

# 五年級常識科專題研習

**題目：吸煙**

## 研習目的

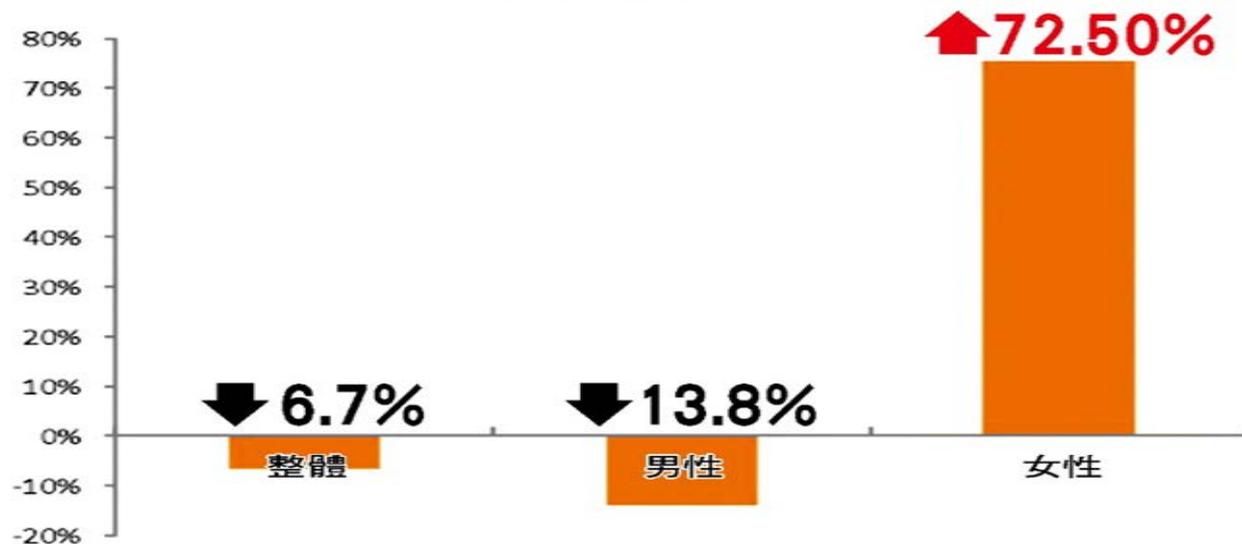
我們做研習的目的是希望吸煙者知道吸煙的害處，從而立下決心戒煙。

# 吸煙的原因

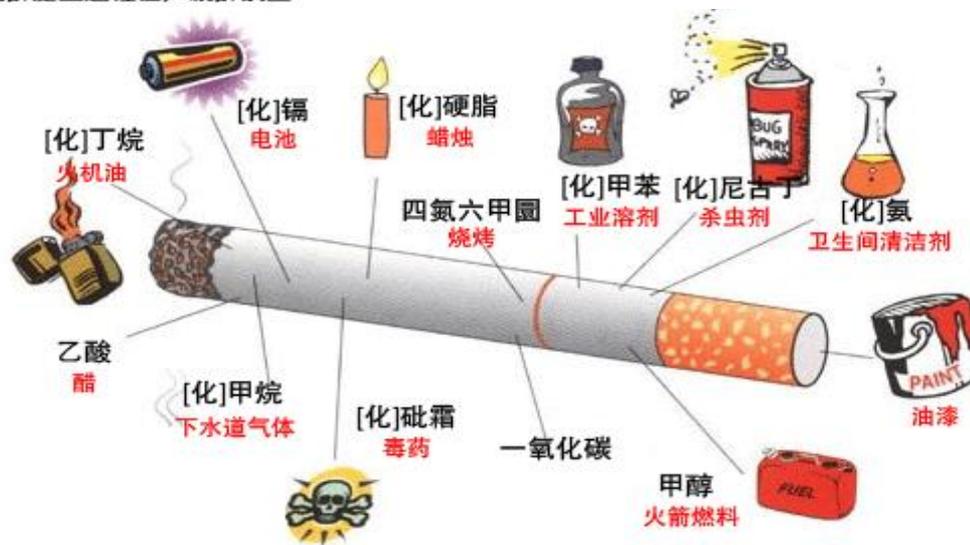
青少年吸煙的原因除了因為反叛、模仿電影偶像、好奇及尋求刺激外，亦因為：

1. 他們自以為可以隨時戒煙
2. 以為吸煙乃平常不過的事
3. 誤解吸煙令他們成熟
4. 錯誤地覺得父母吸煙，自己也要吸煙
5. 錯誤地以為吸煙可減肥、增加自信心等

