



東華三院戒煙綜合服務中心

清新寶寶



東華三院戒煙綜合服務中心





願天下寶寶健康成長

〈 清新寶寶 〉 無煙生活推廣故事繪本

出版：東華三院戒煙綜合服務中心

督印：陳靜嫻

編輯小組：梁藝文、羅秀英

插畫：愷子、Jeff Kong

印刷量：2000份

年份：2012

版權所有，不得翻印

編者的話

香港現時有超過七十萬名吸煙人士，當中有不少煙民育有子女。從醫學研究、臨床及輔導經驗觀察，幼兒身處吸煙環境所受的負面影響，情況令人關注。燃燒的煙草含致癌物質，外國早有研究顯示，家中的二手煙增加兒童患上哮喘及呼吸道疾病的機會^{1, 2}。但是，不少吸煙的家長或親友，對二手煙影響兒童健康此事實的認知仍有不足之處。

另外，從發展心理學³的角度而言，幼兒無論在生理及心理正處於急速發展階段。我們相信，預防教育有助幼兒及早建立適當價值觀。因此，我們抓緊幼兒的好奇心，利用〈清新寶寶〉的故事模式教學法，透過解說及反思活動，為幼兒植根更深一層「不吸煙」的健康生活價值觀及態度，提供更早的培育及介入點。

〈清新寶寶〉的教育故事和人物設計，由我們的社區教育團隊幾經嘗試，以及廣納服務使用者的回應而編成。繪本除了以幼兒生活息息相關的情節引起共鳴外，編輯小組還加插了煙害的實證資料及親子互動小遊戲，讓家長可以透過故事伴讀與孩子討論，共同思考和學習吸煙對健康的影響。

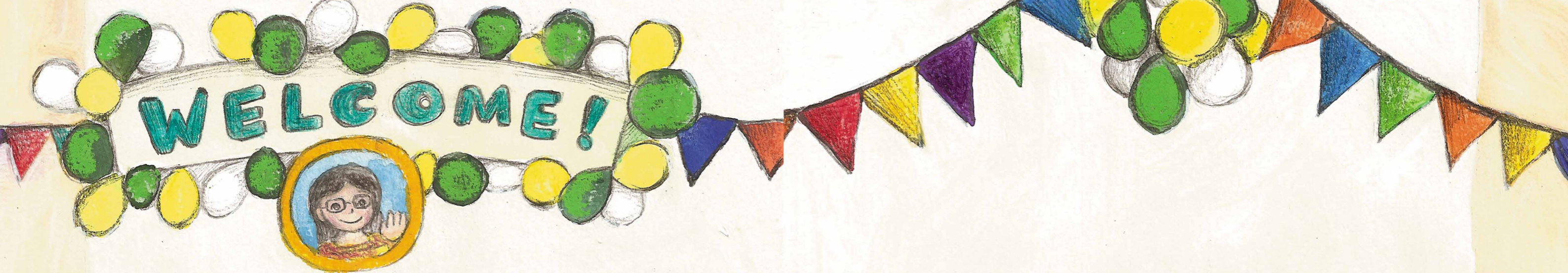
¹ US California EPA Report on ETS (2006)

² US EPA Report (1992)

³ Understanding Human Behavior and Social Environment, (Zastrow and Kirst-Ashman)(2001)

