

無煙的家在哪裡？



## 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。

故事敘述小友的爸爸在家中洗手間吸煙，以為開抽氣扇抽走煙霧後便不會為家人帶來健康影響。但事實並不然，二手煙怪和三手煙怪已悄悄隱藏於家中每一個角落！究竟吸煙對家人健康帶來甚麼壞影響，孩子可以怎樣幫助建立無煙家居？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。

# 無煙的家在哪裡？



## 角色簡介



咪點我



爸爸



小友



二手煙怪



三手煙怪



家裡既安全又舒適，

小友很喜歡在家裡玩耍。



但爸爸有時會在洗手間吸煙，認為這樣對家人的影響較小。



每次爸爸吸煙時都會出現很多二手煙怪和三手煙怪，他們可以穿過門縫，令家中充斥難聞的氣味。

小朋友很討厭這種氣味。





二手煙怪大笑：「哈哈！我身上不單有7,000多種有害物質，更可以入侵你的呼吸系統，令你容易患上哮喘！」

三手煙怪說：「嘻嘻！我可以依附在傢俬、牆壁及物件上長達數月，即使開風扇或抽氣扇都無法消除！」



爸爸想跟小友一起玩耍，但小友嗅到爸爸身上難聞的氣味後便開始咳嗽。






這個時候，咪點我突然變大。



咪點我搖搖頭說：「你看看！二手煙怪和二手煙怪已充斥整間房子！長期吸入二手煙的小朋友患上支氣管病的機會比其他兒童高一至五成，而且二手煙會影響他的認知和閱讀能力。」








咪點我隨即拿出他的神奇放大鏡，原來爸爸的肺部正慢慢變成黑色！

咪我說：「吸煙是引致肺癌的最主要原因啊！」

小友懇切地說：「爸爸，我想你健康地陪伴我成長，不如戒煙吧！」



咪點我指向月曆上的戒煙熱線說：「爸爸，你可以打1833183，讓專業人士協助你戒煙，我和小友都會支持你。」

戒煙熱線  
1833183



爸爸戒煙後，身上不但再沒有難聞的氣味，亦有更多時間跟小友一起玩耍和做運動。

小友高興地說：「爸爸，我們一起賽跑吧！」



咪點我：「不管是任何形式的吸煙產品均對健康有害，大家記住千萬不要吸煙啊！」







## 煙害小知識

### 甚麼是二手煙？

二手煙是捲煙、加熱煙、電子煙或雪茄等吸煙產品燃燒或加熱時所產生，以及吸煙人士在吸煙時呼出的一種混合煙霧（支流煙和主流煙）。煙草煙霧含有7,000多種化學物質，包括數百種有害物質及約70種致癌物<sup>1</sup>，長期接觸會增加患上癌症的風險。二手煙已被列為甲級致癌物，每年全球有120萬名非吸煙人士因二手煙而死亡，而香港每年亦有大概670名非吸煙人士因此而死亡。

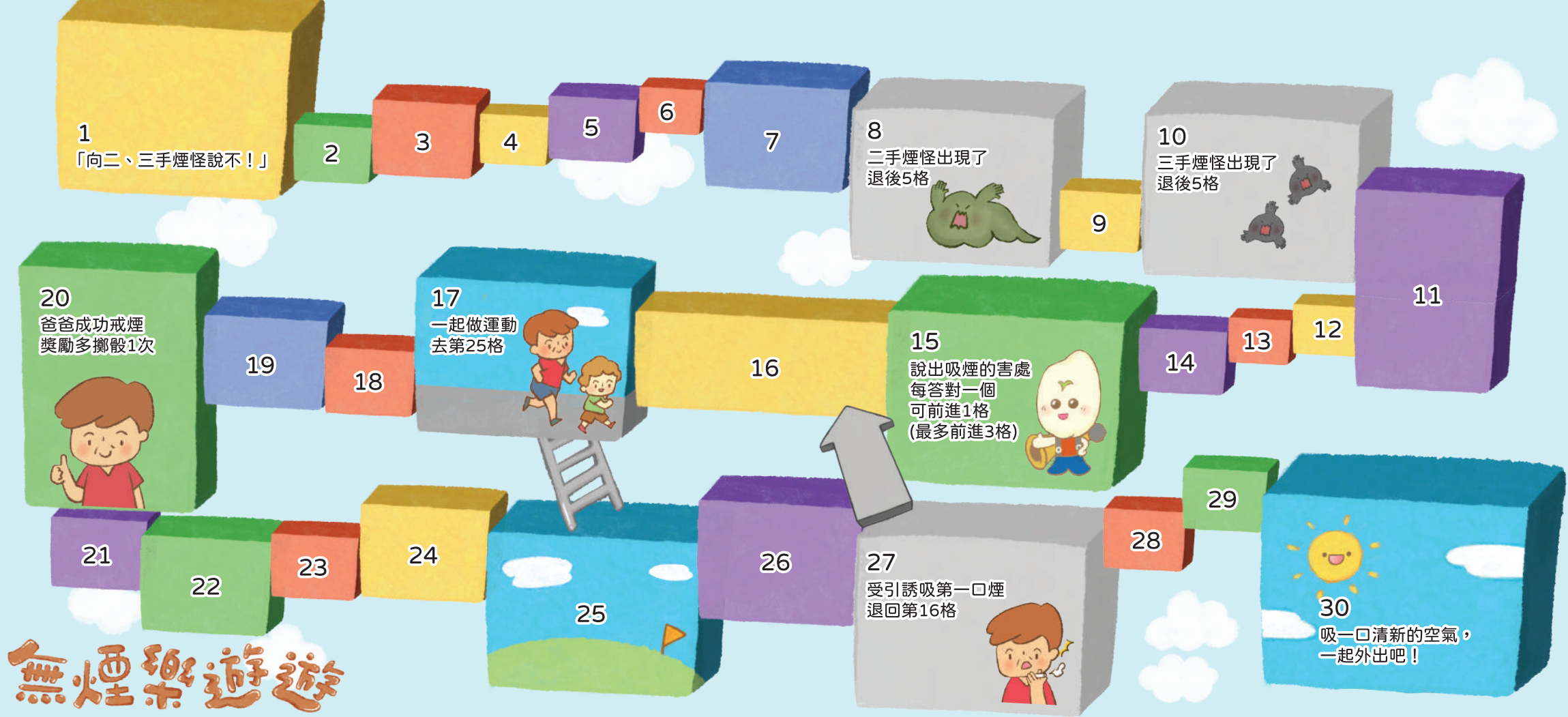
### 甚麼是主流煙和支流煙？

主流煙是吸煙人士吸入肺部後再呼出的煙氣，它只佔所有捲煙煙霧的15%；於煙草燃燒時直接釋放出的煙氣（稱為支流煙）則佔85%。吸煙人士自己同時亦會吸入支流煙，受二手煙所毒害。此外，電子煙及加熱煙的二手煙危害亦不比傳統捲煙少。

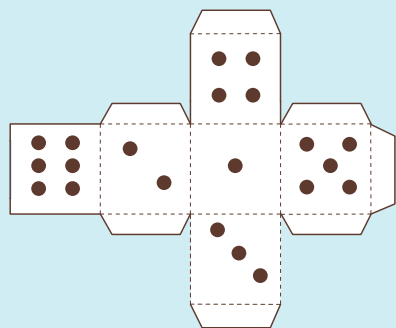
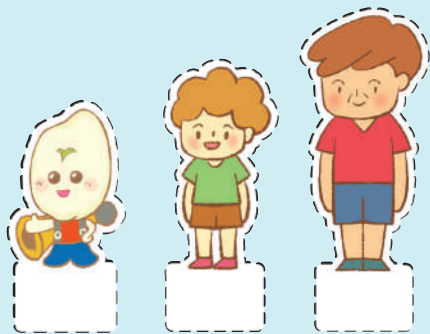
---

<sup>1</sup> 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.





