

小小一根煙



可能成為你一生的
「絆腳石」



吸煙是許多人在人生成長過程中遇到的一大「絆腳石」。不少人因為各種原因而嘗試吸煙，最後卻難以戒掉，甚至影響一生的健康與發展。

主要原因包括：

朋輩影響

- 青少年為了融入朋友圈，常受朋友慫恿而嘗試吸煙
- 「大家都在抽，我不抽就格格不入。」



壓力與情緒宣洩

- 有人認為吸煙能幫助放鬆、減壓或集中精神，但這只是暫時的錯覺，長遠反而令壓力更大



好奇與模仿

- 媒體或電影中的吸煙形象，讓人誤以為吸煙代表「成熟」、「有型」等，這些形象會浮現在人們的眼中，便會開始想嘗試模仿



社交場合需要

- 在職場或社交圈中，吸煙會視為建立關係的方式



自我形象建構

- 部分人認為吸煙能展現成熟、獨立或叛逆



健康影響

- **癌症：**會導致肺癌、心臟病和多種其他癌症
- **尼古丁：**尼古丁成癮，它會刺激腦部釋放多巴胺，令人感到短暫快樂，後來會導致依賴
- **身體器官：**損害呼吸系統，心血管系統和生殖系統

Scan Me



吸煙所帶來的各類影響和例子

Scan Me



經濟與生活影響

- **個人開支：**每月吸煙者要用約數千元購買香煙
- **生產力損失：**令到工作效率下降。



Scan Me

社交與家庭影響

- **二手煙 及 三手煙：**家中兒童吸入二手煙，哮喘與肺炎風險大增；煙霧附著在衣物與傢俱上，長期釋放有害物質。
- **人際關係受損：**口臭、衣物異味、牙齒泛黃，影響他人觀感與親密關係。

抗拒/預防吸煙的方法

來一根吧，酷酷的，吸煙可減壓，沒什麼大不了。

吸煙好易上癮，我要為自己的健康負責，不想讓未來後悔。

I NEED TO SAY 'NO'!

我選擇做運動紓壓，比吸煙更有效也更健康。

「重過新生」的方法

Open a New Chapter

決心



耐心



恆心



You Can Do it

坊間老生常談的戒煙方法有很多
但是「心態」最重要！
時刻緊記「決心、耐心、恆心」
找到適合自己的方法，堅定信念
向着目標進發，必能成功！

定下目標，立定決心
絕不猶豫

多點耐性，找對方法
總會成功

持之以恆，支持肯定
重過新生



資料來源

書本

資料來源	作者	出版日期	書名 / 文章 / 名網 / 名片
Book	防止青少年吸煙委員會	1/3/2009	童心同德
Book	防止青少年吸煙委員會	1/3/2009	文筆聯生

網上資料

資料來源	文章 / 名網	出版社 / 連結
Online Article	健康九九	https://health99.hpa.gov.tw/article/22
Online Article	香港吸煙及健康委員會	http://www.smokefree.hk
Online Article	衛生署控煙酒辦公室	http://www.tco.gov.hk
Online Article	衛生署控煙酒辦公室	https://www.livetobaccofree.hk/tc/reason-to-quit/health-hazards.html

報章新聞

資料來源	作者	出版日期	文章 / 名網
Online News	羅嘉欣	13/10/2023	TOPick https://topick.hkett.com/article/36320333?crstni
Online News	劉仲恒	2/11/2024	HK01 https://www.hk01.com/article/1072131?utm_medium=referral&utm_source=01appshare
Online News	布萊恩	24/5/2022	HK01 https://www.hk01.com/article/773283?utm_medium=referral&utm_source=01appshare

Produced by Yip Sze Yin
5B 27