



無煙的街道在哪裡?



給老師與家長的話



閱讀對孩子的身心發展及成長過程有莫大的幫助。藉着生動的繪本故事，由老師和家長引領孩子進入繪本世界，從圖畫和簡單文字中認識吸煙、二手煙及三手煙的禍害，引導親子間互動討論，並提升孩子學習興趣及建立健康生活。

故事敘述小芝與媽媽外出買菜，沿途有位叔叔邊走路邊吸煙。叔叔原本不想影響家人健康才在街上吸煙，但事實上，二手煙亦為其他途人帶來即時的身體不適，長期吸入也增加患上與吸煙有關疾病的風險。究竟吸煙對其他人的健康帶來甚麼壞影響，孩子可以怎樣幫助建立無煙香港？立即由咪點我帶領孩子尋找答案吧！

討論：故事中的情節會發生在現實生活中，透過繪本可以引發孩子思考吸煙的害處，學習拒絕任何形式的吸煙產品，並鼓勵吸煙的親友儘快戒煙，一同建立健康生活。



掃描二維碼於Apple App Store或Google Play Store下載應用程式後，掃描繪本故事內容與咪點我一起應用擴增實境(Augmented Reality)功能，學習不同的煙害知識和玩互動遊戲。

無煙的街道在哪裡?

角色簡介



咪點我



媽媽



小芝



叔叔



二手煙怪



三手煙怪

星期天，小芝和媽媽一大清早到街市買菜。街市內人來人往，非常熱鬧。

街道上人流十分多，一不小心就可能會撞到別人，所以媽媽叮囑小芝要小心。



小芝看見前方有一位叔叔正邊走路邊吸煙。她和媽媽在後面嗅到煙味，頓時感到很不舒服。

叔叔心想：「我不在家裡吸煙，家人便不會吸入二手煙了。」

但其實叔叔在街道上吸煙時，也會釋出含有有害物質的煙霧，令其他路人吸入二手煙。



二手煙怪和三手煙怪異口同聲地說：「我們最喜歡接近人類，傷害你們全身的器官！」

小芝感到很辛苦，開始哭起來。

這個時候，咪點我突然變大。

咪點我：「吸煙有害，不但會影響自己的外觀和健康，
還會傷害你的家人、朋友和四周的途人啊！」

咪點我拿出他的神奇放大鏡，指向叔叔的心臟：
「你的心臟和神經系統已經被尼古丁影響，導致
心跳加速及血管收縮，繼而令血壓上升！」



咪點我指向路過的小芝和媽媽：「你看看她們都感到很難受！二手煙怪除了含有致癌物質，二手煙怪更會依附在她們的衣服、頭髮和物件上，繼續損害她們的健康。」



咪點我拍了拍叔叔的肩膀：「你不希望家人吸入二手煙，同樣其他人亦不想吸入你的二手煙。吸煙有害，還是及早戒煙吧！」



咪點我指向垃圾桶上的戒煙熱線說：「你可以打1833183，讓專業人士協助你戒煙。」



街市檔主及其他途人都很開心，因為叔叔願意為自己並顧及其他人而停止吸煙。小芝和大家對叔叔決心戒煙的行動均表示支持。





煙害小知識

甚麼是二手煙？

二手煙是指吸煙後殘留在衣服、牆壁、家具、地毯、靠墊，甚至頭髮和皮膚等的煙草殘餘化學物。吸煙人士即使在戶外吸煙，有毒物質還是會依附在他們身上四周傳播，並可殘留數周甚至數月。吸煙人士即使於吸煙時開風扇和抽氣扇，都無法消除二手煙的禍害。

