



博愛醫院陳楷紀念中學

關愛課程

清新健康校園

我撐你!



告訴你一個可怕的訊息！





- 現時吸煙每年引致600萬人死亡，包括60萬人被二手煙所殺
- 至2030年，死亡的數字將上升至每年超過800萬
- 到21世紀，因煙草使用而導致的死亡數字將進一步飆升至10億

請回答

100個吸煙者如果繼續吸，
多少個會被吸煙提早殺死？

5

☐

10

☐

20

☐

30

☐

50

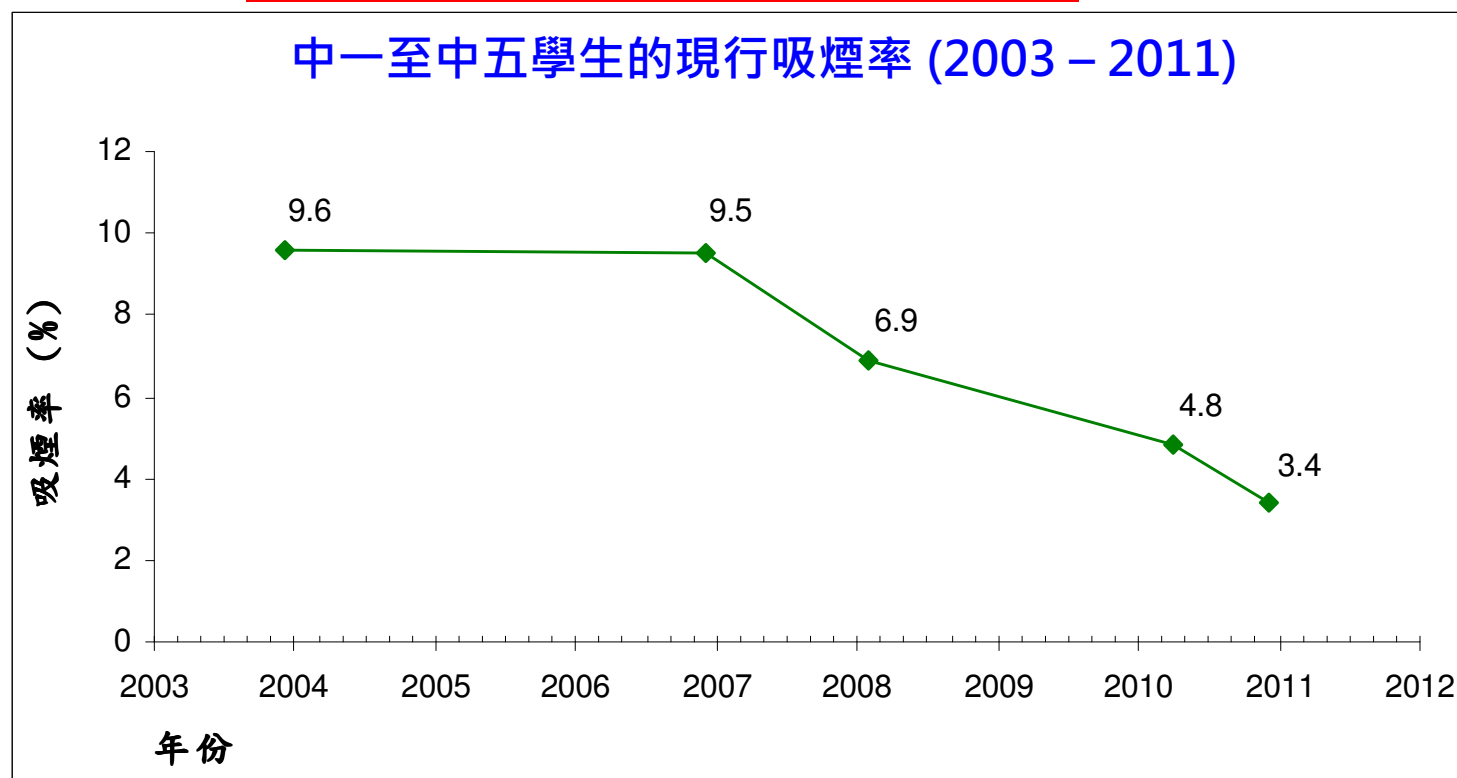
☒



香港的吸煙情況

香港的吸煙狀況

透過政府一系列的控煙政策，全港中學生的吸煙率跌至3.4%，即大概有一萬五千名中學生吸煙



香港吸煙情況

吸煙者當中，30-39、40-49及50-59歲年齡組別佔的人數最多

年齡組別	男女合計		
	吸煙人數	百分比(%)	比率
15-19	10,800	1.7	2.5
20-29	88,800	13.5	9.7
30-39	145,000	22.1	14.4
40-49	151,700	23.1	12.7
50-59	146,600	22.3	13.1
>60	114,100	17.4	9.2
合計	657,000	100.0	11.1

香港吸煙情況

- 香港吸煙者平均每日吸食13.4支煙
- 多數吸煙者都因受朋友影響而吸煙

開始吸煙的原因	人數	百分比(%)
受朋友影響	400,500	61.0
好奇	298,900	45.5
社交應酬需要	89,400	13.6
提神	86,100	13.1
受家人影響	62,900	9.6
減輕精神壓力	34,300	5.2
消磨時間	29,400	4.5
看來更成熟/有氣派	20,700	3.1

曾嘗試戒煙但失敗的吸食煙人士戒煙失敗的原因

- 約217,800煙民(33.2%)曾想戒煙但失敗
- 而吸煙已成為習慣/嗜好是戒煙失敗的最主要原因

戒煙失敗的原因	人數	百分比(%)
吸煙已成為習慣/嗜好	118,400	54.4
不夠決心	97,200	44.6
許多朋友/同事均為吸煙者	36,800	16.9
消磨時間	32,900	15.1
社交應酬	28,800	13.2
心理/生理上不適	23,000	10.6
提神	23,000	10.5
減壓	21,800	10.0