# 香港每日吸煙人士數目的變化 (2012年對比1990年)



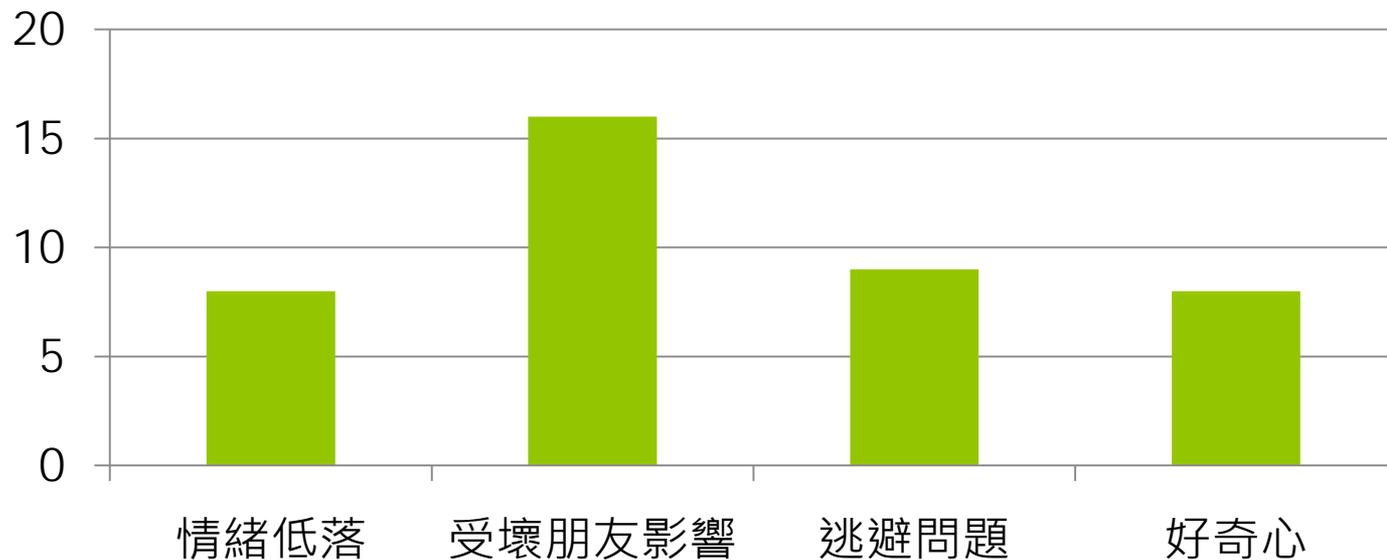
資料來源：政府統計處主題性住戶統計調查



香烟的危害 汉化by:wswsw

# 問卷題目+分析

## 青少年吸煙的主要原因

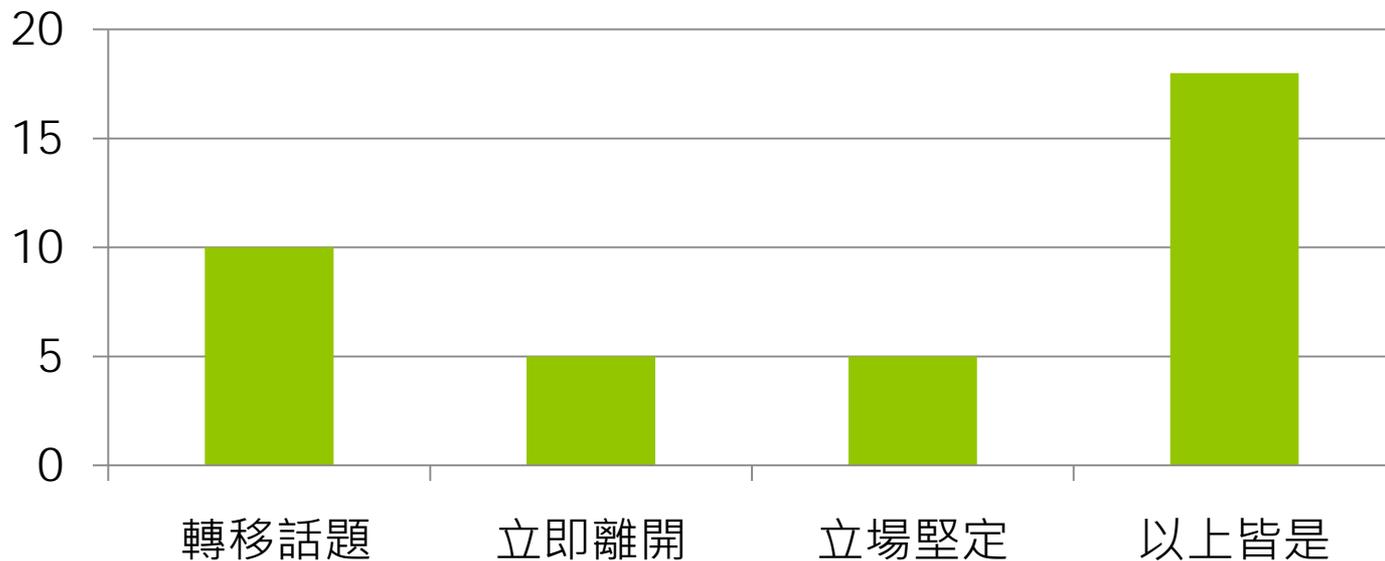


60位的受訪者之中有16人認為青少年吸煙的主要原因是因為受朋友影響。

為避免此狀況，我們可以慎選朋友及盡量少去人流較雜的地方，以免誤交損友。

