# 吸煙和吸電子煙：學校和教師資源指南

學校有重要責任，提供可以保護及教育兒童和青少年的環境，讓他們免受吸煙和吸電子煙的危害。

## 吸煙和吸電子煙須知

### 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。

吸電子煙是指加熱液體，並將所產生的蒸氣吸入肺部。吸煙和吸電子煙都是吸入可能危害健康的化學物質。

電子煙是一種加熱液體（又稱「果汁」）的電子裝置，以產生可吸式氣霧。電子煙也可音譯為
「威卜」。電子煙有各種形狀和大小，看起來像螢光筆、鋼筆或USB。[[1]](#footnote-2)

### 電子煙含有什麼？

電子煙液體沒有質量或安全標準，意即電子煙的製造、成份和標籤不受管制。

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)。大多數標明無尼古丁的電子煙仍可能含有尼古丁。[[2]](#footnote-3) 電子煙產生的氣霧中含有致癌化學物質和重金屬等[有害物質](https://www.health.gov.au/health-topics/smoking-and-tobacco/about-smoking-and-tobacco/about-e-cigarettes%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3DHazardous%20substances%20have%20been%20found%2Ccan%20also%20cause%20DNA%20damage)。

### 電子煙如何影響兒童的身體

即使吸無尼古丁電子煙，電子煙也會在短期和長期內造成嚴重傷害：

* 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。

電子煙出現的時間不夠長，無法得知是否會導致其他疾病，但大多數專家認為電子煙很可能會導致肺癌和口腔癌。

青春期接觸尼古丁會損害大腦發育，並導致更高的成癮風險。[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) 尼古丁是毒物，不小心吞下會讓人生病。尼古丁也可能導致小孩身亡。

吸電子煙的兒童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。

## 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》*（煙草法）禁止在學校內或任何學校出入口的 4 米範圍內吸煙和吸電子煙。

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、承包商、父母或照顧者或一般社區人士，例如：體育團體成員
* 在校內進行的所有活動，包括學前班、幼兒園、課後托兒班、文化課、體育課或娛樂活動，以及學校慶祝活動

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

《煙草法》規定了個人可以在哪裡吸煙或吸電子煙，以及煙草和電子煙產品的銷售和廣告。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。

應向地方市政府舉報向未成年人販售電子煙產品的零售商。

欲了解《煙草法》的詳情，請瀏覽 [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)

## 學校義務

教育和培訓部（The Department of Education and Training）的[《酒精和其他毒品 - 學生政策》](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy)為學校提供整體減少服用酒精和毒品的資訊。

根據這項政策，學校必須：

* 不允許學生在校園或營地和旅遊中持有、服用或出售酒精或其他毒品
* 根據舉報和管理學校事件（包括緊急情況）政策，以及政策中規定的程序，管理和舉報任何與酒精和其他毒品相關的事件
* 按照《酒精和其他毒品 - 學生政策》中的描述，採取適當行動
* 採用懲罰措施之前，先考慮為學生提供健康和福祉支援，並確保學生的毒品使用問題能獲得即時和持續的支援。

## 學校的吸煙和吸電子煙資源

### 部門政策資源

**教育和培訓部吸煙和吸電子煙禁令政策**

政策闡明有關吸煙的法律和政策，包括在校園內吸電子煙。有資料單張和告示模板，以幫助學校傳達禁煙令。欲查閱政策，請瀏覽 [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban)

**酒精和其他毒品 - 學生政策**

為學校提供整體減少服用酒精和毒品的資訊。欲查閱政策，請瀏覽[www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students)

### 教學資源

**準備好**

一系列給 7 至 9 年級生的教學活動。這是以證據為基礎的酒精和毒品教育計劃，也有專門針對吸煙的課程。

[www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugedulearn.aspx](http://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugedulearn.aspx)

**健康學校成就計劃**

計劃為學校提供完整的健康和福祉框架。計劃包括針對於煙草、酒精和其他毒品的健康探討。

<https://www.achievementprogram.health.vic.gov.au/education/schools>

**學校指南：邀請家長參與毒品教育**

提供資源和模板，幫助家長和照顧者參與毒品教育。

www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugeduengage

**正面選擇**

悉尼大學為學校編製的教育資源和毒品預防計劃。計劃包括為家長、教師和學生提供的毒品和酒精小冊子、電子煙資料單張和網上講座。

<https://positivechoices.org.au/drugs-a-z/tobacco>

### 促進健康資源

**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)

**皇家兒童醫院影片**

是適合學校工作人員和家長／照顧者觀看、有關使用電子煙健康風險的影片。

www.rchpoll.org.au/polls/e-cigarettes-vaping-and-teens-do-parents-know-the-dangers/

**癌症協會：電子煙**

電子煙安全資訊。

[www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/smoking/e-cigarettes](http://www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/smoking/e-cigarettes)

**澳洲藥物基金會：尼古丁相關事實**

[adf.org.au/drug-facts/nicotine](https://adf.org.au/drug-facts/nicotine/)

### 部門支援

學校與地方的健康、福祉和包容勞動力，也可以幫助吸煙或吸電子煙的學生，為他們提供支持：

* 中學駐校醫生計劃
* 中學照護計劃
* 學生支援服務計劃
* 駐校心理健康工作人員
* 基層福祉工作人員
* Koorie 原住民互動支援人員

請聯繫當地區域辦事處，以獲取這些支持服務。

### 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)

1. 資料來源：[電子煙與青少年須知](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) (E-cigarettes and young people: what you need to know, quit.org.au) [↑](#footnote-ref-2)
2. 資料來源：[電子煙與青少年須知](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) (E-cigarettes and young people: what you need to know, quit.org.au) [↑](#footnote-ref-3)
3. 資料來源：[電子煙與健康 (Vaping and your health, quit.org.au)](file:///C%3A/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. 資料來源：兒童健康資訊：[電子煙與青少年 (Kids Health Information: E-cigarettes and teens, rch.org.au)](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens/#:~:text=Nicotine%20exposure%20during%20the%20teenage,on%20to%20use%20regular%20cigarettes.) [↑](#footnote-ref-5)