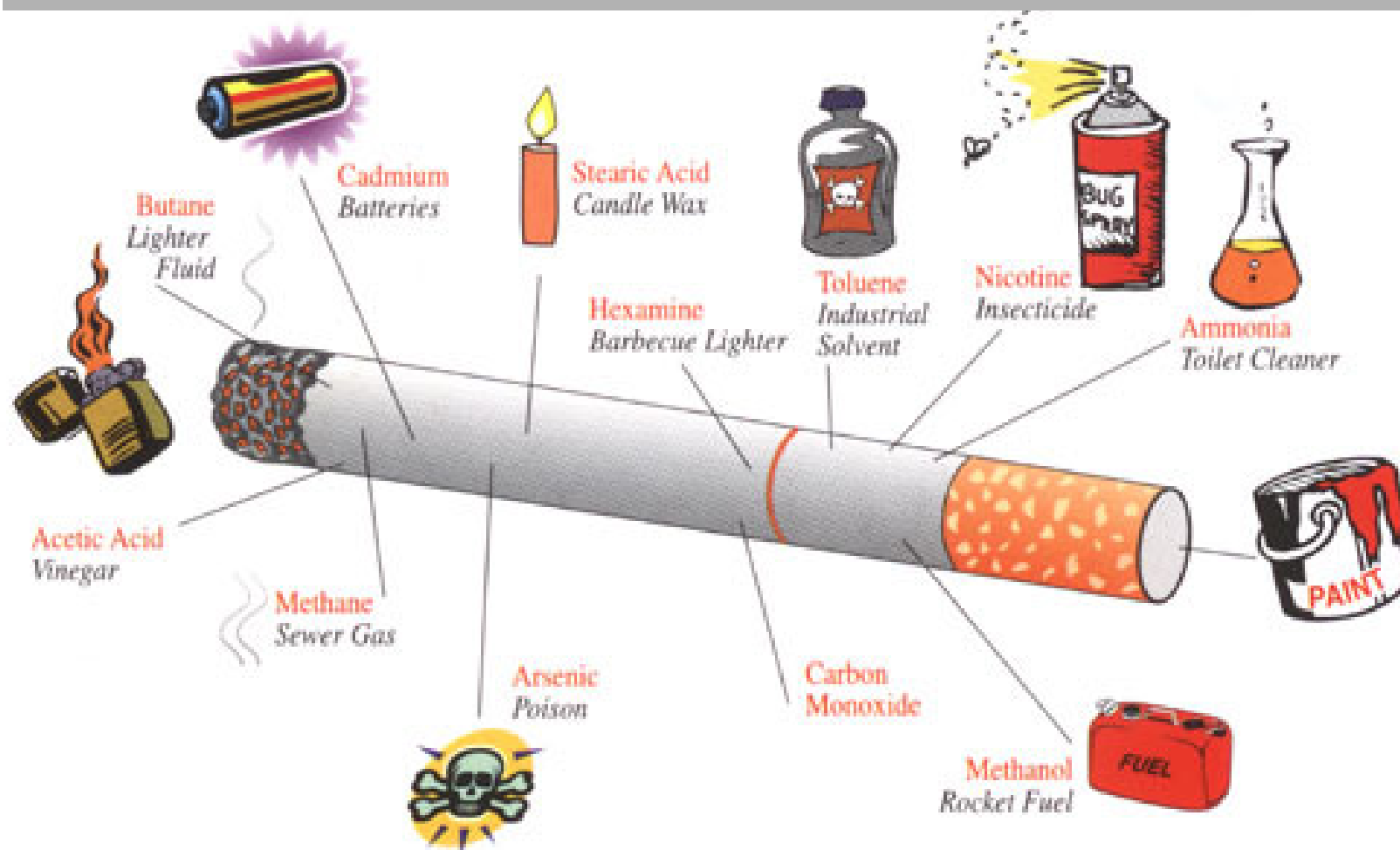
香港吸煙情況 非常嚴重啊!!!!



煙草有什麼禍害？



煙草的成份



吸煙即係吸入...



飛彈燃料



地板
清潔劑



汽車廢氣



工業溶劑



臭丸



打火機
燃料



白蟻毒藥



殺蟲劑

三大殺手

焦油



一氧化碳



尼古丁



吸煙百害而無一利



在香港：

- 吸煙每年引致約**5,700人**死亡
- 被動吸煙每年引致**1,324人**死亡
- 煙草每天**大約殺死20人**
- **每年損失53億港元**(生產力、醫療服務費用)