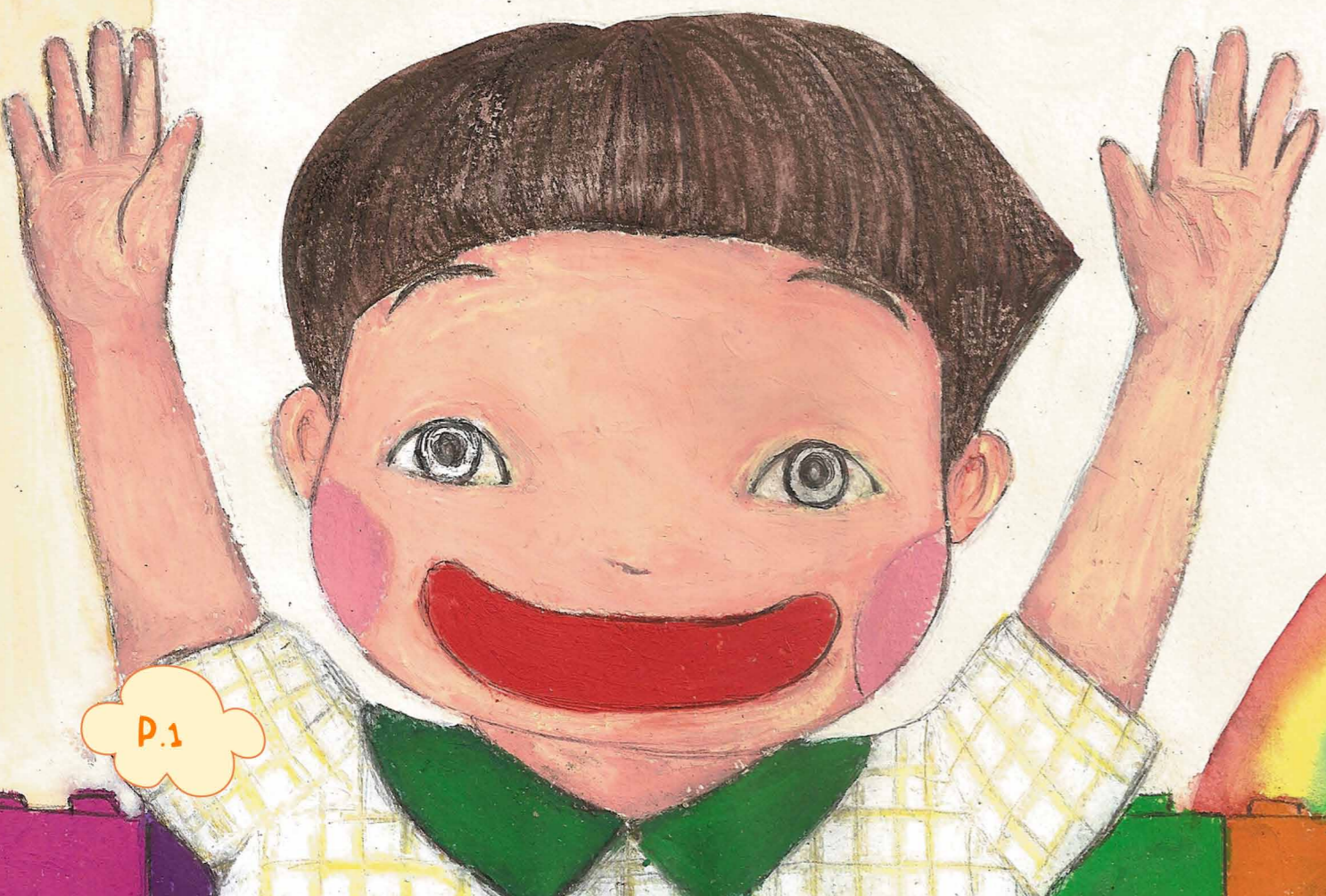
清新寶寶

編者的話	iii
清新寶寶 - 故事篇	P.01
至醒家長 - 資訊篇	P.15
- 吸煙之迷思 [阿Q與阿A]	P.17
至醒寶寶 - 資訊篇	P.19
清新之家 - 親子互動活動 ~ 無煙確不同	P.20
- 無煙換新裝	P.21
- 親子互動活動 ~ 答案篇	P.23
清新寶寶 - 無煙心願	P.24



寶寶很期待今天的上學日，他心情十分雀躍，蹦蹦跳跳地走進校園。他看見色彩繽紛的校園佈置，高興極了。

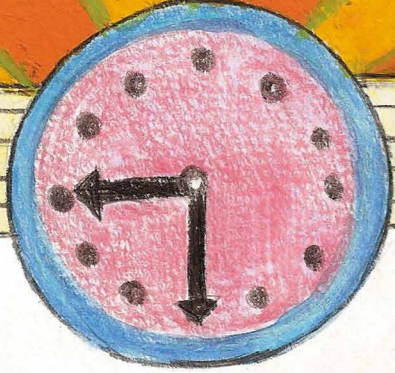
跟老師和同學們說過早晨後，寶寶在老師的引領下到遊樂場玩耍。有的同學在玩積木，有的在踏單車，有的在玩布偶，大家都玩得樂透了。



