

iCanQuit.com.au



與年輕人談論電子煙

家長與監護人指南



鳴謝

發行人

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

電話：(02) 8374 5600
電子郵件：information@cancer.nsw.gov.au
網址：cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-3-Chinese Traditional
HPRM: E26/12079

Suggested citation

iCanQuit. Talking to young people about vaping: A guide for parents and carers. Sydney: Cancer Institue 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.

原住民插圖由 Carissa Paglino 創作。



向原住民及其文化致敬 (Acknowledgement of Country)

我們確認澳洲土地的傳統擁有者，並認可他們與土地、水域和社區的持續聯繫。我們向過去和現在的原住民及托雷斯海峽島民文化及其長者致敬。

NSW Quitline 致力於改善原住民社區的健康成效；並旨在與原住民合作，減少因殖民化而導致的高吸煙率。

請注意，本資源可能包含照片或歷史內容中已故人士的圖像或姓名。

向曾親身經歷癌症的人士致意

正是透過傾聽那些受癌症影響人士的心聲，我們才能收集到必要的資訊，以推動新南威爾斯州所需的癌症醫療體系改革。我們聽到的每一個人的故事，分享的每一份經歷，都有助我們了解如何最好地滿足癌症患者、他們的親人及其醫療團隊的需求。

目錄

鳴謝	2
簡介	4
1. 本指南的目的	5
2. 如何使用本指南	6
3. 與年輕人交談的技巧	6
4. 開啟對話	7
5. 年輕人為什麼可能會嘗試電子煙	8
6. 如果你的孩子沒有吸電子煙	9
7. 關於尼古丁與成癮	10
8. 尼古丁與戒斷反應	11
9. 如果你的孩子正在吸電子煙	12
10. 支持年輕人戒除電子煙	13
11. 何處尋求幫助與支持	14
12. 保持持續對話	15
13. 給家長和監護人的關鍵訊息	15

介紹

年輕人吸食電子煙的現象已變得越來越普遍。許多家長和監護人對於如何談論這個話題感到不知所措。

供家長及監護人參考的重點摘要

本指南可以幫助你與生活中的年輕人進行冷靜、簡單的電子煙對話——無論他們是對電子煙感到好奇、見過電子煙、正在吸電子煙，還是不吸電子煙。



電子煙中的化學物質

電子煙並不安全，電子煙含有尼古丁和有害化學物質。

- 尼古丁具有高度成癮性，且存在於大多數電子煙中
- 經常使用尼古丁通常意味著人們需要更多劑量才能獲得相同的感覺。戒除可能很困難
- 一支「6,000 口」的電子煙所含的尼古丁量相當於 400 支香煙。

電子煙含有對身體造成傷害的化學物質，包括：

- 會傷害肺部、心臟和其他器官的化學物質
- 同時存在於毒藥和殺蟲劑中的化學物質
- 重金屬，如鉛、鎳和鉻。

電子煙並不安全，它會將尼古丁和有毒化學物質帶入體內。



吸電子煙對健康的影響

電子煙不僅會立即造成傷害，更可能導致日後出現更多健康問題。

- 將有害化學物質吸入肺部，導致損傷和呼吸問題

- 尼古丁會損害發育中的大腦，這可能會影響學習和情緒
- 一些吸食電子煙的年輕人更有可能開始吸食香煙
- 電子煙會讓年輕人生病，他們可能需要去醫院就醫
- 吸電子煙的長期危害仍在研究中
- 研究顯示，吸電子煙可能會增加罹患肺癌和口腔癌的風險。



澳洲的法律

有關電子煙的法律旨在保護年輕人免受電子煙和尼古丁成癮的危害：

- 電子煙只能在藥房合法販售
- 電子煙應僅用於幫助人們戒煙或控制對尼古丁的依賴
- 18 歲以下人士需要處方才能從藥房購買電子煙
- 禁止煙草店、加油站和便利商店等商店銷售電子煙
- 法律不針對個人自用電子煙的情況
- 禁止吸煙的場所同樣禁止使用電子煙。



