

iCanQuit.com.au



与青少年谈论电子烟的问题

家长和照护人指南



鸣谢

出版方

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590
电话: (02) 8374 5600
电子邮箱: information@cancer.nsw.gov.au
网址: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-2 -Chinese Simplified
HPRM: E26/12081

Suggested citation

iCanQuit.Talking to young people about
vaping: A guide for Parents and Carers.
Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. This work is
copyright. It may be reproduced in whole or
part for study or training purposes subject
to the inclusion of acknowledgement of
the source. It may not be reproduced for
commercial usage or sale. Reproduction
for purposes other than those indicated
above requires written permission from
the Cancer Institute NSW.

原住民艺术作品由 Carissa Paglino 创作。



原住民国土承认声明

我们向澳大利亚各地的土地传统所有者致敬，并承认他们与土地、水域和社区的持续联系。我们向原住民和托雷斯海峡岛民文化，以及过去和现在的长者致以敬意。

NSW Quitline（新州戒烟热线）致力于改善原住民社区的健康状况；并旨在与原住民合作，减少因殖民化而导致的高吸烟率。

我们谨在此提醒您，本资源所包含的照片或历史内容中可能有已故人士的照片或姓名。

向有癌症生活经历的人士致敬

正是通过倾听那些受癌症影响人士的心声，我们才收集到了重要信息，对建立新南威尔士州所需的癌症知识普及和医护系统起到关键作用。分享给我们的每一个故事、每一次经历，都有助于我们加深理解，从而更好地满足癌症患者、其亲人及其医护团队的需求。

目录

鸣谢	2
序言	4
1. 本指南的目的	5
2. 如何使用本指南	6
3. 与青少年谈话的技巧	6
4. 开始对话	7
5. 青少年可能尝试电子烟的原因	8
6. 如果您的孩子没有在吸电子烟	9
7. 关于尼古丁和成瘾问题	10
8. 尼古丁与戒断反应	11
9. 如果您的孩子现在有吸电子烟的情况	12
10. 支持青少年戒掉电子烟	13
11. 在哪里获取帮助和支持	14
12. 保持对话	15
13. 家长和照护人需要了解的要点	15

序言

青少年吸电子烟的现象已变得越来越普遍。许多家长和照护人希望与孩子谈论这一话题，但不知从哪里入手。

有关电子烟的小常识

本指南可以帮助您与身边的青少年就电子烟进行冷静、简单的对话，无论他们只是对吸电子烟感到好奇、看到别人在吸电子烟、已经开始吸电子烟，还是尚未吸过电子烟。



电子烟中的化学物质

吸电子烟并不安全。电子烟含有尼古丁和其他有害化学物质。

- 尼古丁非常容易上瘾，而大多数电子烟中都含有尼古丁
- 经常吸入尼古丁通常意味着人们需要逐渐摄入更多才能获得同样的快感，戒掉尼古丁可能就会变得很困难
- 一支可抽吸“6000口”的电子烟中，尼古丁含量相当于400支香烟。

电子烟含有可能对身体有害的化学物质，其中包括：

- 可能对肺部、心脏和其他器官有害的化学物质
- 用于毒药和杀虫剂的化学物质
- 铅、镍和铬等重金属。

吸电子烟并不安全。吸烟者会将尼古丁和有毒化学物质带入体内。



电子烟对健康的影响

电子烟在一开始就会造成伤害，并可能在未来导致更多的健康问题。

- 有害化学物质进入肺部，会导致肺部损伤和呼吸问题

- 尼古丁会损害还在发育的大脑，从而影响学习和情绪
- 有些已开始吸电子烟的青少年更有可能之后开始吸香烟
- 电子烟会导致青少年出现健康问题，可能需要去医院就诊
- 电子烟的长期危害仍在研究阶段
- 研究表明，吸电子烟可能会增加患肺癌和口腔癌的风险。



澳大利亚的相关法律

有关电子烟的法律旨在保护青少年免受电子烟和尼古丁成瘾的危害：

- 只有药房才能合法销售电子烟
- 出售电子烟的目的仅限于帮助吸香烟的人戒烟或管理其对尼古丁的依赖
- 未满18岁的青少年需要处方才能从药房购买电子烟
- 烟草店、加油站和便利店等商店禁止销售电子烟
- 法律针对的不是自行吸电子烟的个人
- 禁止吸烟的场所也禁止吸电子烟。