P.1



P.2



上課的鈴聲響起來了，同學們趕快地將玩具放回原處，然後集隊去。

早會開始了，老師介紹寶寶給同學們認識。接著由老師帶領全體同學唱校歌。同學們都拖著寶寶，一起唱歌，一起教他做動作。



回到課室，老師已預備好座位，於是寶寶坐在宗宗和明明中間。

上課了，老師將同學們分成小組一起學習。宗宗走到寶寶面前，希望能與寶寶同組，可是……



……宗宗突然轉身走了。寶寶不明白，只好走到明明那裡，希望能跟他同組。不知怎的，明明也拒絕了！



寶寶很不開心，
於是走到課室的一角坐下來，
輕聲地哭泣。





老師看到寶寶在哭，
便詢問他到底發生了什
麼事情。



寶寶說：
「同學們都不願
意跟我一起分組
……」



於是，老師去了解事情的原因。

宗宗和明明說：「寶寶
身上有一些怪怪的氣
味，是很臭的氣味，我
不喜歡呀！」

老師也不知宗家明明所說的怪味是什麼，究竟是怎樣得來的呢？於是她找寶寶了解一番，發現寶寶身上確實有一股難聞的氣味。


老師向寶寶說：
「老師知道寶寶不太開心，剛才發生了什麼事情呢？」

寶寶哭著說：

「沒有呀！我也不知道為什麼同學們都不願跟我同組！」


老師安慰寶寶說：

「請不用擔心，老師會協助你解決問題的，我們先返回課室，吃吃茶點休息一下吧！」



放學時，寶寶的媽媽來接他，老師便向媽媽分享了寶寶今天發生不愉快的事。

媽媽說：「寶寶身上的怪味相信是源自爸爸在家中吸煙……」



……即使爸爸跟寶寶一起玩耍，也不忘抽煙。我常常勸他戒煙，但都不成功。」

老師點點頭，然後說：「那麼我明白了。」



數日後，學校舉行了一個無煙健康嘉年華。寶寶和同學們一起玩遊戲，學會了吸煙帶來的禍害…



數個月後…

寶寶跟同學們開心地圍在一起玩團團轉並跟爸爸媽媽快樂地在無煙清新的家中玩家庭遊戲！



醫學界已證實吸煙可導致多種致命疾病和癌症，最少有十種癌症已被確認為可以由吸煙引致。除了癌症，吸煙亦會引起陽痿、不育、皺紋、口臭等困擾一眾男士和女士的問題。

甚麼是二手煙？二手煙泛指由燃點的煙草產品所發出的煙霧或吸煙者抽煙時噴出的煙霧。醫學實證發現⁴，二手煙含多種致癌物質（例如：砒霜，石棉，苯，氫等）。如家中有成員吸煙，家人患上肺癌的危機風險較一般人士高⁵。其他研究亦顯示，二手煙對非吸煙人士的心臟及血管，亦造成損害⁶。家長更需要關心的是二手煙可引致兒童患上各種呼吸道疾病（如哮喘、上呼吸道疾病等）⁷。因此，二手煙可以引致嚴重疾病和死亡，最終吸煙者和非吸煙者，同樣受到傷害。

⁴ U.S. EPA Report (1992)

⁵ Hirayma T. BMJ 282:183 (1981)

⁶ Otsuka, R. JAMA 286:436-441(2001)

⁷ California EPA Report on ETS (2006)

煙草真面目

煙草燃燒時釋放的煙霧中含有四千多種已知的化學物質及接近60種致癌物質。絕大部份對人體有害。這些有害物質當中有三種尤其致命：

一氧化碳

- 無色無味的氣體
- 降低血液帶氧能力
- 阻礙正常的血液循環
- 減低運動能力
- 加速衰老

焦油

- 致癌物質
- 棕黃色的黏性物質
- 刺激呼吸道，令人咳嗽痰多
- 增加肺部感染機會
- 令指甲、牙齒變黃

尼古丁

- 令人上癮的物質
- 令末梢血管收縮，心跳變快
- 使血液黏性增加，令膽固醇積聚於血管內，增加血管阻塞的機會



吸煙之迷思 (阿Q與阿A)

阿Q: 「走到廚房開著抽油煙機才吸煙，不是影響不到我家人嗎？」

阿A: 「根據美國採暖、制冷與空調工程師協會的研究指出，在房間內裝設抽風系統只能減輕室內的煙味，並不能完全消除二手煙對健康構成的危害。即使父母避免子女在家中的時候吸煙，但二手煙的有害成份，仍會殘留在室內數小時，依然可對子女健康構成影響。研究顯示，成長於充滿二手煙環境之下的兒童，肺部組織將會受到破壞，肺部的發育也會受到延緩。」

資料參考來源：衛生署控煙辦公室控煙專訊10

阿Q: 「工作壓力大，只有吸煙才能幫助我放鬆？」

阿A: 「煙草中的尼古丁使人的血壓上升，心跳加速，未能達到本來放鬆的目的。但是長期吸煙人士停止吸煙會出現退癮癥狀，包括：緊張、忿怒、坐立不安及難以集中精神等，那正是身體對尼古丁產生依賴的現象。及早戒煙，讓自己遠離尼古丁依賴。要舒解心情有許多健康又有效的方法如運動、聽音樂或看電影等。」

