



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



永久远离电子烟:

父母和照顾者对话指南

加入成千上万戒烟者行列
永久远离电子烟

介绍

青少年和电子烟

有三分之一的青少年尝试过使用电子烟，而目前每五名青少年中就有一人正在吸电子烟。今天的14至24岁年龄群体是主要通过电子烟而不是烟草香烟接触尼古丁的第一代人。

短期和长期使用电子烟都会危害身心健康，这是已知的事实。

研究显示，澳大利亚出售的绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

这些产品还可能含有未经测试和不安全的化学物质，包括各种味道添加剂。



1/3

青少年曾经
尝试电子烟

1/5

青少年正在
使用电子烟

介绍



如何使用本指南

本指南旨在帮助你就与电子烟有关的话题与自己的孩子或你关爱的年轻人展开对话。

谈论电子烟可能令人感到无从下手。但是，进行这方面的讨论大有必要，因为这能改善青少年的生活。

在使用本指南时，你应该始终想到自己的行为以及家庭环境将可能对孩子和其他年轻人产生怎样的影响。

研究表明，如果父母吸电子烟，他们的孩子使用电子烟的概率将增加64%；如果父母目前使用烟草制品，他们的孩子将来吸烟的可能性将增加193%。

做好准备：

不加评判地倾听和交谈。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

在一个令人有安全感的环境中对话。你的孩子感觉越安全，你们谈话就越有效果，对他们就越有帮助。

澳大利亚政府的改革措施

澳大利亚政府已经修改了有关电子烟及其用途的法律，以保护青少年免受电子烟和尼古丁依赖症的危害。

从2024年7月1日起，所有电子烟只能通过药房销售。非药房零售商销售任何种类的电子烟即属违法。

从2024年10月1日起，18岁或以上的人士无需处方可购买含有尼古丁的电子烟，但是他们必须在购买前与药剂师交谈。未满18岁的青少年将仍然需要凭处方才能购买。

新法律针对的是商业和非法贩卖电子烟的行为，而不是持有仅供个人使用的电子烟的人士（包括年龄未满18岁的青少年）。

了解有关电子烟新法规的更多信息可以阅读[电子烟法规改革介绍](#)网页或浏览：tga.gov.au

目录

关于电子烟

什么是电子烟?.....	5
非法电子烟含有什么成分?	5
电子烟与身心健康	6
什么是尼古丁戒断反应和渴望?	6

展开对话

尽早开始对话	7
选择合适的时间和地点	7
不要先入为主	7
避免评判或说教.....	7
开放式提问	7

保持对话畅通

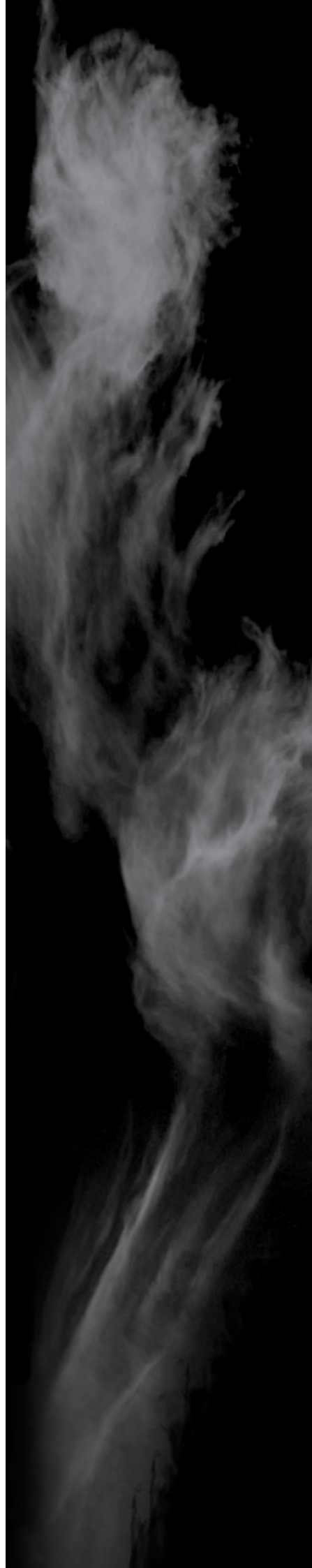
注重倾听	8
提供准确信息，避免夸大其词.....	8
讨论同伴压力	8
关注身心健康并解释你的担忧.....	9
与对电子烟不感兴趣或反对吸烟的孩子交谈	9
与希望尝试电子烟或有朋友正在使用电子烟的孩子交谈.....	9
与偶尔或经常使用电子烟的孩子交谈	10
与电子烟上瘾的孩子交谈.....	10

