吸煙的家人或朋友戒煙，並使用戒煙服務 (如致電衛生署綜合戒煙熱線1833 183)。	
6. 向認識的吸煙者發送鼓勵戒煙的訊息 (如WhatsApp, WeChat)。	
7. 建立不准任何人在任何時間在家中吸煙的規定。	



學生簽署：

家長簽署：(請所有家長參加「無煙家庭」大檢閱，並在此簽署)

無煙家庭約章：請邀請爸媽和其他家人一起填上一式兩份的無煙家庭約章，把隨工作紙附上的無煙家庭約章保留，並貼在家中當眼位置。

無煙家庭約章

1) 學生部份

- ★ 我承諾不吸煙。
- ★ 我會避免到多人吸煙的地方。
- ★ 我支持吸煙的家人或朋友戒煙。
- ★ 我支持香港加強控煙的措施。
- ★ 我會 _____
- ★ 我會 _____



2) 家長部份

- ★ 我們承諾不會在家中吸煙。
- ★ 我們會禁止任何人在任何時間在家中吸煙。
- ★ 我們不會在孩子面前吸煙。
- ★ 我們會時常關心孩子有否吸煙。
- ★ 我們會 _____
- ★ 我們會 _____



學生簽署：

家長簽署：(請所有家長參加「無煙家庭」大檢閱，並在此簽署)

日期：_____

請把這一頁保留並貼在家中當眼位置，其餘部份交回學校老師！

無煙家庭約章

1) 學生部份

- ★ 我承諾不吸煙。
- ★ 我會避免到多人吸煙的地方。
- ★ 我支持吸煙的家人或朋友戒煙。
- ★ 我支持香港加強控煙的措施。
- ★ 我會 _____
- ★ 我會 _____



2) 家長部份

- ★ 我們承諾不會在家中吸煙。
- ★ 我們會禁止任何人在任何時間在家中吸煙。
- ★ 我們不會在孩子面前吸煙。
- ★ 我們會時常關心孩子有否吸煙。
- ★ 我們會 _____
- ★ 我們會 _____



學生簽署:

家長簽署: (請所有家長參加「無煙家庭」大檢閱，並在此簽署)

日期: _____

由2015年6月30日起，你可登入學校互動教育巡迴劇場網站 www.educationtheatre.hk 查閱「小測試」、「小遊戲」和「考考你」題目的答案及得獎者名單。
得獎者將獲個別通知或可於2015年7月1日至2015年7月31日致電 3917 9891與梁小姐聯絡。
領取獎項時，請出示得獎學生的身份證明文件。多謝參與！

第一週：

吸煙可引致的疾病包括...（五個空格，每個 1 分）

BCAED

考考你（家長部份）：（四條題目，每條 1 分）

1.正確 2.正確 3.不正確 4.正確

考考你（學生部份）：（四條題目，每條 1 分）

1.正確 2.不正確 3.正確 4.正確

第二週：

考考你（家長部份）：（六條題目，每條 1 分）

1.正確 2.正確 3.不正確 4.正確 5.正確 6.正確

考考你（學生部份）：（六條題目，每個 1 分）

1.正確 2.不正確 3.正確 4.正確 5.正確 6.正確

第三週：

小遊戲（10 分）

總分 35 分