資料參考來源：香港吸煙與健康委員會

阿Q: 「我只吸含低焦油的煙，所以對身體影響不大。」

阿A: 「現在尚未有科學研究證實焦油含量較低的煙支是比較安全。因為煙支中焦油的多寡與其他有害物質的含量如一氧化碳和尼古丁等並無絕對關係。其實吸煙時吸入的一氧化碳與血液中的血紅蛋白結合，使其不能再與氧氣結合，造成血液中的氧量減少，刺激心臟加速，增加氧氣的供應，長遠會引致冠心病和高血壓等疾病。另外，煙支內還有多種致癌物質，所以即使吸聲稱「低焦油」的煙支並不安全。還有，據吸煙者吸表示焦油含量較低的煙支時，會傾向吸更多的枝數和吸得更深，以彌補每支煙內尼古丁份量的減少，因而對健康構成更大的害處。」

資料參考來源：衛生署控煙辦公室控煙專訊17、衛生署中央健康教育組健康地帶

父母吸煙對子女的影響

- 四份之一的嬰兒猝死症與母親吸煙有密切關係
- 子女患嚴重的呼吸系統疾病機會高兩倍
- 哮喘症狀被誘發的機會高兩倍
- 兒童與吸煙者同住，會較容易出現咳嗽、有痰、喉嚨痛、喉嚨痕、流鼻涕、鼻塞等癥狀
- 三份之一的慢性中耳炎與父母吸煙有關
- 父母吸煙一天多過10支的孩子比父母不吸煙的孩子身高較矮
- 兒童因仿效父母而習染吸煙的機會大大提高

資料參考來源：衛生署家庭健康服務部

至醒寶寶

資訊篇

二手煙與健康

吸入二手煙對身體的即時影響 包括眼睛受刺激、頭痛、咳嗽、喉部疼痛、暈眩和噁心等。
即使一般人暴露在二手煙的環境下短短30分鐘，亦可促使其心臟的血液流量減低。

吸入二手煙對胎兒或兒童身體長遠的影響

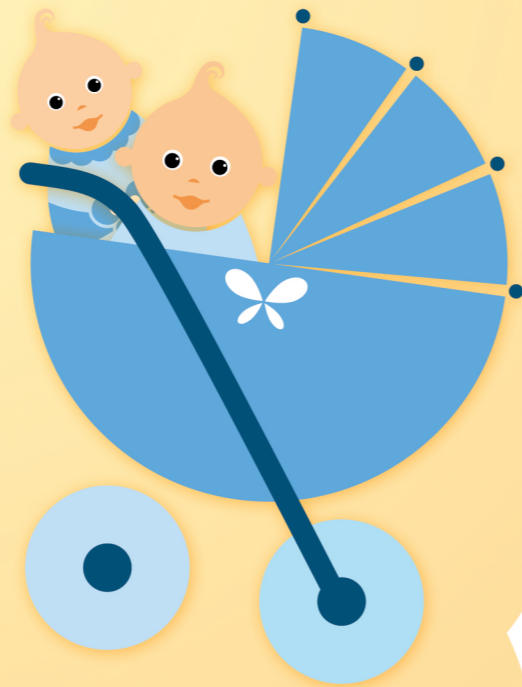
對胎兒或嬰孩成長的影響

- 嬰兒出生時輕磅或妊娠期較短
- 增加嬰兒猝死綜合症的發病危機
- 增加自然流產的機會
- 對認知及行為發展上的不良影響

對呼吸系統的影響

- 兒童急性呼吸道感染（例如氣管炎、肺炎等）
- 兒童的哮喘病誘發及惡化
- 慢性呼吸系統疾病
- 刺激眼、鼻
- 引致小童患上中耳炎
- 囊狀纖維化症狀惡化
- 減弱肺部的功能