# 問卷題目+分析

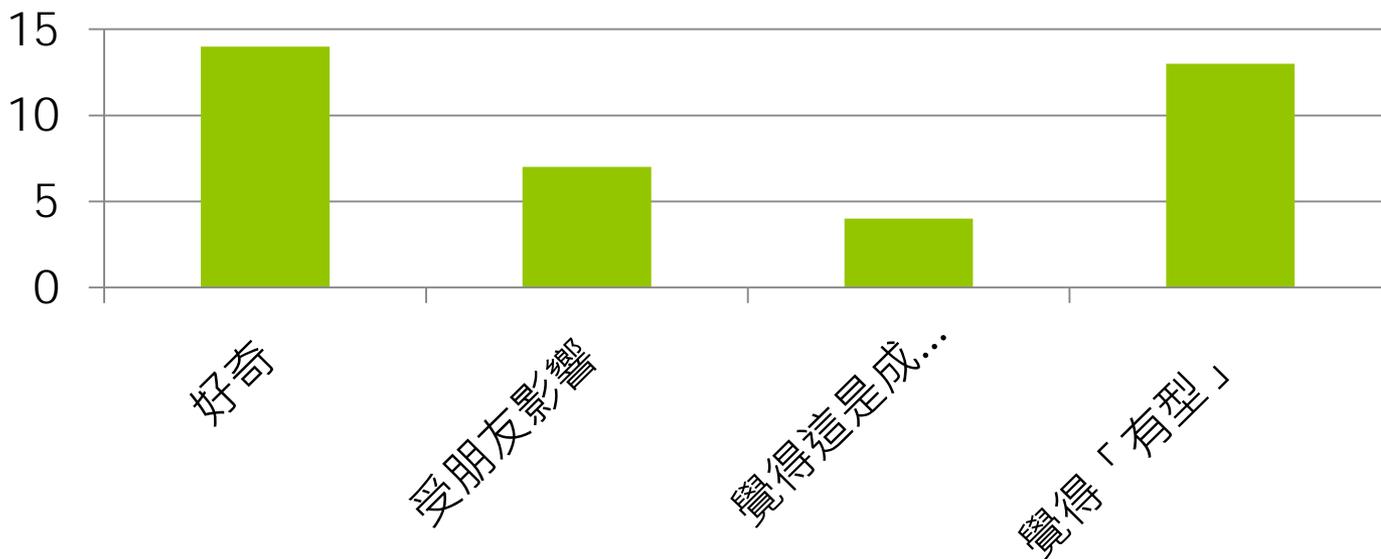
## 怎樣拒絕吸煙的引誘



60位的受訪者中有18人認為「轉移話題、立即離開及立場堅定」都是有效拒絕吸煙的引誘。

# 問卷題目+分析

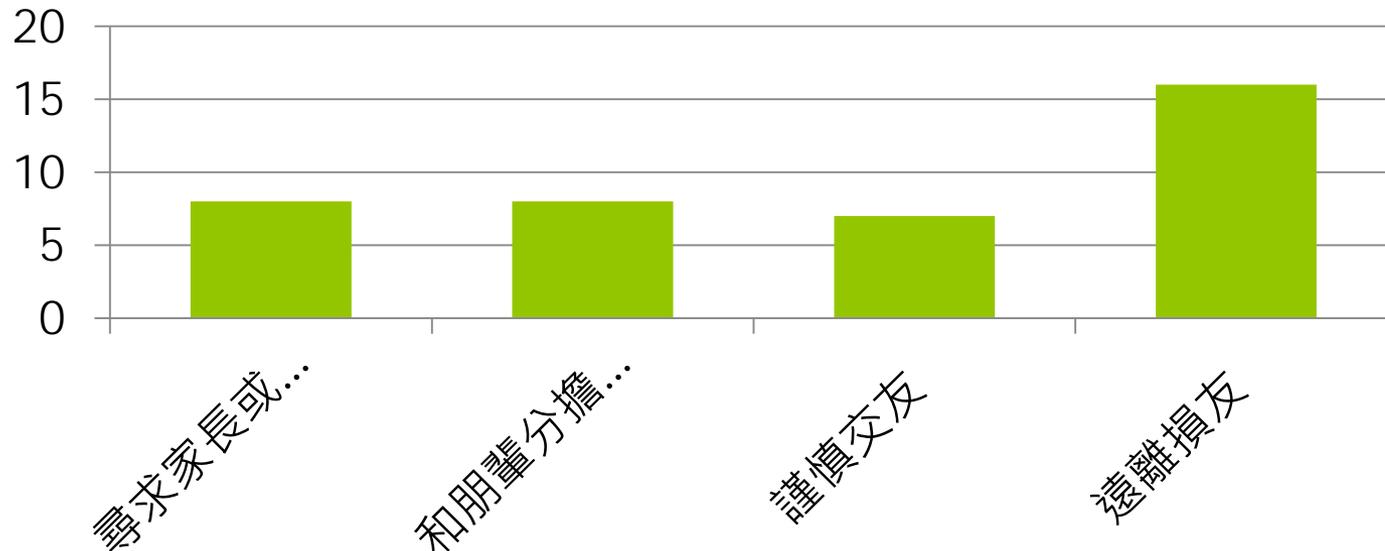
## 青少年沉迷吸煙的原因



60名的受訪者之中有14人認為青少年沉迷吸煙是因為好奇心。

# 問卷題目 + 分析

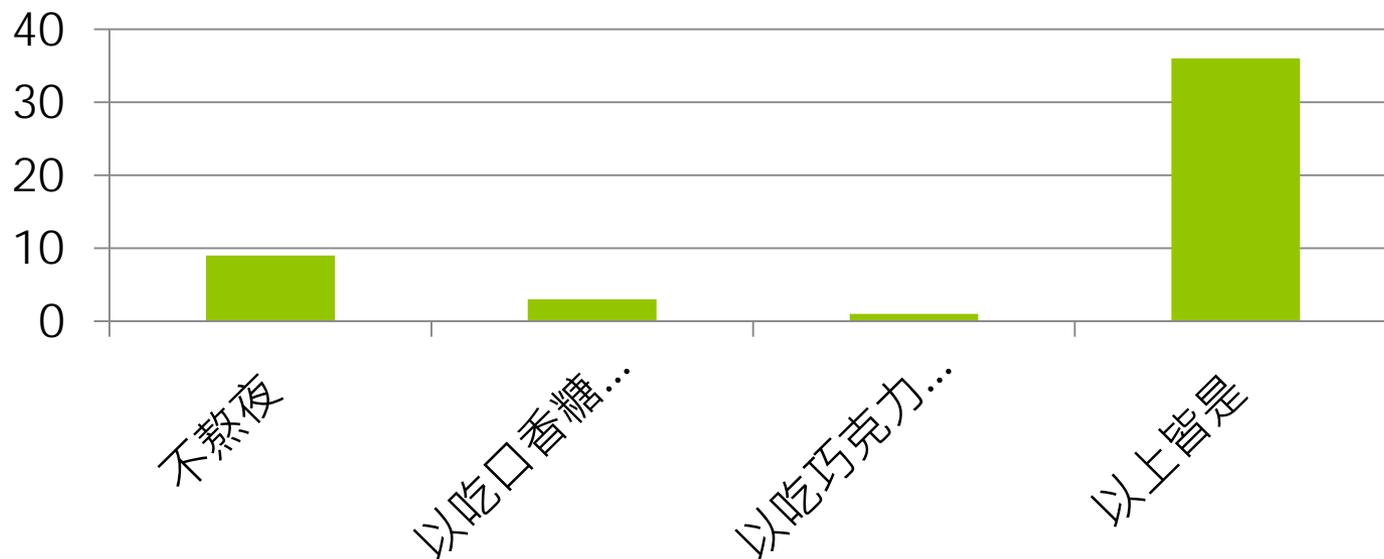
## 怎樣避免沉迷吸煙



60位的受訪者之中有16人認為避免沉迷吸煙最好的方法是遠離損友。

