為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

公開組(中級) – 季軍
Open Category (Intermediate) – Second runner-up

羅紫薇 LAW TSZ MEI

循序漸進，同吸煙講拜拜!

在夜闌人靜時，客廳裏白煙四處瀰漫着，一陣又一陣香煙味不斷傳出，父親總會在我們入睡後，一口一口的吸着煙，為的就是不讓我們吸到二手煙。他吸煙的習慣已跟他許多年了，他總說要戒煙，可是他從未成功過，因為每當他快要成功時，他總會忍不住嘗一口。吸煙這惡習令他的牙齒變黃了，身體亦變差了。看着父親的身體被香煙慢慢的破壞，讓我十分心痛，所以我希望能為他設計一個戒煙計劃，讓他完全脫離香煙，重獲健康的身體。

我知道要父親立即戒煙是不可能的，所以我將這計劃的時間定為半年，在這半年內我會努力督促他實踐這計劃。

首先，我會將這半年分為兩個部份，首三個月我會減少父親吸煙的次數，在後三個月中，會完全禁止他吸煙。我會讓母親每天都檢查他的背包，防止他偷吃。

在首半個月中，我會每天給父親吸一枝煙，以減少他吸煙的次數，之後便會循序漸進，每三天吸一次，再每星期一次，到最後完全戒掉。在戒煙時，煙癮會十分大，所以我會準備一些口香糖，讓父親的煙癮不這麼大。

這計劃亦有一些缺點，那便是我們不能防止父親在外出偷偷吸煙，但我會相信他的另外，每天的檢查亦十分耗時。但整體而言，這計劃是可行且有效的，希望到最後能成功幫助父親戒煙。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。