1. 本指南的目的

本指南能够支持家长与青少年用安全、相互支持和尊重的方式就电子烟进行对话。

其目的为：

- 帮助家长、照护人和青少年冷静地谈论电子烟
- 让尚未接触电子烟的青少年永远不碰第一口
- 为想要戒掉电子烟的青少年提供支持。

本指南的目的并非在于指责或惩罚青少年。青少年可能会效仿朋友以及他们在网上看到的内容。



2. 如何使用本指南

本资源提供了关于如何以及何时与青少年谈论电子烟的建议。请以适合您的家庭、文化和您孩子的方式采用这些建议。

- 您无需一次性读完本指南
 - 谈话可以分多次进行
 - 使用适合您家庭和文化的部分
 - 如果感觉难以开口也没关系
 - 目的是保持坦诚的对话以及对孩子的支持。
- 您可以：
- 使用幽默的方式讨论（如果适合您的家庭）
 - 分享来自您家庭或社区的真实故事
 - 保持谈话简短
 - 一次只谈少量内容。

有些家庭觉得谈论这些事情很容易。但有些家庭就会觉得很难。这两种情况都没问题。

本指南的主要目的是创造一个安全和关爱的对话空间，即使觉得做到这点很难也没关系。

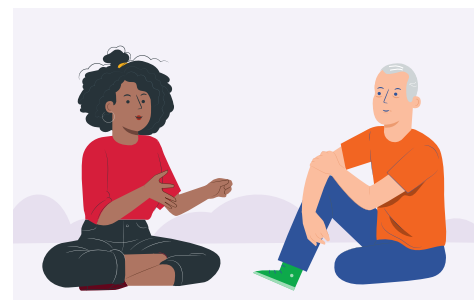
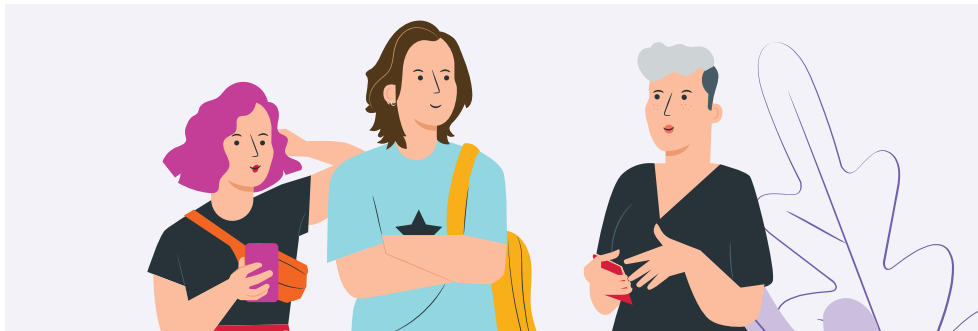
3. 与青少年谈话的技巧

当您谈论电子烟时，以下做法会有所帮助：

- 保持冷静
- 不要指责或评判
- 多听少说
- 先提问
- 然后再给建议
- 接纳他们的感受。

当青少年感到得到倾听时，他们就会更愿意听取意见。他们渴望他人的尊重。

即使您不同意，也要试着表示出您对他们的关心。您可以说：“你的感受很重要，我希望了解你的感受。”



4. 开始对话

在开始谈论电子烟之前，先考虑一下谈话的时间和地点。如果您表现得匆忙或有苛责的意思，他们可能会拒绝沟通。

适合谈话的时机：

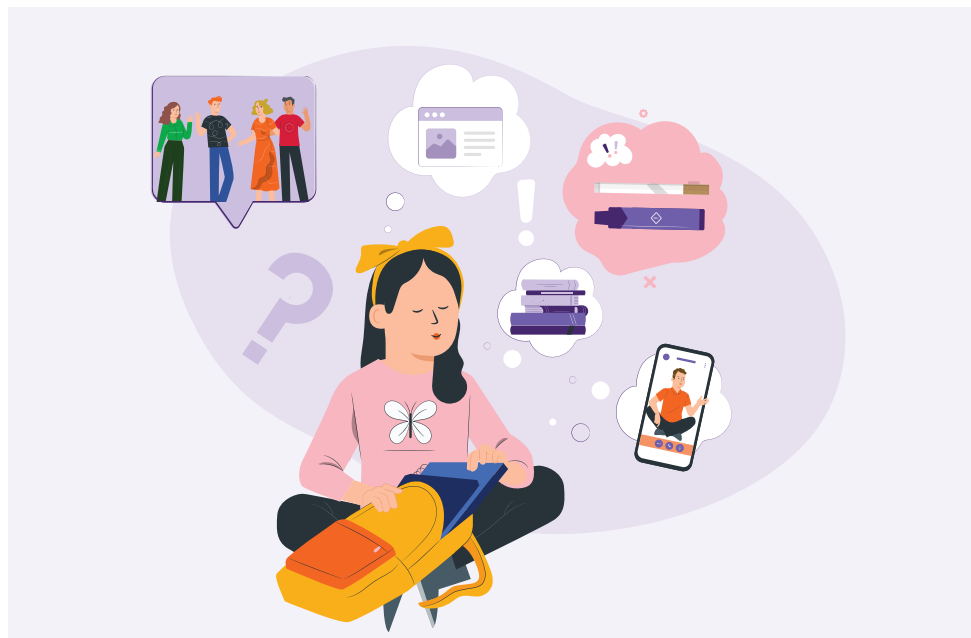
- 并排坐而不是面对面坐着时，例如在开车、做饭、散步等日常活动时
- 当电视或互联网上出现有关电子烟的内容时
- 当您的孩子主动谈起这件事时。