1. 本指南的目的

本指南旨在協助家長與年輕人進行安全、支持且尊重的對話，討論電子煙相關議題。

其目標為：

- 幫助家長、監護人和年輕人冷靜地討論電子煙
- 防止年輕人開始使用電子煙
- 支持想要戒除電子煙的年輕人。

本指南的目的不是責備或懲罰年輕人。年輕人可能會跟隨朋友或模仿他們在網上看到的事物。



2. 如何使用本指南

本資源提供關於何時以及如何與年輕人討論電子煙的建議。請以適合你的家庭、文化和年輕人的方式使用這些資訊。

- 你不需要一次讀完本指南
 - 對話可以分多次進行
 - 使用適合你家庭和文化的部分
 - 如果感覺不容易也沒問題
 - 目標是保持對話開放且具支持性。
- 你可以：
- 如果適合你的家庭，可以使用幽默的方式
 - 分享你家庭或社區中的真實故事
 - 保持簡短對話
 - 一次談論一點點。

有些家庭覺得談論這些事情很容易。有些人則覺得很困難。這兩種情況都沒問題。

本指南的主要目的是創造一個安全且充滿關懷的對話空間，即使這感覺很困難。

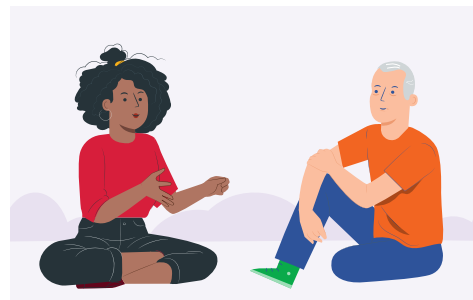
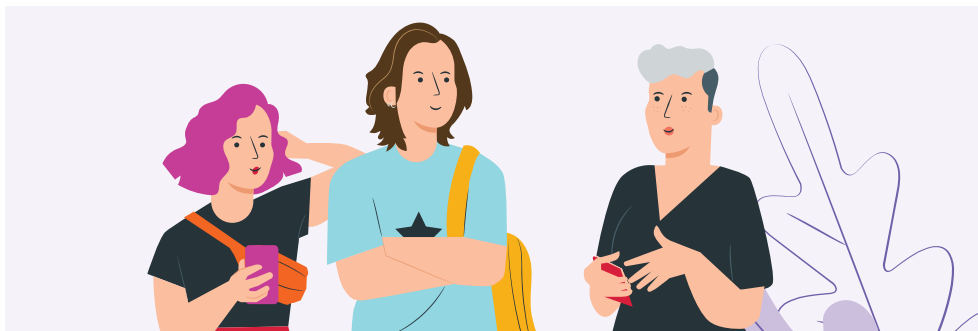
3. 與年輕人交談的技巧

當你談論電子煙時，以下做法會有幫助：

- 保持冷靜
- 不要責備或批評
- 多聽少說
- 先提問
- 稍後再給予建議
- 接納他們的感受。

當年輕人感到被傾聽時，他們會更願意聽取意見。他們需要被尊重。

即使你不同意，也要試著表現出關心。你可以說：「你的感受很重要，我想了解你的感受。」



4. 開啟對話

在開始談論電子煙之前，請考慮時間和地點。如果你表現得匆忙或帶有批評，他們可能會拒絕溝通。

適合談話的時機：

- 當你們並肩而坐而非面對面時，例如在日常活動中（如開車、做飯、散步）
- 當電視或網路上出現有關電子煙的內容時
- 當你的年輕人開始談論它時。

- 「你有看過或聽過關於電子煙的事嗎？」
- 「你有接觸過電子煙嗎？」

保持語氣平靜。保持好奇，不要生氣。你可以說：「我很關心你的健康。我想了解你的健康狀況，這樣我才能幫助你。」

你可以這樣開場：

- 「我現在經常看到電子煙。你對此有什麼看法？」
- 「你們學校的同學會討論這個嗎？」



5. 為什麼年輕人可能會嘗試電子煙

年輕人可能會因為以下原因嘗試電子煙（或水煙或其他尼古丁產品）：

- 好奇心或想要嘗試
- 同儕壓力或想要融入群體
- 口味和氣味 — 甜味或水果味會讓它們看起來無害
- 壓力或強烈的情緒 — 有些人認為電子煙有助於應對
- 在社交媒體上看到電子煙會讓它看起來很正常。