坚持不懈保持对话

重点关注	11
始终记得	11

支持和资源

为你的孩子提供的帮助和支持.....	12
为你提供的帮助和支持	13



关于电子烟



什么是电子烟？

电子烟的主体是电子加热雾化器，或称“vape”，是一种使用电池的装置，外型类似香烟、雪茄、烟斗或USB。电子雾化器加热化学液体（电子烟油），使之产生气溶胶（有人称之为“水雾”或“蒸汽”），供使用者吸入体内。

使用者以模仿传统吸烟的行为将电子烟中的尼古丁送入他们的体内，并获得类似吸入香烟的感觉。使用各类电子雾化装置获取尼古丁的方式统称为吸电子烟。

电子烟的别称包括雾化器（vape）、模块（mod）、油舱（tank）、e香烟（e-cig）和烟笔（vape pen）。

非法电子烟含有什么成分？

研究证明，非法电子烟含有200多种独立化学成分，包括甲醛、尼古丁和多种重金属。

在澳大利亚出售的绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

虽然非法电子烟可能含有高浓度尼古丁，但是产品标签上一般不会注明尼古丁含量。

电子烟油及其散发的气溶胶中含有危险物质，包括以下这些已知化学致癌因子：

甲醛（用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体）

丙酮（用于部分指甲油去除剂）

乙醛（用于制造化学品、香水和塑料）

丙烯醛（常见于除草剂中）

镍、锡和铅等重金属

关于电子烟

电子烟与身心健康

短期和长期使用电子烟都会危害你的孩子的。

他们可能出现：

肺部炎症和喉咙不适

持续不断咳嗽和喘息

各种呼吸问题

呼吸急促

永久性肺损伤

恶心

尼古丁中毒

尼古丁依赖症

电子烟含有的尼古丁极具成瘾性，也可能影响他们的心理健康。

青少年的大脑发育一直能持续到他们20岁中后期，而电子烟有害大脑发育。电子烟不仅伤害大脑中执行注意力、学习和记忆力功能的部分，而且也可能增加使用其他成瘾物质的可能性。

你的孩子可能出现尼古丁戒断反应，症状包括：

情绪变化

难以集中注意力

紧张、不安、烦躁、焦虑

什么是尼古丁戒断反应和渴望？

大多数电子烟含有尼古丁，这是一种极具成瘾性的物质。一个人使用尼古丁的历史越长，他们的大脑和身体就越适应接受尼古丁，导致很快对这种物质产生依赖。

尼古丁能够激活大脑中的受体，使之释放一种名为多巴胺的大脑化学物质。多巴胺能够给人带来快感。

随着人体内尼古丁含量降低，大脑渴望得到更多的多巴胺刺激。

一旦对尼古丁产生依赖，他们在没有获得尼古丁的时候就会出现戒断反应。这使戒烟变得更加困难。

当他们停止使用电子烟时，血液中的尼古丁含量会下降，从而可能引发不良情绪（例如感到紧张、烦躁、沮丧，或难以集中注意力）、不良生理反应（例如咳嗽、喉咙和口腔干燥，以及头晕），以及渴望吸电子烟的强烈冲动。

这就是尼古丁上瘾的表现。



展开对话

尽早开始对话

好奇心是促使青少年尝试电子烟的最常见原因之一。尽早与你的孩子或你关爱的年轻人就电子烟这个话题开始对话，防患于未然，确保他们在接触电子烟时能够做出知情的选择。

选择合适的时间和地点

尽量选择一个合适的谈话时间，例如当你的孩子没有在忙于其他事情的时候，同时挑选一个令他们感到放松的地方进行谈话。在一个大家都觉得没有压力的地方谈话有助于所有人畅所欲言。