- “你有没有看到或听到过关于吸电子烟的情况？”
- “你遇到过有人吸电子烟的情况吗？”

保持平静的语调。保持好奇心，不要生气。您可以说：“我关心你的健康。我想了解情况，这样我才能帮你”。

您可以这样开始：

- “我现在经常看到（有人吸）电子烟。你对此怎么看呢？”
- “你们学校里同龄的孩子会谈论这个问题吗？”



5. 青少年可能尝试电子烟的原因

青少年可能会因为以下原因尝试电子烟（或水烟，以及其他尼古丁产品）：

- 好奇心或想要尝试新事物
- 同伴压力或想要合群
- 喜欢电子烟的口味和气味 — 甜味或果味会让它们看起来无害
- 压力大或有强烈的情绪 — 有些青少年认为电子烟可以帮助他们解压
- 因为经常在社交媒体上看到电子烟而认为这就是常态。

吸电子烟并不意味着某个青少年就“学坏”了。了解他们吸电子烟的原因可以帮助您为他们提供支持。

青少年可能会在聚会上看到电子烟或水烟。他们在和朋友聚会时可能会看到电子烟。如果别人在吸电子烟，那电子烟看起来就很正常了。即使只是偶尔吸电子烟，它仍然会损害健康并导致成瘾。

6. 如果您的孩子没有在吸电子烟

如果您的孩子没有在吸电子烟，保持沟通和良好的关系仍然很重要。

您可以：

- 支持他们不吸电子烟的选择
- 询问他们在学校或网上是否看到过电子烟的情况
- 谈论如何应对同伴压力
- 告诉他们随时可以找您沟通。

您可以说：

- “我很高兴你没有吸电子烟。别人吸的时候，你有什么感觉？”
- “如果有人给你电子烟，你会怎么做？”

您可以告诉孩子他们可以这样拒绝电子烟：

- “不用了，谢谢，我不吸电子烟”
- “我正在努力保持健康”
- “我待会儿还要去参加体育运动呢”。

告诉孩子，他们完全可以走开、转移话题或与不吸电子烟的朋友在一起。

这些谈话可以帮助青少年巩固他们的决心并做好心理准备，并对自己不吸电子烟的决定充满信心。



7. 关于尼古丁和成瘾问题

电子烟含有尼古丁。尼古丁能让大脑在短时间内感觉良好。这可能会导致成瘾。

如果一个人更频繁地吸电子烟，他们的大脑和身体就会对尼古丁养成习惯。他们可能会需要更多的尼古丁，而且会更难戒断。电子烟吸得越多，就意味着体内有害化学物质越多。

青春期的孩子以及更年长些的青年如果经常吸电子烟，则会改变他们大脑的发育方式。尼古丁会影响学习、心情和情绪、注意力和记忆力。

当青少年对尼古丁成瘾时，他们可能会觉得需要吸电子烟。这会让他们难以停止或无法不吸电子烟。了解尼古丁成瘾的迹象可以帮助您为孩子提供支持。

孩子可能成瘾的迹象包括：

- 在无法吸电子烟时表现出愤怒或担忧
- 醒来后立即想吸电子烟
- 想戒电子烟但觉得做不到
- 难以集中注意力并出现记忆力问题。



8. 尼古丁与戒断反应

当身体没有获得已经习惯的尼古丁时，就会发生戒断反应。这可能在孩子停止吸电子烟时，或者在任何他们无法吸电子烟的时候发生，比如在学校或长途旅行期间。

戒断反应的迹象：

- 感到压力或担忧
- 感到疲倦或睡眠不佳
- 发现难以集中注意力
- 感到烦躁或焦虑。

所幸这种情况会有所好转。大多数症状在 1 到 2 周后会减轻。了解这一点可以帮助

您的孩子挺过戒断时期。但想吸电子烟的欲望可能会持续更久。这是因为大脑正在学习如何应对没有尼古丁的情况。

如果您自己也吸烟或吸电子烟：

坦诚谈论您自己的情况可以帮助您的孩子。这表明您了解戒烟有多难。自己努力保持健康可以为孩子树立一个好榜样。善待自己。改变需要时间。为您自己寻求帮助也可以帮助您的孩子。