嘗試電子煙並不代表年輕人「變壞」。了解他們吸食的原因有助於你給予他們支持。

年輕人可能會在派對上看到電子煙或水煙。他們和朋友在一起時也可能會看到。當別人都在做時，電子煙看起來就很正常。即使只是偶爾使用，仍然會損害健康並導致成癮。

6. 如果你的孩子沒有吸電子煙

如果你的孩子沒有使用電子煙，保持溝通和聯繫仍然很重要。

你可以：

- 支持他們不使用電子煙的選擇
- 詢問他們是否在學校或網路上看到電子煙
- 討論如何應對同儕壓力
- 告訴他們隨時都可以找你談談。

你可以說：

- 「我很高興你沒有使用電子煙。當別人使用時，你有什麼感覺？」
- 「如果有人給你電子煙，你會怎樣做？」

你或許可以討論如何拒絕電子煙：

- 「不用了，謝謝，我不抽電子煙」
- 「我想保持健康」
- 「我稍後要做運動」。

建議他們可以走開、轉移話題，或與不抽電子煙的朋友相處。

這些對話可以幫助年輕人感到堅強、有準備，並對自己不使用電子煙的決定充滿信心。



7. 關於尼古丁與成癮

電子煙含有尼古丁。尼古丁能讓大腦在短時間內感到愉悅。這可能會導致成癮。

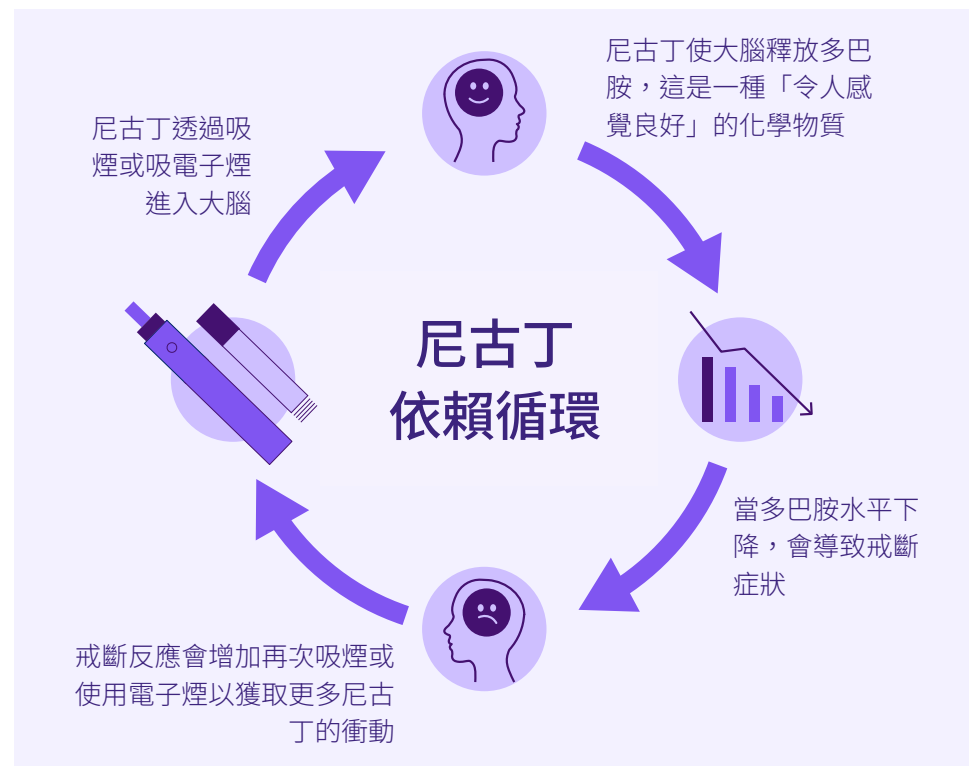
如果一個人更頻繁地使用電子煙，他們的大腦和身體就會習慣尼古丁。他們可能需要更多的尼古丁，而且會更難戒除。使用電子煙越多，意味著體內有害化學物質越多。

青少年和年輕人經常使用電子煙可能會改變他們大腦的發育方式。尼古丁會影響學習、情緒、注意力與記憶力。

當年輕人對尼古丁成癮時，他們可能會覺得自己需要使用電子煙。這會讓人難以停止或在沒有電子煙的情況下生活。了解尼古丁成癮的跡象可以幫助你支持他們。

對尼古丁成癮的跡象包括：

- 無法使用電子煙時感到憤怒或擔憂
- 一醒來就想吸電子煙
- 想要停止卻覺得做不到
- 專注力和記憶力出現問題。



8. 尼古丁與戒斷

當身體沒有獲得其習慣的尼古丁時，就會發生戒斷反應。這可能發生在某人停止吸電子煙時，或任何無法吸電子煙的時候，例如在學校或長途旅行中。

戒斷跡象：

- 感到壓力或擔憂
- 感到疲倦或睡眠不佳
- 發現難以專注
- 感到煩躁或不安。

好消息是這種情況會好轉。大多數這些跡象會在 1-2 週後減輕。了解這一點可以幫助你的孩子度過難關。想要使用電子煙的慾望可能會持續更久。這是因為大腦正在學習如何在沒有尼古丁的情況下應對。