不要先入为主

如果你认为自己的孩子可能已经尝试过电子烟，不要指责和责备他们。不建议你为了寻找证据而搜查孩子的房间或个人物品。这样做只会破坏双方的信任。

避免评判或说教

静心倾听他们的观点，确保双向对话。注意你的肢体语言和语气。保持尊重的态度大有裨益。

开放式提问

避免提出用“是”或“否”就能回答的问题。开放式提问能够鼓励更多交流。当你真心实意地投入谈话并且希望了解情况时，这有助于打消孩子的防御心理。

你可以这样提问：

你对电子烟有什么看法？

如果你的小伙伴在吸电子烟，你会怎么想？

你知道电子烟里有些什么吗？

你知道电子烟对健康有怎样的危害吗？

保持对话 畅通



注重倾听

让你的孩子有机会说话，表达他们的想法和感受。以不评判的态度倾听，认可他们的情绪。这将鼓励孩子对你敞开心扉。

提供准确信息，避免夸大其词

分享有关电子烟的事实，包括对身心健康的危害。坦率诚实，同时避免使用吓唬和夸张的语言。

讨论同伴压力

谈论朋友和社会环境对他们做决定带来的影响。帮助你的孩子了解如何抵御同伴压力并做出健康的选择。

帮助他们克服担心失去朋友的心理，强调电子烟不是维持友谊的基础，而且大多数同龄人不使用电子烟。

青少年尝试电子烟的一些原因包括：

他们感到好奇

为了与朋友合群

被不同口味吸引

模仿电影、电子游戏或社交媒体中的演员、模特或“网红”

渴望长大成人并表现出有主见

模仿吸烟或吸电子烟的成年人或哥哥姐姐

错误地认为电子烟比香烟安全

如果谈话顺利，可以询问你的孩子，以前别人要他们一起吸电子烟时是如何拒绝的。这是一个很好的机会，可以讨论哪些拒绝方法有效果，又有哪些情况让他们不好意思推辞或难以启口说“不要”。

提醒你的孩子，大多数人不使用电子烟，所以不只是他们一个人说“不要”。提出一些如何说“不要”的建议，让他们再次接触电子烟时可以运用，例如：

“不，谢谢。我不喜欢这个。”

“我已经不喜欢这个了。”

“这东西让我头疼。”

“我试过那种味道，不喜欢。”

“我不想浪费钱。”

保持对话 畅通

关注身心健康并 解释你的担忧

与孩子谈话的重点应该围绕你对他们的关心以及希望他们身心健康。如果他们已经在使用电子烟，解释你对尼古丁及其成瘾性的担忧，以及尼古丁能对健康产生哪些方面的危害。

与对电子烟不感兴趣或 反对吸烟的孩子交谈

你的孩子目前没有使用电子烟。他们也许曾尝试过，但是并不喜欢。

重申你认可他们不吸电子烟的决定。

提醒他们，大多数年轻人不使用电子烟。

了解他们对电子烟的危害和风险知道多少，询问他们是否有疑问，并为他们填补空白。

如果他们承认曾吸过电子烟，避免评判或说教。倾听他们的想法，保持双向对话。

你不需要说服他们接受电子烟的危害，但是你可以强调电子烟的负面影响，并支持他们远离电子烟的决定。

帮助他们应对或支持使用电子烟的朋友。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

与希望尝试电子烟或 有朋友正在使用电子烟的 孩子交谈

你知道，虽然自己的孩子未尝试过电子烟，但是他们对此有好奇心，或者曾有朋友邀请他们一起吸电子烟。他们可能在收到这样的邀请时不知如何处理。

重申你认可他们不吸电子烟的决定。

提醒他们，大多数年轻人不使用电子烟。

用事实回应他们对电子烟的好奇，不要吓唬他们。

许多青少年其实极其反对吸烟。提醒你的孩子，电子烟与香烟相似，有害健康并会导致咳嗽、呼吸急促和恶心等问题。这是因为在澳大利亚出售的绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

让他们知道，许多使用电子烟的青少年表示后悔当初的决定，同时电子烟上瘾的速度比他们想象的要快得很多。

如果你的孩子愿意讲述，询问他们以前如何做到在别人给他们电子烟的时候选择拒绝。讨论哪些拒绝方法有效果，又有哪些情况让他们不好意思推辞或难以启口说“不要”。

帮助他们克服担心失去朋友的心理，强调电子烟不是维持友谊的基础。

保持对话 畅通



与偶尔或经常使用电子烟的孩子交谈

你的孩子正在尝试电子烟。他们认为不会上瘾。

告诉他们，健康专家说电子烟没有可以安全使用可言。

提醒他们，许多年轻人后悔第一次拿起电子烟的决定，因为这导致他们现在尼古丁成瘾。

提醒他们，即使是偶尔为之或仅是在社交场合使用，电子烟也会伤害他们的肺器官。

尝试了解他们使用电子烟的根本原因并予以解决。向他们强调，电子烟不是维持友谊的基础。

提醒他们，尼古丁极具成瘾性，一旦经常使用电子烟，就很有可能对尼古丁上瘾。向他们解释尼古丁戒断反应和对尼古丁渴望背后的科学依据。

告诉他们，大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

与电子烟上瘾的孩子交谈

你的孩子已经对电子烟上瘾，但是希望获得帮助戒烟。

鼓励并支持他们的戒烟行为。

如果他们表示以前曾尝试过减少或停止使用电子烟，询问他们做了些什么，为什么戒烟困难，以及可以做些什么让戒烟变得容易一些。

提醒他们，健康专家说电子烟没有可以安全使用可言。

让你的孩子知道，他们可以获得有助于戒烟的资源和支持服务。你的孩子可能抱怨戒烟太难了。不要反驳他们的感受。主动提出支持他们寻求帮助。

提醒他们，烟瘾难忍是正常的，同时戒烟也确实不容易。鼓励他们不要灰心丧气。很多人都有同样经历，必须尝试多次才能彻底摆脱电子烟。参阅本指南“支持和资源”部分，了解有助于青少年戒烟的服务。

坚持不懈 保持对话

坚持不懈地与你的孩子就电子烟展开对话。就像应对任何棘手或具有挑战性的事情一样，熟能生巧。

你可能需要尝试多次，你的孩子才愿意参与，与你讨论这个话题。但是，有了第一次，他们就可能会不断地与你交谈，并且越来越敞开心扉。



重点关注

如果你的孩子与朋友一起使用电子烟，鼓励他们选择更健康的消遣娱乐方式。

如果你认为自己的孩子正在使用电子烟帮助他们应对焦虑、压力或悲伤等情绪问题，应该以关怀态度接受这些触发因素。这同时也是强调电子烟和尼古丁对精神健康造成负面影响的好机会。（阅读本文“支持和资源”部分了解各类支持服务。）

如果你的孩子目前或曾经拥有电子烟，他们可能会越来越频繁地使用，从而有上瘾风险。

如果你的孩子以前吸过电子烟，需要警惕他们有可能转向吸香烟或使用其他尼古丁产品（例如尼古丁口含袋）。

始终记得

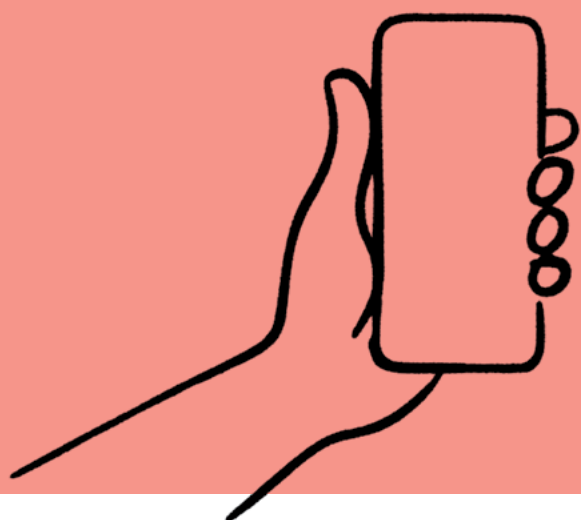
强调尼古丁是一种短期解决方案，一旦经常使用，即意味着十分可能成瘾。向他们解释尼古丁戒断反应和对尼古丁渴望背后的科学依据。

如果你的孩子谈起他们的朋友使用电子烟应对压力或悲伤情绪，你们可以讨论是否可有其他较为健康的方式应对这些问题，例如锻炼、健康饮食以及使用headspace心理辅导等支持服务。

你的批评应该针对电子烟，而不是针对使用电子烟的人。如果你的孩子觉得你在评判他们吸电子烟的朋友，则有可能不愿继续与你交谈。

支持和资源

获取恰当的支持有助于你的孩子成功戒烟。让他们知道在戒烟路上并非孤军奋战。



如果他们希望彻底摆脱电子烟的控制，可以获得很多选择方案以及资源，支持和激励他们实现目标。

以下是帮助他们开始戒烟的几个快速步骤：

与医生或可以信赖的健康专家交谈，获得戒断尼古丁的帮助。

联系戒烟热线（Quitline），电话：13 7848

下载 **My QuitBuddy**（我的戒烟宝）应用，为戒烟设立目标和提醒。My QuitBuddy应用包括很多有助于你计划和实现戒烟目标的功能。下载时可能有年龄限制，查看应用商店了解详情。



My QuitBuddy

为你的孩子提供的帮助和支持

戒烟热线 (Quitline)



联系戒烟热线，获取戒烟或永久远离电子烟的支持服务。致电 **13 7848**（星期一至五，上午8:00至晚上8:00），与合格的戒烟热线心理辅导员交谈，帮助你在戒烟之路上走得更远。使用WhatsApp应用或Facebook Messenger应用发送信息至@QuitVic，或访问 quit.org.au 网站开始实时聊天，或是要求辅导员在合适你的时间回电。你并非孤立无援，戒烟热线能够助你一臂之力。

[13 7848](tel:137848)

[戒烟热线网站](http://quit.org.au)

儿童帮助热线



儿童帮助热线（Kids Helpline）为5至25岁的儿童和青年人士提供免费和保密的电话以及在线心理辅导服务，范围覆盖澳大利亚全国，每天24小时工作。

[1800 551 800](tel:1800551800)

[Kids Helpline网站](http://kids-helpline.org.au)

Beyond Blue



Beyond Blue精神健康服务提供信息和支持，帮助每一名澳大利亚人，无论他们的年龄和居住地点，都能拥有最佳心理健康。

[1300 224 636](tel:1300224636)

[Beyond Blue网站](http://beyondblue.org.au)

headspace



headspace心理辅导服务专门为年轻人及其家人提供精神健康支持，并重点关注早期干预。年龄在12至25岁之间，面临心理健康问题的儿童和青年人士可以在线或通过电话（澳大利亚东部标准时间上午9:00至次日凌晨1:00，每星期7天工作）联系headspace或亲临本地headspace心理辅导中心获取支持。

[1800 650 890](tel:1800650890)

[headspace网站](http://headspace.org.au)

支持和资源

为你提供的帮助和支持



你也可以与戒烟热线辅导员讨论任何疑虑，并就你作为父母或照顾者可以做些什么以及如何与你的孩子开始对话获得进一步的建议。

联系戒烟热线（Quitline）：

电话：**13 7848**（星期一至五，上午8:00至晚上8:00）

使用 **Facebook Messenger** 应用或 **Whatsapp** 应用开始在线聊天（仅限维多利亚、南澳州、北领地和西澳州）。

要求回电或通过 quit.org.au 网站开始实时聊天。

其他资源

[戒酒和戒毒基金会 — 与年轻人谈论电子烟](#)

[VicHealth健康宣传基金会 — 父母如何谈论电子烟](#)

[澳大利亚政府卫生和高龄照护事务部 — 了解电子烟的真面目](#)

[澳大利亚政府卫生和高龄照护事务部 — 电子烟和你](#)

[Healthdirect网站 — 电子烟的危害](#)

[Quit.org.au](https://quit.org.au)

vapingfacts.org.au — 提供有助于你与青少年谈论电子烟风险的信息。

不要忘记，许多年轻人都是经过了多次努力后才得以成功完全戒掉电子烟。即使摆脱烟魔的控制需要多次尝试，鼓励他们坚持不懈至关重要。

了解更多信息并获取戒烟帮助可以浏览 health.gov.au/vaping、quit.org.au，或下载 **My QuitBuddy**（我的戒烟宝）应用，或向健康专业人员咨询。

鸣谢

本文内容摘自Quit机构、VicHealth健康宣传基金会与行为改变协作机构、戒酒和戒毒基金会以及HealthDirect网站合作开发的循证资料。

加入成千上万戒烟者行列
永久远离电子烟

获取支持服务：



health.gov.au/vaping