9. 如果您的孩子现在有吸电子烟的情况

如果您发现自己的孩子有吸电子烟的情况，感到担忧是很正常的。您可能会感到难过。您听到这个消息后作出的反应很重要。

- 尽量保持冷静
 - 感谢他们对您诚实相待
 - 把重点放在他们的健康上，而不是一味想着施加惩罚。
- 您可以问：
- “你为什么喜欢吸电子烟？”
 - “你有没有想过停止或减少吸电子烟？”
 - “你需要这方面的帮助吗？”

倾听而不评判。这样您可能会了解到他们吸电子烟的原因。

青少年吸电子烟的其他原因，以及如何应对：

用吸电子烟来减压

有些青少年吸电子烟是因为他们认为这有助于减轻压力。

您可以帮助他们找到其他不涉及尼古丁的方式来管理压力，例如保持活跃的日常生活、做一些有创造性的事情，或者谈论他们的感受。

为了合群而吸电子烟

有些青少年吸电子烟是因为他们的朋友也在吸。

您可以问他们，如果停止吸电子烟，他们最怕错过什么。您可以提醒他们，保持友谊不应取决于是否吸电子烟。

出于好奇而吸电子烟

许多青少年想尝试新事物。

您可以对此表示认可，但向他们解释电子烟中的尼古丁非常容易让人上瘾。尝试一次电子烟可能会导致他们无法按照自己的计划就此停止。

因为感觉每个人都在吸而跟着吸

电子烟看起来似乎很普遍，尤其是在社交媒体上。

您可以让他们知道，新南威尔士州其实约有80%的青少年并不吸电子烟。许多人选择不吸，因为电子烟并非无害。

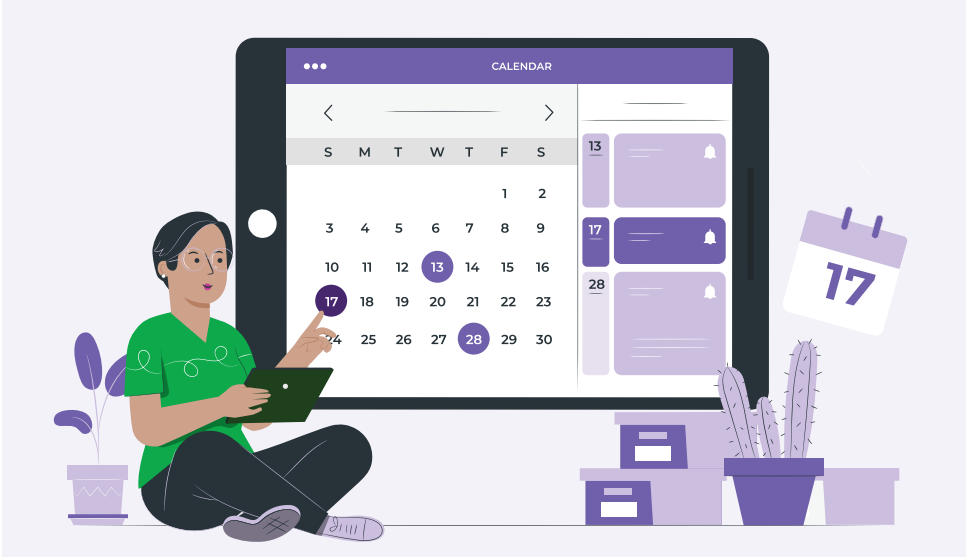
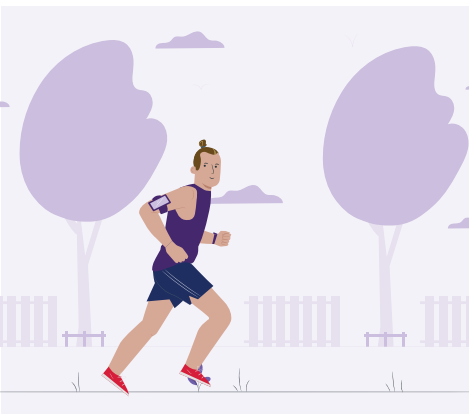
帮助您的孩子以其他方式感到快乐或享受乐趣