如果你吸煙或使用電子煙：

坦誠相待對你的孩子有幫助。這表明你了解戒煙的困難。努力保持健康可以樹立良好的榜樣。善待自己。改變需要時間。為自己尋求幫助也能幫助你的孩子。

9. 如果你的孩子正在使用電子煙

如果你發現你的孩子正在使用電子煙，感到擔憂是很正常的。你可能會感到難過。你的應對方式很重要。

- 試著保持冷靜
- 感謝他們的誠實
- 關注他們的健康，而不是懲罰。

你可以問：

- 「你喜歡電子煙的哪一點？」
- 「你有想過停止或減少使用電子煙嗎？」
- 「你需要這方面的幫助嗎？」

傾聽而不批評。你可能會了解他們為什麼使用電子煙。

人們使用電子煙的其他原因，以及如何回應：

為了應對壓力而使用電子煙

有些年輕人吸電子煙是因為他們認為這有助於減輕壓力。

你可以幫助他們找到其他不涉及尼古丁的壓力控制方法，例如保持活躍、進行創作，或傾訴自己的感受。

為了融入群體而使用電子煙

有些年輕人吸電子煙是因為他們的朋友也有使用。

你可以問問他們，如果停止吸電子煙，他們覺得會失去什麼。你可以提醒他們，友誼的意義遠不止於吸電子煙。

出於好奇而使用電子煙

許多年輕人都想嘗試新事物。

你可以認可這一點，並向他們解釋電子煙中的尼古丁極易讓人上癮。嘗試一次電子煙可能會導致吸食次數超出他們的預期。

因為覺得每個人都在用而使用電子煙

吸電子煙看起來似乎很普遍，尤其是在社交媒體上。

你可以讓他們知道，新南威爾斯州（NSW）約有 80% 的年輕人不吸電子煙。許多人選擇不吸，因為它並非無害。

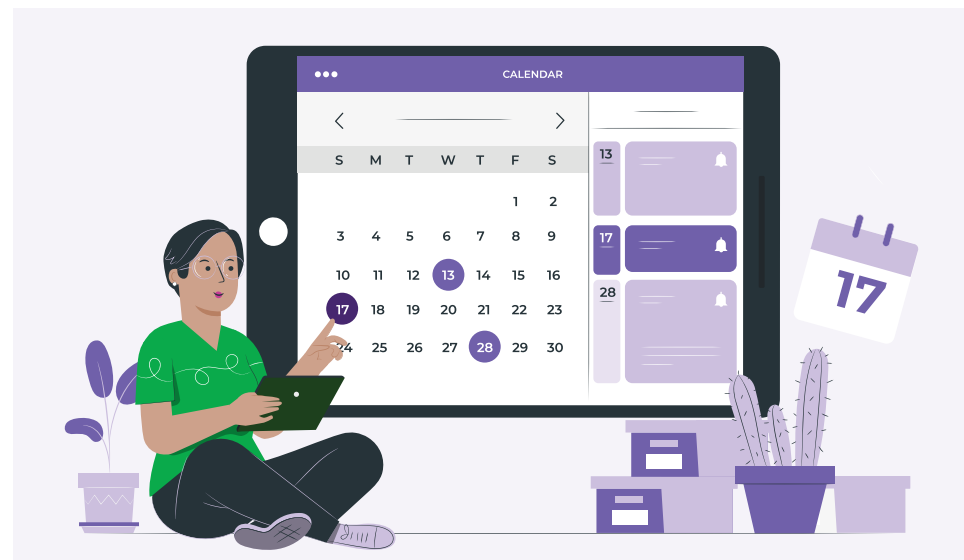
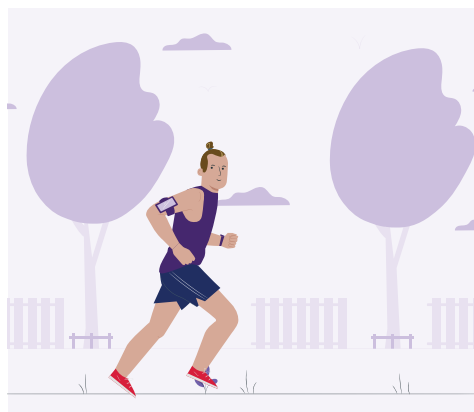
幫助你的孩子感到快樂或以其他方式享受樂趣