# 無煙樂遊遊

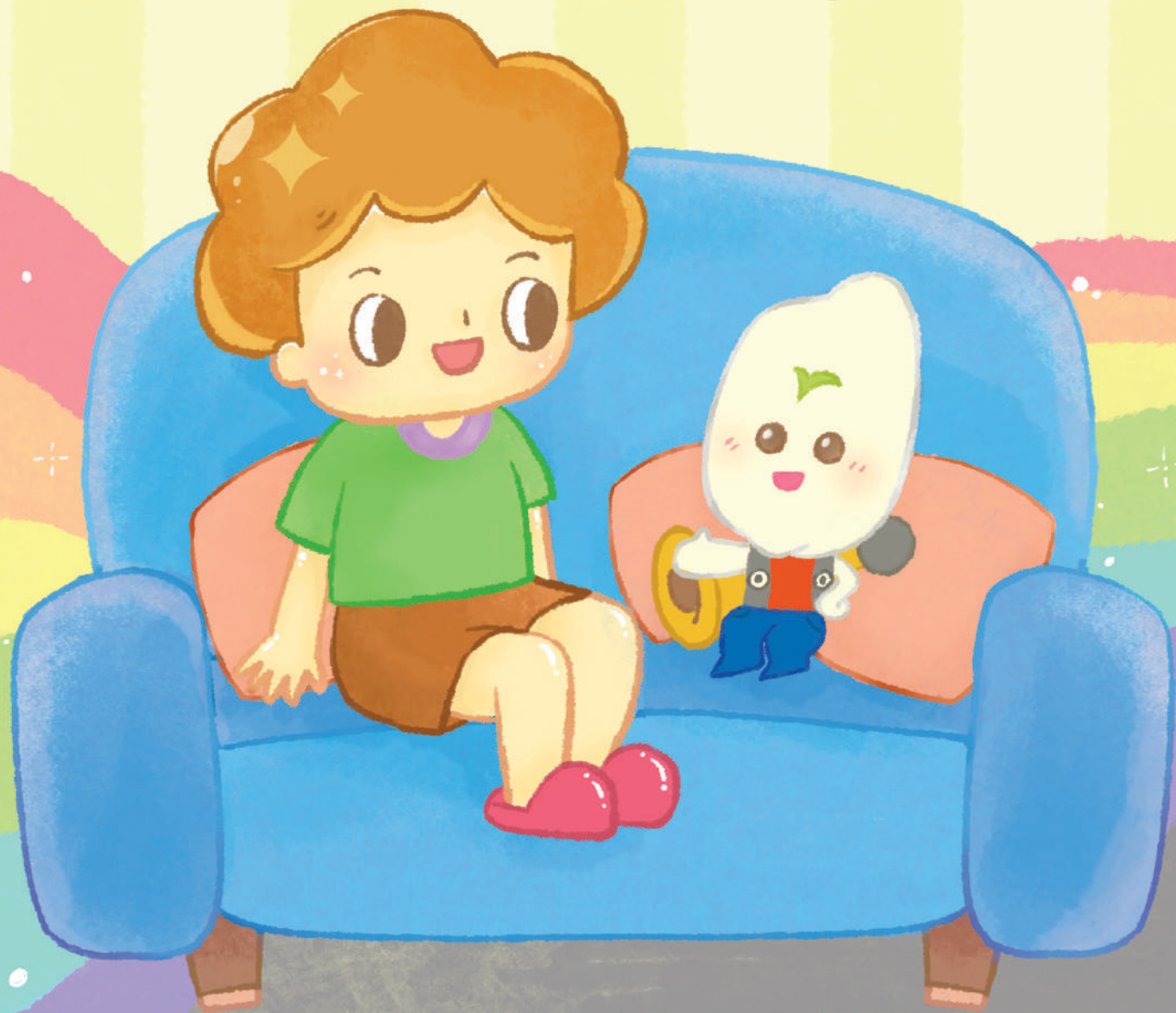


## 「無煙樂遊遊」遊戲玩法：

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「無煙的街道在哪裡？」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



## 二手煙有甚麼禍害？

吸入二手煙的人眼睛會即時受刺激，或出現頭痛、咳嗽、喉部疼痛、暈眩和噁心等情況。而長期接觸二手煙的人，患上與吸煙有關疾病的風險比吸煙者還要高，也會影響血管及心臟健康，增加患上心臟病、中風及癌症的風險。經常吸入二手煙的兒童較易患上行為障礙，如專注力失調及過度活躍症<sup>2</sup>，他們患上支氣管病的機會比一般兒童高，更會增加他們視神經病變和視野受損風險<sup>3</sup>。

## 如果家中有人吸煙怎麼辦？

請他/她為了家人的健康，馬上戒煙吧！你的支持非常重要。

<sup>2</sup> Padrón A, Galán I, García-Esquinas E, et al Exposure to secondhand smoke in the home and mental health in children: a population-based study. *Tobacco Control* 2016;25:307-312.

<sup>3</sup> Li J, Yuan N, Chu W K, et al Exposure to Secondhand Smoke in Children is Associated with a Thinner Retinal Nerve Fiber Layer: The Hong Kong Children Eye Study. *American Journal of Ophthalmology* 2020; 223:91-99.



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

## 無煙的家在哪裡？

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