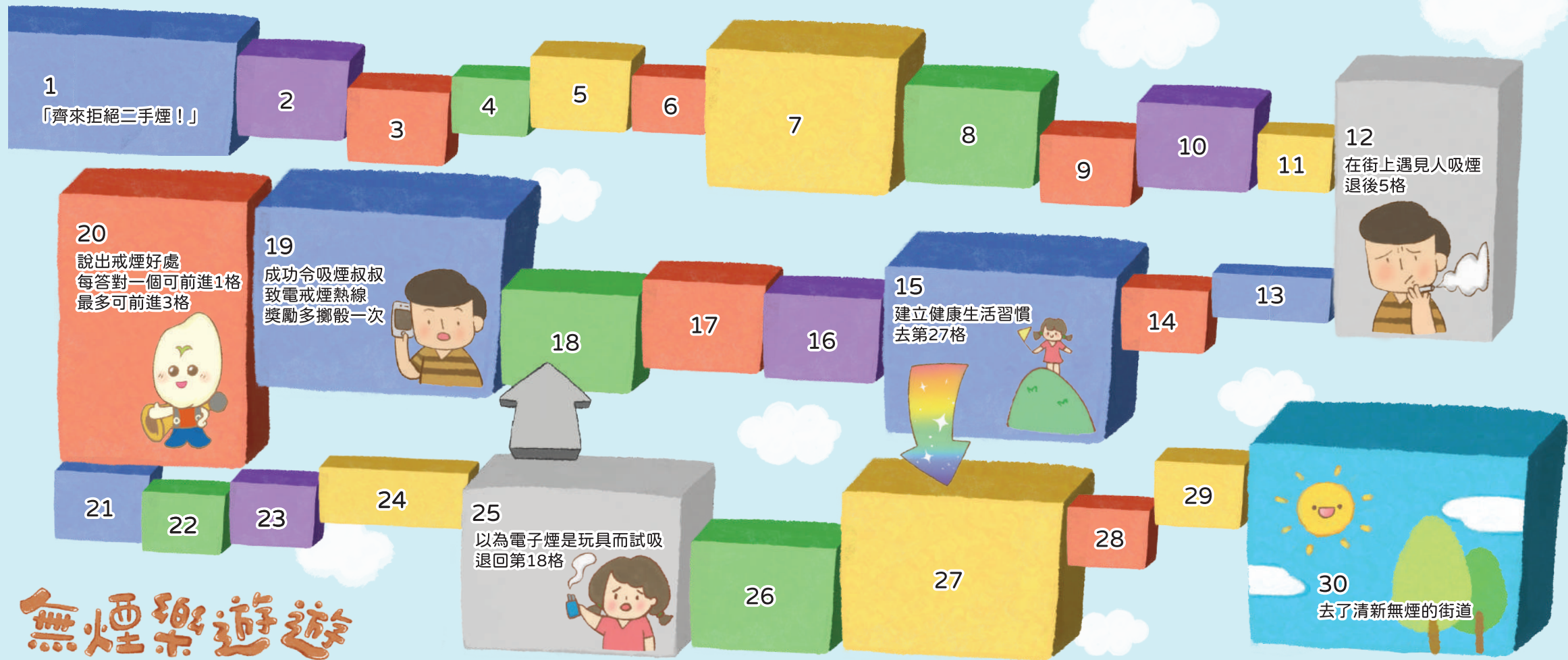
煙草帶來甚麼禍害？

煙草含有逾7,000種化學物質，其中很多帶有毒性及放射性，當中超過70種是致癌物¹，主要三大有害物質為尼古丁、焦油和一氧化碳。吸煙對健康危害極大，研究顯示兩個吸煙者中，一個會因吸煙而提早死亡²，平均損失壽命15年。美國衛生部報告2014指出吸煙對身體幾乎每一個器官均造成損害³。

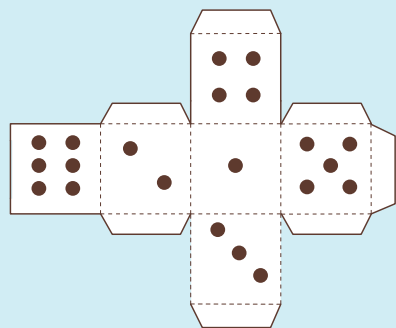
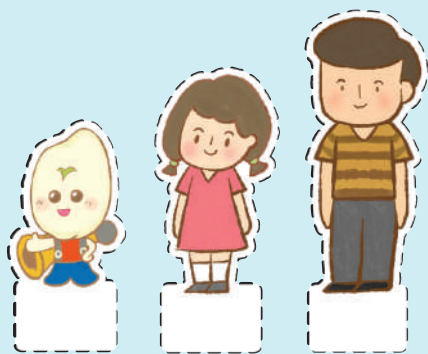
¹ US Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

² R Doll, R Peto, K Wheatley, et al. Mortality in relation to smoking: 40 years' observations on male British doctors. *BMJ*. 1994;309(6959):901-11.

³ US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking – 50 years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.



無煙樂遊遊



「無煙樂遊遊」遊戲玩法：

1. 此「無煙樂遊遊」棋盤可供二至三人進行遊戲，共有30格。
2. 此棋盤可與「無煙的家在哪裡？」之棋盤合併，形成共有60格之「無煙樂遊遊」綜合棋盤。
3. 遊戲進行前，每人先選擇屬於自己的棋子，並沿著虛線把棋子剪出來。
建議角色腳下的部分可黏在水瓶膠蓋上，方便玩家在棋盤上走動。
4. 玩家可把骰子紙樣剪出來後摺成骰子。
5. 各玩家在第一格開始，輪流擲骰，決定前進步數。
6. 如果停留的格子有指示，玩家需要照指示進行，例如「退後5格」、「獎勵多擲骰1次」等。
7. 最快到達終點的玩家勝出。

無煙樂遊遊



煙害小知識



二手煙會對兒童造成影響嗎？

會！兒童會在家中嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留在傢俬和衣物表面的有毒煙草物質。煙霧中的微粒更會影響兒童認知能力，暴露在充滿二手煙的環境中愈長，他們的閱讀能力便會愈差。此外，二手煙會引致兒童的呼吸系統問題，讓他們體質下降，增加誘發哮喘機率、中耳炎風險等。

大家可以如何呼籲家人戒煙？

請家人先丟掉身上的煙包，然後鼓勵及陪伴他/她一起做運動，以紓緩煙癮所帶來的不適。多喝水和深呼吸對戒煙也非常有幫助，你亦可以建議家人打衛生署綜合戒煙熱線：1833183，讓他/她尋求專業人士協助戒煙。



為了解「二手煙·不再見」系列繪本之成效，香港吸煙與健康委員會邀請老師及家長與學生閱讀後進行不記名網上問卷調查，需時約五分鐘。

「二手煙·不再見」系列繪本

無煙的街道在哪裡？

插圖：張壑甯 Kian CHEUNG

追蹤我獲取最新煙害資訊！



地址：香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室
電話：2838 8822 傳真：2575 3966
電郵：enq@cosh.org.hk 網頁：www.smokefree.hk
香港吸煙與健康委員會版權所有·翻印必究 2021年3月版



非賣品