# 問卷題目+分析

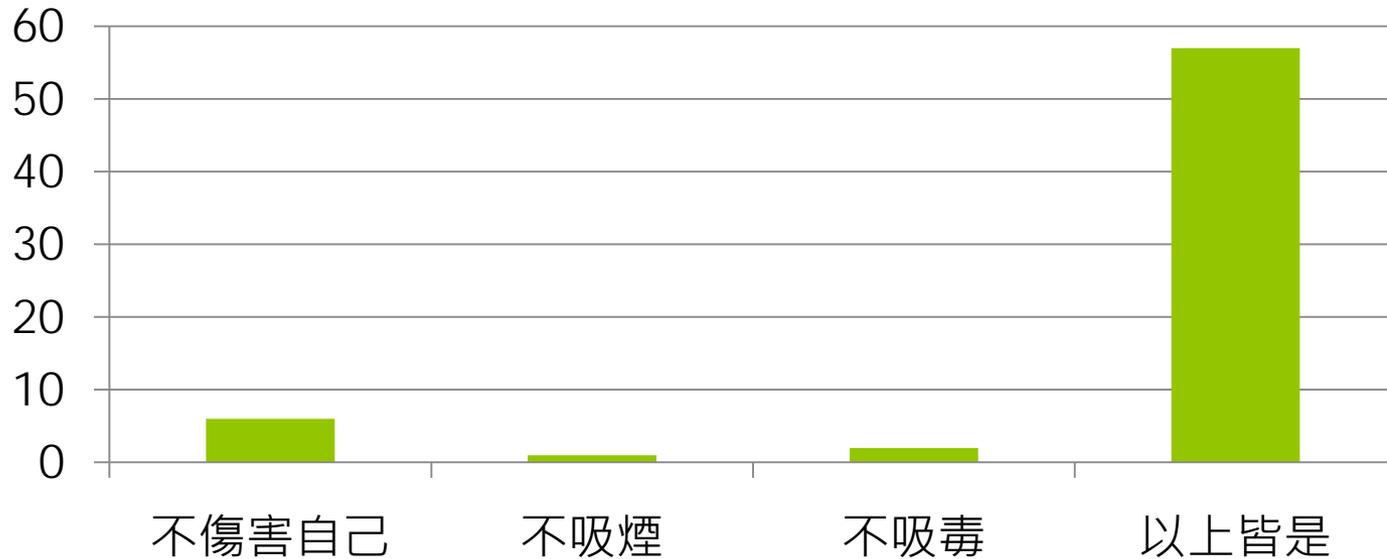
## 染上吸煙這惡習要如何戒掉



60名受訪者之中有36人認為不熬夜，以吃口香糖、及巧克力代替都是有效戒煙的方法。

# 問卷題目+分析

## 你認為健康人生應具備哪些條件



60位的受訪者中有57人認為不傷害自己、不吸煙、不吸毒都是健康人生應具備的條件。

# 建議

拒絕別人，我們便可保護自己免招不必要的麻煩。基本上，所有拒絕方式都是大同小異，只在乎我們的意志能否抵擋誘惑並能堅守原則。

如有人引誘你吸煙，你應堅定拒絕，直接說「不」，要是你不想做，卻感到對方不斷給你壓力，勢頭不對，最安全、明智的方法是立即離開現場，這是保護自己的最佳方法。

# 感想

做完問卷之後更加了解吸煙的害處，例如：浪費金錢、傷害自己、影響學業。

亦學會怎樣拒絕吸煙，例如：轉移話題、立即離開、立場堅定。如果染上吸煙這惡習而想戒掉的話，可以吃巧克力代替或口香糖代替。

## 參考資料

- <https://hk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070510000051KK05030>

**健康人生,從我做起**

完