



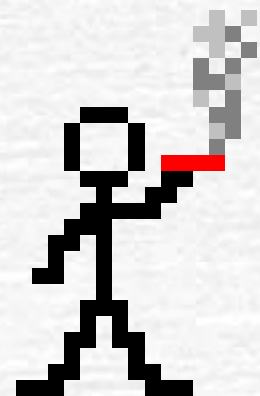
無菸正青春



抉擇停看聽

做決定的技巧

菸之黑白集



數字有正與負

色彩有黑與白

想法有對與錯

那對於「吸菸」有好與壞嗎？

吸菸的好處

- 提神？
- 消除緊張及煩惱？
- 化解壓力？
- 帥、酷、較成熟？
- 可以減肥？
- 增加國庫收入或是愛國？
- 通便？
- 飯後一根菸，快樂似神仙？
- 交際應酬？
- 代表身分地位？
- 早死早超生？
- 讓同學認同？

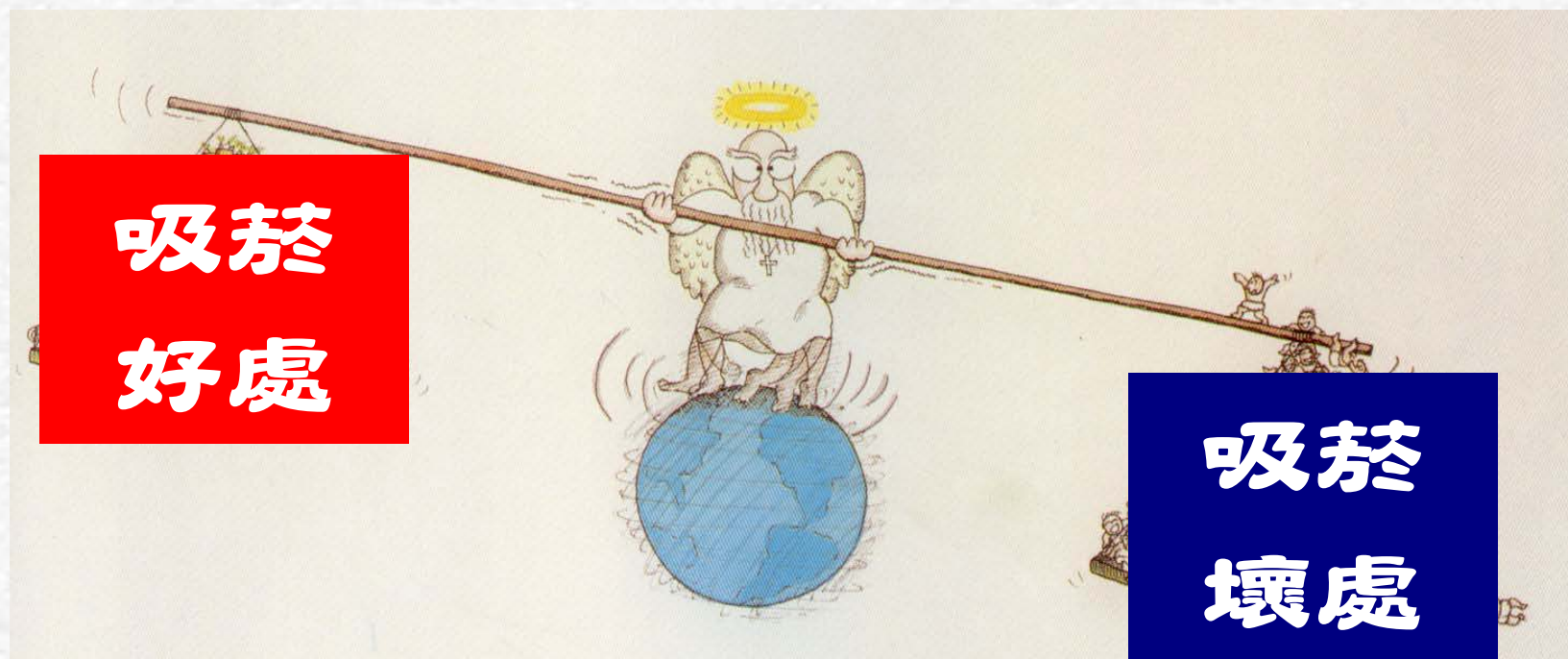


吸菸的壞處

- ✎ 引發各種癌症
- ✎ 肺活量降低，體能衰退
- ✎ 影響性能力，導致陽萎
- ✎ 導致心臟病，慢性支氣管炎
- ✎ 可怕的伯格氏症
- ✎ 老化的吸菸臉
- ✎ 影響情緒
- ✎ 製造垃圾，破壞環保



吸菸的天平





做決定的重要性

- 青少年的生活中常面臨許多必須做決定的情境，如：交友、課業問題，甚至是菸、酒、檳榔、藥物各種誘惑等。
- 對青少年而言，由於生活經歷與人格成熟度限制，不易做出合理且正確的決定，故需要學習做決定的技巧，選擇適合自己的決定，並有計畫的執行，以解決問題。

做決定的技巧一

情境是什麼？

如：同學阿呆邀我一起
翹課去網咖打電動...



我的想法與考量：

(分析方法及可能的結果)

※ 蹺課與阿呆去網咖打電動

→ 結果被學校記曠課，通知家長，父母痛罵一頓，減少零錢...

※ 不理會阿呆，留在學校

→ 結果阿呆覺得我是『俗仔』，且要上數學課，滿辛苦地...

做決定的技巧二



我的抉擇是什麼？ (做出決定)

還是拒絕阿呆，留在學校
上數學課，以免受到處罰
喔！

做決定的技巧三



我怎麼會如此抉擇？ (原因探討)

我覺得翹課去網咖是不對的行為，且違反規定，不被父母認同的。學生還是上課為重，休閒活動還是在假日空閒時從事吧！

做決定的技巧四



我的決定



- 如果你是一位高中生，爲了提振精神，準備課業與考試，你會不會吸菸？
- 如果你是孩子的父親或母親，面臨工作不順利，經濟壓力大時，你會不會吸菸？
- 如果你是一位受歡迎的公眾人物，
- 想要增加魅力與神秘，你會不會吸菸？



演練做決定技巧 分組Let's go!

去你的菸影片

眼底血管

肺部傷害

血管硬化

中風



去你的菸 • 宣誓卡

我 _____，在此鄭重向大家宣誓：
從今天起，即使是好奇、無聊、心情不好，
或是朋友送我菸，或是遇到任何的情形下，
我都決定不吸菸！

我也決定不模仿吸菸的人。

因為不吸菸才是最帥、最酷的表現！

我年輕、有活力，我有美好未來，

我決定不吸菸！





讓你遠離烏菸瘴氣的日子

乾淨的空氣讓你頭腦澄淨 讓你的眼睛清澈

讓你的鼻子與肺部開放自由

並且幫助你專心 創意源源不絕

乾淨的空氣讓你遠離疾病 如果你真的生病

也會因為沒有吸菸而早日康復

但…..

如果你吸菸 這些所有的好處將隨你遠去…..

吸菸對你而言 絕對絕對不是一件好事

請珍愛自己

做決定的技巧

- 了解自己做決定時的價值取向。
- 澄清對吸菸的迷思，以建立正確的菸品價值觀。
- 以自我肯定的方式，表達自己的決定與需求。
- 肯定個人與他人不吸菸的承諾，以不吸菸的決定為榮。
- 演練做決定的技巧。



正確價值觀、明智做決定、永保你安康