一起做事情會比較容易。你可以嘗試：

- 保持活躍，例如散步或進行體育運動
- 聽音樂或畫畫
- 與他們信任的人交談。

如果你自己也吸煙或使用電子煙

可以談論你自己的習慣。你可以說你也在努力戒煙。這表明戒煙雖然困難，但並非不可能。這有助於讓你的孩子感到被理解。



10. 支持年輕人戒除電子煙

戒除可能很困難，尤其是涉及尼古丁時。

你可以透過以下方式提供幫助：

- 鼓勵循序漸進
- 幫助他們識別誘因，並應對煙癮
- 不對他們進行批評
- 讚揚他們的進步。

如果你的孩子還沒準備好戒煙：

- 讓他們知道當他們準備好時，你會在那裡支持他們
- 保持溝通管道開放
- 關注他們的健康
- 談論減少危害，例如減少使用電子煙，並在使用時遠離他人。

改變需要時間。可能會出現復吸的情況。這並不意味著失敗。你的支持和信任可以幫助他們再次嘗試。

處理你自己的情緒

- 如果發現你的孩子在吸電子煙，感到震驚或壓力是正常的。試著在他們不在場時處理你的情緒。
- 強烈的反應可能會讓他們封閉自己。保持冷靜，這樣你才能讓他們繼續與你交談，並願意接受你的幫助。
- 如果你自己也吸煙或吸電子煙，尋求支援對你和你的孩子都有幫助。

11. 在哪裡可以獲得幫助和支援

年輕人和家庭都可以獲得幫助。這包括：來自醫生、護士、其他醫療專業人員和社區健康服務機構的幫助。

戒煙支持服務：

Pave 應用程式

Pave 是一款免費應用程式，由 Cancer Institute NSW 開發。Pave 旨在幫助年輕人戒除電子煙。該應用程式有助於：

- 理解並控制煙癮
- 保持堅強和動力
- 保持進度。

青少年可以自行使用該應用程式。他們也可以將其與其他幫助結合使用。

從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Pave。

 下載 Pave

iCanQuit

iCanQuit 是一個幫助人們戒煙或戒除電子煙的網站。它提供一系列的工具，你可以根據自身需求選擇。該網站有助於：

- 制訂戒除計劃
- 保持動力
- 追蹤你的進度
- 克服煙癮。

你可以獨立使用 iCanQuit，也可以結合其他輔導方式使用。

 iCanQuit.com.au

Quitline

Quitline (13 78 48) 是免費的，可以幫助：

- 家長和監護人
- 吸煙和吸電子煙的人。

你可以與受過培訓的工作人員交談。他們會傾聽且不帶批判，並可以幫助你：

- 與你的孩子溝通
- 處理艱難的對話
- 知道如果他們吸電子煙時該說些什麼。

支援服務是保密的。該熱線提供傳譯服務。

 致電 13 7848

NSW Health Vaping Toolkit

NSW Health Vaping Toolkit 提供值得信賴的資訊，協助家長、監護人、教師和醫護人員與年輕人談論電子煙問題。

為家長和監護人提供不同語言的資源。

 health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

Shisha No Thanks 是一個幫助成年人了解吸食水煙（水煙管）的網站。該網站有助於：

- 解釋健康危害
- 澄清迷思
- 支援與青少年進行關於水煙的對話。

 ShishaNoThanks.org.au

12. 保持對話持續進行

- 一次談話是不夠的
- 稍後再談
- 持續傾聽
- 持續提供幫助。

持續的對話有助於讓年輕人感到被支持。這可以減少傷害。

13. 給家長和監護人的關鍵訊息

本指南提供了一些建議和幫助。有很多正確的對話方式。

- 你不需要了解關於電子煙的一切
- 你與年輕人的關係最為重要

- 開放且冷靜的對話有幫助
- 多聽少說
- 如果你有吸煙或使用電子煙的習慣，我們亦可以為你提供協助。



