# 吸煙和吸電子煙：給父母的建議

幫助子女暸解吸煙和吸電子煙的實情和健康風險。

### 何謂吸煙和吸電子煙？

吸煙是指燃燒物質，並將煙霧吸入肺部，例如香煙。吸電子煙是指吸入已加熱的液體所產生的蒸氣。

吸煙和吸電子煙都是吸入可能危害健康的化學物質。

電子煙加熱液體，產生可吸式氣霧。電子煙看起來像螢光筆、鋼筆或USB。

### 電子煙液體含有什麼？

電子煙液體沒有質量或安全標準。

大多數電子煙含有尼古丁，[尼古丁有害且會令人上癮](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction)。即使是標明無尼古丁的電子煙仍可能含有尼古丁。

電子煙產生的氣霧或蒸氣中含有致癌化學物質和重金屬。

### 電子煙如何影響子女的身體

電子煙會對子女的身體造成嚴重傷害：

* 短期內可引起嘔吐、噁心、咳嗽、呼吸急促、口腔發炎和哮喘
* 長期吸電子煙可導致肺部損壞、心臟病和癌症。

與電子煙相關的研究仍在進行中，但大多數專家認為電子煙很可能會導致肺癌和口腔癌。

尼古丁是毒物，如果吞下可能讓人生病，也可能導致小孩身亡。

兒童和青少年接觸尼古丁會損害大腦發育，導致更高的依賴風險。吸電子煙的兒童和青少年之後更有可能吸食香煙，可能性高三倍以上。

電子煙也可能爆炸和著火。

### 保護子女

研究表明，如果兒童的主要榜樣（通常是父母或照顧者）不吸煙或不吸電子煙，子女就不太可能吸煙或吸電子煙。

如果您覺得戒煙困難，並且仍在吸煙或吸電子煙，請與子女分享您的經歷。在下次嘗試戒煙時，請子女給予支持。如果子女能夠見證戒煙有多艱難，他們也可能希望完全避免吸煙或吸電子煙的習慣。

保護子女的最好方法是不要在室內或附近可能有兒童的地方吸煙或吸電子煙。如有兒童在場，在車內吸煙或吸電子煙是違法的。吸入電子煙的二手氣霧可能對兒童和青少年造成傷害。

## 電子煙相關法律

### 學校內外禁止吸煙和吸電子煙

*《1987 年煙草法》*禁止在學校內或任何學校出入口的 4 米範圍內吸煙或吸電子煙。吸煙和電子煙禁令適用於：

* 上課時間和課外時間在校內的任何人，包括學生、教師和學校訪客
* 在校內進行的所有活動。

學校活動和校外旅遊期間也禁止吸煙和吸電子煙。

### 健康及零售法

任何人做以下行為均屬違法：

* 向 18 歲以下的人出售、以物易物或交換任何類型的煙草或電子煙產品
* 持有含尼古丁的電子煙（除非有醫生處方）
* 在 18 歲以下人士所在的車輛中吸煙或吸電子煙。

您可以向地方市政府舉報對兒童販售電子煙產品的零售商。

## 與兒童或青少年討論吸煙和吸電子煙

身為父母或照顧者，您有保護子女免受吸煙和吸電子煙危害的重要責任。父母對吸煙和吸電子煙的看法會影響子女的行為。您可以做的最重要的事情是與兒童或青少年討論吸煙、吸電子煙和吸食其他毒品的話題。

使用以下策略與與兒童或青少年討論。

### 從提供資訊開始

取得關鍵事實，暸解與吸煙和吸電子煙相關的基礎知識，並仔細思考要說什麼。提前思考子女可能問的問題，以及要如何回答。

### 以平靜的方式開始討論

可以在一起做活動時開啟對話，例如開車或準備飯菜時。保持輕鬆與放鬆。藉電視節目或新聞中看到的內容，作為提出問題的機會。

### 不要假設

如果您認為子女可能嘗試過吸煙或吸電子煙，請避免指責。部分專家不建議在子女的生活空間中尋找吸煙或吸電子煙的證據，因為這會破壞他們對您的信任。

### 避免評判或教訓

傾聽他們的觀點，並保持雙向對話。注意保持尊重的肢體語言和語氣，這很有幫助。如果子女嘗試過吸煙或吸電子煙，請考慮詢問：「想嘗試的原因為何？」和「這麼做感覺如何？」

### 不要言過其實

請確保誠實告訴子女吸煙的危害，並避免誇張的陳述方式。

### 把重點放在關注健康，並解釋您的擔憂為何

告訴子女您擔心他們的健康例如，如果子女告訴您他們有吸煙或吸電子煙，您可以表達擔心健康風險，並分享證據，說明這如何影響青少年大腦發育和罹患癌症的風險。

## 在何處獲得幫助

有支援和資訊可幫助您與子女討論吸煙和吸電子煙的話題

Quit Victoria（維州戒煙服務）
為想戒煙的人士提供資源、資訊和支援，也有為父母和子女提供的資訊單張[www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### 皇家兒童醫院

電子煙與青少年的關係資料單張，講解如何與青少年討論吸電子煙的健康風險，以及有兒科醫生製作有關吸電子煙的廣播節目。[www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

### Better Health Channel（更好健康頻道）

有關吸煙對健康的影響、戒煙策略、統計數據和維州吸煙法律、電子煙的危險、電子煙中使用的液體以及尼古丁中毒的危險等資訊。[www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### 家庭醫生

家庭醫生是個取得資訊和建議的好地方，從而暸解吸煙和吸電子煙與子女的關係。

### 諮詢服務

* **Quitline（戒煙熱線）**提供建議和保密輔導，也為兒童服務，服務時段為星期一至星期五上午 8 時至下午 8 時。致電 13 78 48 或瀏覽 [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine** 是全州的酒精和其他毒品輔導服務，每星期 7 天、每天 24 小時提供保密輔導和轉介服務。致電 1800 888 236 或瀏覽 [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)
* **Youth, Drugs and Alcohol Advice（青少年毒品與酒精諮詢）**星期一至星期五上午 9 時至下午 8 時，為青少年提供的諮詢服務。致電 1800 458 685
* **Alcohol and Drug Foundation（酒精與毒品基金會）**諮詢熱線 1300 85 85 84
* **Headspace**可在網上、電話或 headspace 中心提供心理健康支援。請瀏覽 [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### 詳情

本資料單張是根據以下資訊和研究編製：

* 澳洲戒煙組織 QUIT - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* Better Health Channel -（更好健康頻道） [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* 皇家兒童醫院 - [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)
* Alcohol and Drug Foundation （酒精與毒品基金會） - <https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>
* Cancer Council Victoria（維州癌症協會）- [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* 《1987 年煙草法》- [www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095](http://www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095)

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2021. Except where otherwise [noted,](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx) material in this document is provided under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Please check the full [copyright notice](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx)