

如何與您的 孩子討論菸草 與電子菸： 輔導指南





大多數小孩都不吸菸。這是個好消息。但是，越來越多的孩子開始抽電子菸，又稱為霧化菸。電子菸中含有尼古丁與有害化學物質，上癮程度不亞於香菸。現有超過 200 萬個孩子正在抽霧化菸，還有更多孩子說想要試試看。

許多強力因素都影響小孩去抽霧化菸，包括：

- 同儕壓力——認識抽霧化菸的朋友
- 媒體——鋪天蓋地有針對性的廣告
- 流行文化——霧化菸在社交媒體廣泛傳播，在電視節目與電影中也經常出現
- 口味——霧化菸被製成聞起來或嚐起來像是煎餅、口香糖與數千種其他口味
- 錯誤資訊——相信霧化菸是安全的



您也可以產生更強大的影響力。您在恰當的時機表達的強有力訊息,是會被您的小孩聽取的。

從大約 5 歲開始,就可以與您的孩子溝通這個問題,並持續到他們高中畢業。您的孩子會聽您的意見,即使看起來他們好像沒在聽。

跟他們講述您對於電子菸和霧化菸的所知與所學。自己以身作則,不要吸菸。不要對孩子大喊大叫,更不要羞辱或懲罰孩子,這樣並不會讓他們願意聽從您的意見。

瞭解事實

? 電子菸和霧化菸產品是什麼?

- 電子菸或霧化菸可將液體（電子菸油）加熱成可以吸入的氣溶膠（氣霧）。雖然電子菸中不含菸草，但它們幾乎都含尼古丁，並會釋放其他有害化學物質。
- 電子菸有各種形狀與大小。例如，有一種很受歡迎的電子菸叫做 Juul，形狀很像是 USB 隨身碟。



電子菸的其他名稱包括：霧化菸、霧化菸筆、電子雪茄、電子水菸或電子尼古丁傳送系統 (ENDS)。



用來描述使用電子菸的其他字眼包括：吸霧化菸 (vaping) 與 Juuling。

? 電子菸對兒童與青少年是否有害?

是的!

- 電子菸幾乎都含有尼古丁，這會影響年輕人的大腦運轉，會使他們的記憶力與專注力變差，而很難好好學習。一艙電子菸油的尼古丁含量可能與 20 支香菸相同。



一艙霧化菸油的尼古丁含量
= 一包香菸的尼古丁含量

- 兒童與青少年在使用電子菸後，更有可能嘗試普通香菸。他們也可能使用電子菸來吸食霧化大麻油。

- 經加熱電子菸液而產生的氣溶膠可能包含有害化學物質。其中一些化學物質，例如甲醛、苯與丁二酮，都與癌症或肺部疾病有關。我們還不知道接觸這些化學物質可帶來的長期危害。附近人群也可能從空氣中吸入這些化學物質。
- 已有數個肺部損傷病例與吸食不同的霧化產品有關，包括THC（THC是大麻中的活性成分）液艙。有人因此被送進醫院，甚至有人因此喪命。

❓ 電子菸為何那麼受兒童與青少年的歡迎？

- 口味多樣、便利使用與流行文化！電子菸公司（有些是屬於菸草公司旗下）開發了數千種糖果與水果口味的電子菸油，廣受兒童與青少年的喜愛。

- 甜味可能會讓電子菸看起來無害，但實際並非如此。
- 吸霧化菸所用的設備可能很小，很容易藏在學校與家裡。
- 廣告與流行文化讓吸電子菸看起來很酷炫。與菸草產品的廣告宣傳方式類似，電子菸在電影、電視節目與社交媒體平台上都被過度美化。青少年甚至在 YouTube 上傳影片，炫耀他們吞雲吐霧的技巧。

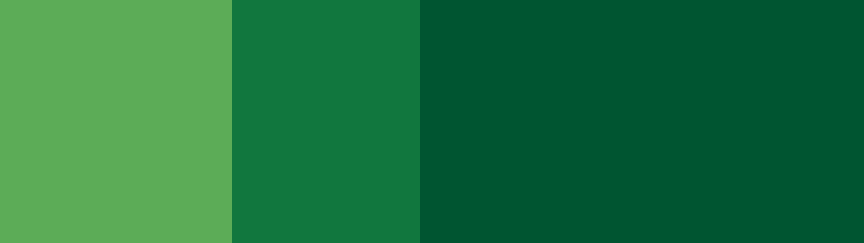


開始對話

請把握恰當的時機。避免對孩子說「我們需要談一談」，而是可以在共同看見某些事物/場景時，問孩子有沒有任何朋友在抽電子菸，或者問問他們的看法。這些事物/場景可包括：

- 當面或在影片中看見有人在抽電子菸或普通香菸
- 路過電子菸或霧化菸商店
- 上網時偶然看到一些重要資訊
- 在雜貨鋪、雜誌或互聯網上看見菸草廣告

您不必長篇大論；不斷地簡短對話溝通，久而久之，可能更加有效。



回答他們的問題

? 電子菸有什麼壞處?

- 電子菸所釋放的化學物質會讓人上癮而且對身體有害。人們使用電子菸時，會吸入微小顆粒。有些人的肺部因此遭受傷害而被送到醫院。
- 電子菸幾乎都含有尼古丁，而吸食尼古丁會讓你變本加厲越吸越多。尼古丁也會影響你的記憶力與專注力。
- 一艙電子菸油的尼古丁含量可能與20支香菸相同。

? 尼古丁真的那麼糟嗎?