和孩子一起做一些事情可能有助于你们沟通。您可以尝试：

- 保持活跃的日常生活，例如经常散步或参加体育活动
- 听音乐或画画
- 与孩子信任的人交谈。

如果您自己也吸烟或吸电子烟

您可以谈论自己的习惯。您可以说您也在努力戒烟。这可以向孩子表明戒烟很难，但并非不可能。这有助于让您的孩子感到自己得到理解。



10. 支持青少年戒掉电子烟

戒烟可能很难，尤其是需要戒断尼古丁。

您可以通过以下方式提供帮助：

- 鼓励孩子慢慢来，循序渐进
- 帮助孩子识别吸电子烟的诱因，并应对烟瘾
- 不对他们进行苛责
- 在他们戒烟有进展时表扬他们。

如果您的孩子还没有准备好戒电子烟：

- 告诉他们，当他们准备好时，可以随时向您寻求帮助
- 保持沟通渠道畅通
- 关注他们的健康
- 谈论如何减少伤害，例如减少吸电子烟的频率，并在吸烟时远离他人。

改变需要时间。在戒断后也有可能会再次开始吸。这并不意味着戒断失败。您的支持和信任可以帮助他们再次尝试戒断。

管理您自己的情绪

- 如果您的孩子在吸电子烟，感到震惊或压力是人之常情。在平复您自己的情绪时，尽量远离他们。
- 您的强烈反应可能导致他们拒绝沟通。保持冷静，这样您才能让他们继续沟通，并让他们愿意接受您的帮助。
- 如果您自己吸烟或吸电子烟，寻求支持可以同时帮到您和您的孩子。

11. 在哪里获取帮助与支持

青少年和他们的家庭可以获得帮助。这包括：医生、护士、其他医疗专业人士和社区健康服务提供的帮助。

戒烟 / 戒电子烟支持服务：

Pave 手机应用程序

Pave 是一款免费手机应用程序，由 Cancer Institute NSW（新南威尔士州癌症研究所）制作。Pave 帮助青少年停止吸电子烟。该应用程序有助于：

- 了解并管理烟瘾
- 保持决心和动力
- 保持进度，减少反复。

青少年可以独立使用该应用程序，也可以在接受其他帮助的同时使用。

可从 Apple App Store 或 Google Play 下载 Pave。

 下载 Pave

iCanQuit

iCanQuit 是一个帮助人们戒烟或戒电子烟的网站。该网站提供一系列工具，以供您根据自己的情况选择使用。该网站有助于：

- 制定戒烟计划书
- 保持动力
- 跟踪您的进展
- 克服烟瘾。

您可以独立使用 iCanQuit，也可以与其他支持一起结合使用。

 iCanQuit.com.au

Quitline

Quitline（戒烟热线，13 78 48）是一项免费服务，可以帮助：

- 家长和照护人
- 吸烟和吸电子烟的人士。

您可以与受过培训的工作人员交谈。他们会倾听但不会评判，并可以帮助您：

- 与您的孩子交谈
- 处理棘手的话题
- 知道如果孩子在吸电子烟，该如何与他们沟通。

您可以获得帮助，但您的隐私会得到保护。而且该热线提供口译服务。

 请致电 13 7848

NSW Health Vaping Toolkit

NSW Health Vaping Toolkit（新州卫生部电子烟戒断工具包）内含有值得信赖的信息，旨在帮助家长、照护人、教师和医护人员与青少年谈论电子烟的问题。

为家长和照护人准备的资源包含不同语言版本。

 health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

Shisha No Thanks 是一个帮助成年人了解水烟（水烟筒）信息的网站。该网站有助于：

- 说明水烟带来的健康危害
- 澄清误区
- 为与青少年就水烟进行谈话提供支持。

 ShishaNoThanks.org.au

12. 保持对话

- 只谈一次话是不够的
- 之后要经常沟通
- 确保一直倾听青少年的想法
- 不断提供帮助。

持续沟通有助于青少年感受到您的支持。这可以减少伤害。

13. 家长和照护人需要了解的要点

本指南提供了一些建议和支持。与青少年的谈话有许多正确的打开方式。

- 您不需要了解所有关于电子烟的知识
- 您与孩子之间的亲子关系最为重要

- 坦诚和冷静的沟通会有所帮助
- 多听少说
- 如果您自己也在吸烟或吸电子烟，您也可以获得帮助。