資料參考來源：香港吸煙與健康委員會



清新寶寶

親子互動活動篇

無煙確不同

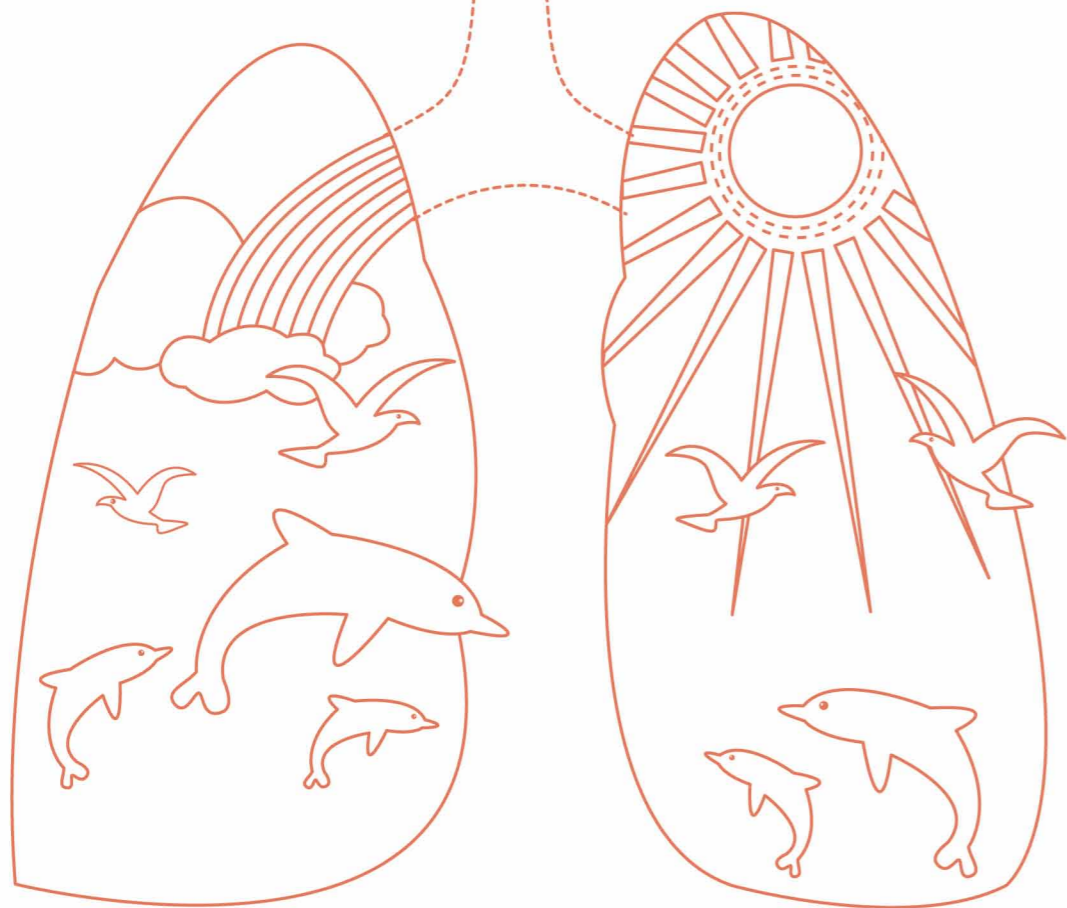
寶寶的爸爸不再吸煙後，家居變得清新了。

小朋友，試從以下圖片中找出五處不同的地方。看看一個無煙的家是怎樣的！



無煙換新裝

小朋友請你跟爸爸媽媽一起為以下“無煙圖案”設計新裝。



我愛無煙新天空



爸爸
媽媽

可以不吸煙嗎？

為自己、為家人
及早行動，立即戒煙

1833 183 按2字

「無煙確不同」答案



無煙心願

小朋友請你用文字或圖像將你的無煙心願記下來，我們希望將這些願望收集起來，並貼到「無煙心願樹」上，一起為戒煙者打打氣 !!!

郵寄地址：

東華三院戒煙綜合服務中心

旺角廣華街42號廣發商業中心26樓2602-2605室

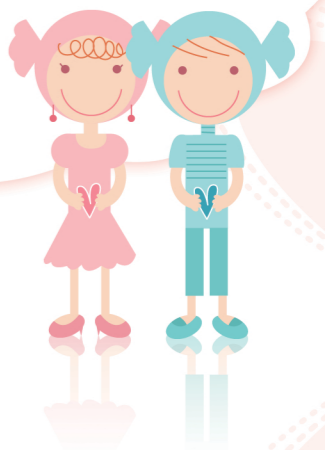
信封面請註明「我的無煙心願」

我的無煙心願

姓名：

年齡：

就讀學校：



中心資料

灣仔總服務處

香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓

旺角服務處

九龍旺角廣華街42號廣發商業中心2602-2605室

觀塘服務處

九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室

沙田服務處

新界沙田瀝源街9號瀝源健康中心3樓

屯門服務處

新界屯門蝴蝶邨蝴蝶灣社區中心4樓

上水服務處

新界上水龍琛路39號上水廣場21樓01室

荃灣服務處

荃灣眾安街68號荃灣城市中心1期16樓1室

聯絡電話：2332 8977

傳 真：2827 2628

網 址：<http://icsc.tungwahcsd.org>

電 郵：icsc@tungwah.org.hk

Facebook：識得戒

出版年份：2012年

版權所有 不得翻印