- 在25歲之前，你的大腦會一直處於發育階段，也就是說在這一階段，你更容易對尼古丁上癮。

- 在你的這個年紀吸食尼古丁會導致注意力和記憶力下降，因此要在課堂上集中注意力和學習可能會比較艱難。
- 我告訴你這些事實，是因為對我而言，沒有什麼事情比你的健康與安全更重要。

？ 我原以為電子菸不含尼古丁，只有水和調味料。

- 很多人都對此感到困惑。幾乎所有電子菸都含有尼古丁與其他有害化學物質。
- 人們吸電子菸時，吸入的並不是只有水蒸氣而已，實際上是含有化學物質與微小顆粒的氣溶膠。

- 讓我們一起來看看這個故事。（一起閱讀 **#DontGetHookedNYC** 漫畫故事。）



❓ 電子菸不是比普通香菸更安全嗎？

- 電子菸氣溶膠中含有的危險化學物質並沒有香菸煙霧那樣多，但這並不表示電子菸釋放的化學物質是安全的。使用任何一種菸都是有害的。
- 我們經過了很長時間才知道吸菸會導致肺癌，而我們還不知道霧化菸會對健康產生什麼長期影響。電子菸公司基本上是在拿你做實驗。

- 一些肺部損傷與使用不同的霧化產品有關，包括 THC 菸液艙。有人因此被送進醫院，甚至有人因這些損傷而喪命。
- 電子菸電池曾經爆炸過，有人因下巴骨折及牙齒脫落而被送去急診室。

？ 我（或我的朋友）已經嘗試過電子菸。有什麼大不了的？

- 謝謝你對我說實話。從現在開始，我希望你（或你的朋友）能夠遠離電子菸與其他菸草產品，例如香菸。電子菸的成分會讓人上癮，並且可能影響你的腦部與肺部。
- 電子菸公司的廣告目標對準年輕人群，但你的健康對他們而言並不重要。他們想要你很早就開始吸電子菸，並且一直保有這個習慣，因為這樣他們就可以賺更多錢。

❓ 我朋友吸的電子菸裡不含任何尼古丁。使用這類電子菸是安全的，對嗎？

- 電子菸或電子菸液裡幾乎都有尼古丁，但電子菸公司在包裝上刻意模糊以隱藏這個事實。包裝與瓶子上不一定會明確標示成分。
- 電子菸裡還有其他有害化學物質，不只是尼古丁而已。如果願意，請跟你的朋友談一談電子菸可能釋放出有害化學物質的問題。
- 即使你使用的電子菸產品（例如大麻油或 THC 油）中不含尼古丁，還是有一些健康風險。這些成分可能會影響你的記憶力與專注力。只使用 THC 油艙的人也會出現肺部損傷。

❓ 您以前也抽菸，那我為何不能？

- 如果能從頭再來一次，我絕對不會抽菸。上癮之前，我不知道戒菸有多困難。即使知道抽菸可能會對我和我們的家人造成傷害，我還是經過很多次嘗試才戒菸成功。我不想因此生病、承受痛苦甚至喪命，所以我戒菸了。
- 戒菸真的很難，但是我很慶幸我戒掉了。我不想你再經歷一次這個過程。最好的做法是永遠不要開始使用任何這類產品。
- 科學家還在研究抽菸的危害到底有多大。抽菸不僅僅與肺癌有關，還跟 10 種以上其他類型癌症、心臟疾病、肺部疾病與第 2 型糖尿病有關。如果我當初就知道這一切，我就永遠不會開始吸菸。我不希望你因為吸菸或吸電子菸而跟我經歷相同的事情。



保持不斷對話

孩子可能經常表現得好像並沒有在聽我們說話。請想辦法自然地與孩子分享您的想法。即使是簡訊也可以成為分享資訊的強大工具。您可以遵循以下重點來與孩子談話或傳簡訊，確保不斷傳遞有效訊息。

溝通與鼓勵。

- 我以前抽過菸，戒菸真的很難，但是我很慶幸我戒掉了。抽菸與抽電子菸並不值得。
- 你可以跟我說實話。如果你的朋友抽菸或抽電子菸，請跟我講。我不會找任何人的麻煩，我只是希望你能健康。他們呼出的東西可能都有尼古丁與危險化學物質，這會對你產生不好的影響。
- 如果你的朋友要求你嘗試吸電子菸，可能你很難拒絕，但是我知道你做得得到。告訴他們：「不了，謝謝，我對這個沒興趣。」



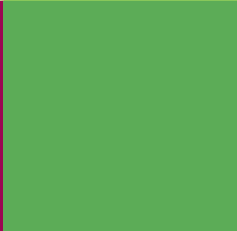
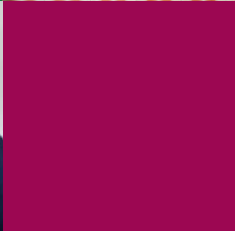
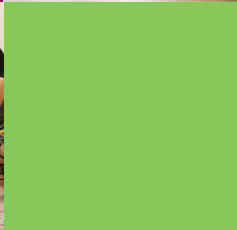
提醒與重複。

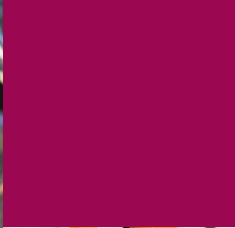
- 電子菸的口味可能會讓電子菸顯得無害，但無論什麼口味，都對你的健康有害。

分享資源。

- 你知道這個關於霧化菸的資訊嗎？花時間讀一下這個[青少年與電子菸傳單](#)。造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**e-cigarettes**」（電子菸）。
- 你有沒有看過食品與藥品管理局 (Food and Drug Administration) 有關電子菸的影片？在 YouTube 上搜尋「Vaping is an Epidemic: The Real Cost」（電子菸是一種流行病：真實的代價）。
- 如需戒菸協助，請傳簡訊「DROPTHEVAPE」至 88709。*

*服務僅以英語提供。將以標準簡訊費率計費。





Traditional Chinese