吸煙對身體的禍害



頭髮脫落

白內障

皺紋

蛀牙

皮膚癌

喪失聽覺



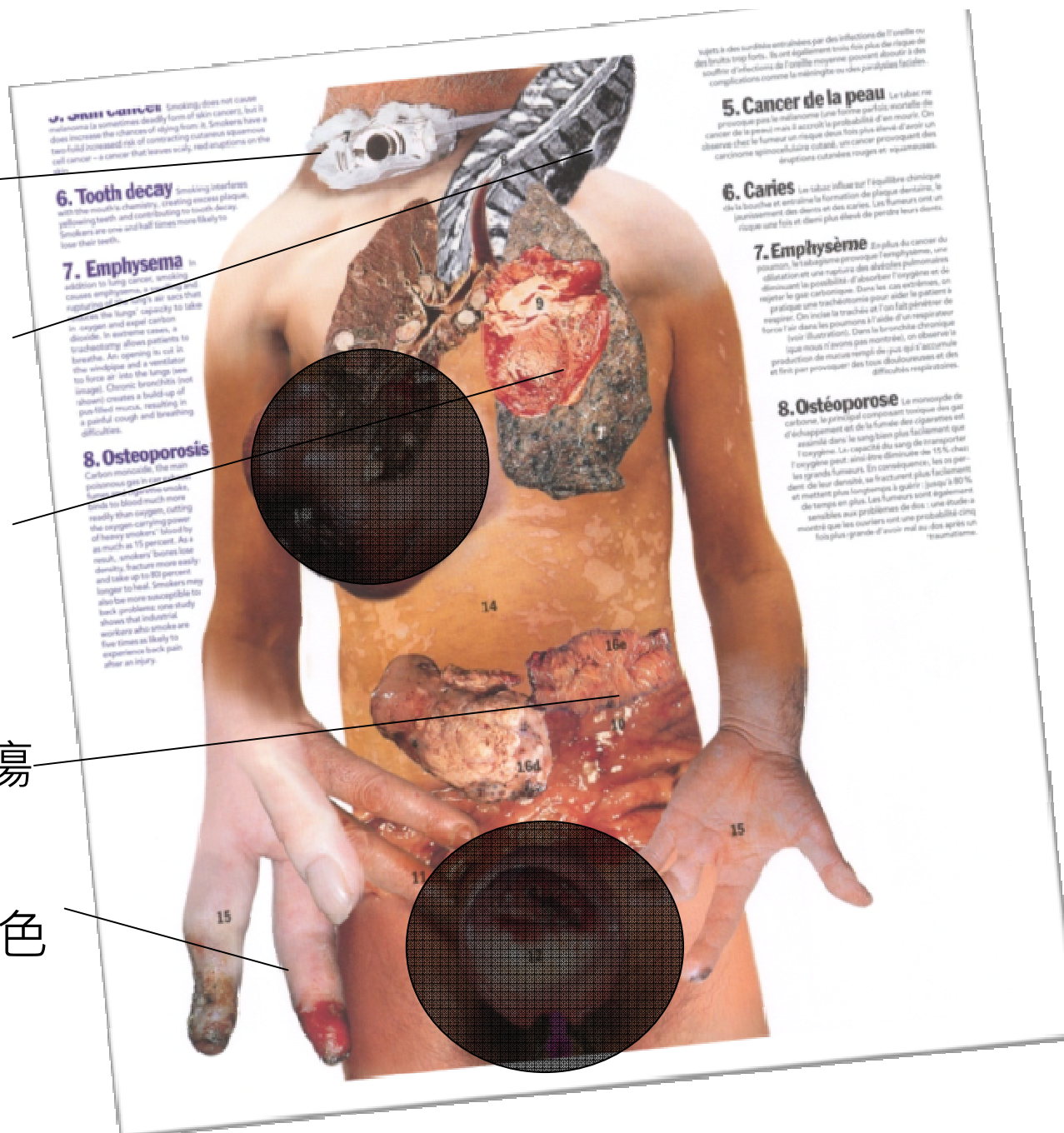
肺氣腫

骨質疏鬆

心臟病

胃潰瘍

手指變色



子宮癌及流產

精子畸形

牛皮癬

外周血管病



吸煙的謬誤？

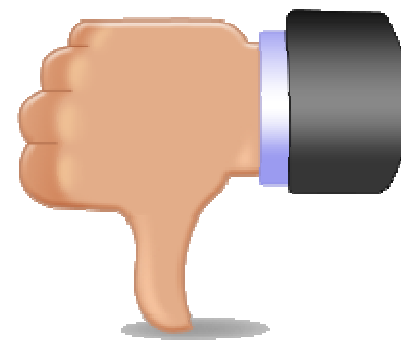


吸煙時只要不吸入肺部，
對身體的傷害會減少？



不對!

