

**STEP OVER  
LIFE'S OBSTACLES  
DON'T SMOKE**



# Reasons 吸煙的原因

## 心理層面：習慣或情緒的依賴

1



### 吸煙被常用來放鬆和緩解壓力

有的人在面臨壓力時，就會吸一支煙來化解壓力，因此形成了“壓力→吸煙→放鬆”的條件反射。

2



### 自我認同

有的人認為吸煙是一種成熟和酷的象徵，尤其是青少年。

## 社會層面：人際關係及壓力

1



### 同輩壓力

自己的朋友或同事吸，自己受到了他們的影響，從而開始吸煙。

2



### 文化影響

在某些文化、電影以及廣告中，吸煙被描繪成很酷，很有魅力的形象。



# Effects 吸煙的影響

**健康影响：**吸煙會對吸煙者的健康身體造成嚴重的損害。即使每天吸一支煙，仍會增加吸煙者罹患癌症和過早死亡的風險。

1



## 短期影響：

吸煙者短期內就會發現吸煙對身體造成的損害，徵狀包括：咳嗽、多痰、皮膚變得粗糙，失去彈性，以及牙齒染黃和口臭。

2



## 長期影響：

吸煙可導致多種致命疾病和癌症，包括：各種癌症如肺癌、口腔及咽癌、喉癌、食道癌、胃癌等，心腦血管疾病、眼疾、呼吸疾病及其他疾病。這些疾病會是吸煙者的身體受到嚴重損害。

## 社會影响：

1



## 經濟負擔：

吸煙會導致醫療費用增加，影響個人和社會的經濟。

2



## 二手煙危害：

吸煙不僅影響吸煙者本人，還會對周圍的人造成健康風險。

3



## 污染：

煙蒂和煙霧會污染環境，對生態系統造成傷害。

Ailve

# 重獲新生

## 如何抵抗煙癮？

1



當想購買或吸煙的時候，盡量不要去想，並想想自己戒煙的原因。

2



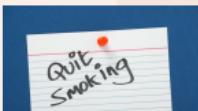
在戒煙時，千萬要注意多喝水以及多深呼吸。在極度緊張或無聊時，多做幾次深呼吸運動，重新提高注意力。

3



嘗試建立新的興趣或嗜好，比如澆花、下棋、看書、散步等。以有益的身心活動代替吸煙。

4

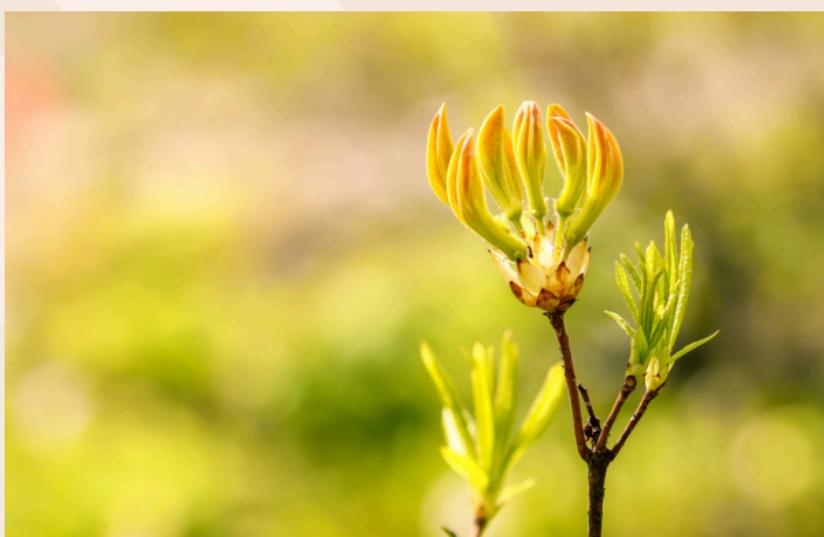


建立健康的生活模式，良好的作息以及平衡的飲食。

5



拒絕身邊的一切吸煙邀請。



# 拒絕吸煙

我不吸！

嘿朋友，一起  
來吸根煙吧！



為什麼呢？

因為吸煙對我們的身  
體有害。不如你也別  
吸了吧，我幫你戒煙  
吧！



好吧！

**STEP OVER LIFE'S  
OBSTACLES**

**DON'T  
SMOKE**



# REFERENCES

Source Type	Author	Publish Year/Date	Book/Article/Website/Im age/Video	Publisher/ URL
online article	Tobacco and Alcohol Control Office, Department of Health, HongKong	9/13/2021	吸煙對健康的危害	<a href="https://www.livebaccofree.hk/tc/reason-to-quit/health-">https://www.livebaccofree.hk/tc/reason-to-quit/health-</a>
online article	World Health Organization (WHO)	6/25/2025	Tobacco – Fact sheet	<a href="https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco-or-health">https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco-or-health</a>
book	Tobacco or Health?: Physiological and Social Damages Caused by Tobacco	9/21/2009		<a href="https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-540-87577-2?utm_source=ch">https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-540-87577-2?utm_source=ch</a>
book	Smoking, Health and Personality	4/27/2018		Taylor & Francis Group