- × 當煙吸入時，活細胞如咀/ 舌
頭已做成傷害
- × 不可能完全不吸入肺部



吸薄荷煙／低焦油煙

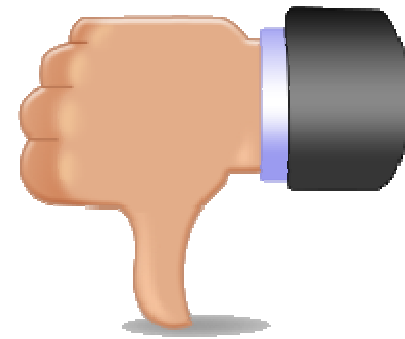
是

一個安全的做法？



不對！

- × 自欺欺人的說法！
- × 美國國家癌症研究所發表的報告指出，吸煙者轉吸低焦油煙或醇煙後，患上與吸煙有關疾病的機會率並沒有降低
- × 反之，吸煙人士有吸更多捲煙的跡象
- × 世上根本沒有安全的煙草產品

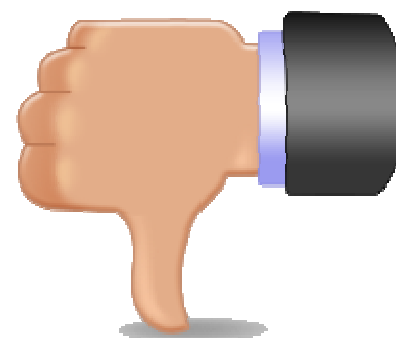


戒煙會令體重暴增？



不對！

- ✖ 戒煙後身體的機能逐漸回復，味覺和嗅覺都得到改善
- ✖ 假如不注意飲食，體重有所增加也不足為奇
- ✖ 但只要保持均衡飲食及做適量運動，便可以保持健美



戒煙的好處

- 減低患上肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風或其他嚴重疾病的風險
- 你和與你一起生活的人，特別是你的家人及伴侶，更健康
- 改善味覺及嗅覺
- 身體及衣服上的難聞煙味，以及牙齒及手指上的煙漬，會逐漸去除
- 現時每包煙零售價50元，以每日吸食一包計算，戒煙每年可節省港幣一萬八千多元

Good Job!!!



戒煙小貼士

- ✓ 作好準備，**定下戒煙日**
- ✓ **取得**家人、朋友及同事的**支持及鼓勵**
- ✓ **學習新技能**，做些有助減壓的事來抵抗煙癮
- ✓ **加強決心**，作好準備面對困難
- ✓ **向醫護人員查詢**可幫助你戒煙的藥物

本校『無煙活動』簡介

15/11(四)：

1. 個人無煙 T-shirt設計比賽
2. 班際無煙標語創作比賽



19-20/11(一、二)：

無煙超人攤位遊戲



21-22/11(三、四):
班際無煙問答比賽



23/11(五):
宣佈賽果及頒獎



特別鳴謝

無煙大使（總領袖生長）：

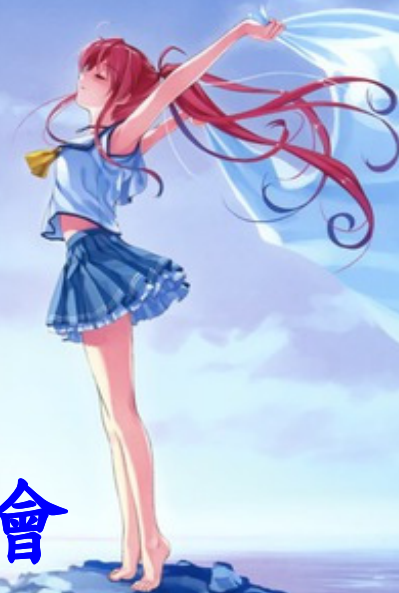
5B 曾浩陞、5B 周啟亨、

5C 李詠琳、5A 余施慧

曾薇薇副校長

蔡偉業老師

香港吸煙與健康委員會



A young girl with dark hair and a small red earring is shown in profile, blowing a dandelion seed. She is wearing a light blue sweater. The background is a lush green field with many dandelion seeds floating in the air under a clear blue sky. The text "清新健康校園" is written in large blue characters, and "齊建造!" is written in white characters with a black outline, both positioned in the upper right area of the image.

清新健康校園
齊建造！

多謝各位！