

与您的孩子谈论电子烟

家长对话指南



准备好开始这次谈话了吗？

本指南可帮助您与孩子就电子烟问题进行一次有意义、无威胁感的沟通。这里不会提供一套固定的提问脚本——我们不希望替您“规定台词”。相反，我们将分享：



根据您的孩子使用电子烟的行为设计的对话开场方式。



来自我们研究的洞察：帮助您了解孩子可能在想什么、感受如何，以及您可以表达些什么来提供支持。

这些洞察来自我们近期在全澳大利亚对青少年进行的问卷访谈与深度访谈研究。通过研究，我们制定了指导方针，帮助家长更好地理解青少年对电子烟的看法和感受。

在开始前需要注意：本指南的建议并非仅依据年龄划分。同时该对话也基于您的孩子使用电子烟的动机、态度以及当前行为。

如何使用本指南？

建议将谈话分为两个部分进行。第一部分：了解孩子目前吸电子烟的情况；第二部分：识别最符合孩子现状的类型，并选择最相关的沟通建议。您可以根据第一部分的谈话情况选择暂停，稍后再进行第二部分。或者，如果您感觉合适，也可以直接进入第二部分。您了解与您孩子沟通的最佳方式，这也取决于您孩子对此的反应。请记住，您的孩子在吸电子烟方面的情况可能会随着时间的推移而改变。当您需要时，可以随时重新查看本指南。

我们的研究表明，父母的意见对青少年非常重要。有些青少年不吸电子烟是因为他们不想让父母失望。让他们知道您认为吸电子烟是一个糟糕的决定，往往足以阻止许多青少年尝试。

如果您的观点基于事实，并以轻松、非对抗的方式表达，会更有效。

[前往第一部分](#)

[前往第二部分](#)

第一部分：

您的孩子在吸电子烟方面的情况如何？

三分之一的青少年尝试过吸电子烟，大约五分之一的青少年目前正在吸电子烟。因此，即使您认为您的孩子没有吸电子烟，也要做好心理准备，他们也许会承认曾经尝试过。

请准备好以不做评判的态度倾听与交流。对他们的想法和感受保持好奇，表示兴趣。因为当您的孩子感到越安全，您的对话就会进行得越好，您就能提供更多帮助。

自 2024 年 7 月起，关于电子烟的法律已经发生变化。在维多利亚州，电子烟已不再允许在电子烟专卖店、便利店或烟草店合法销售。现在，电子烟只能通过药房合法提供，用于帮助戒烟和管理尼古丁依赖。

如何开始对话

以轻松的方式开始对话，表现出对他们世界的好奇，同时也掌握了解相关事实。以下三个问题足以开始关于电子烟的对话，同时也不会让您的孩子感到被审问或被评判。

- 在你的朋友圈或学校里，你看到多少人在吸电子烟？（不要问是谁或在哪儿——他们可能会对关于朋友的问题产生防备心理。）
- 你认为电子烟像社交媒体或媒体所描绘的那样普遍吗？
- 电子烟是你需要特意寻找或特意避免的东西吗？这对你来说容易还是困难？

无论您使用其中一个或所有这些问题，都尽量让问题无法仅仅用简单的“是/否”回答。您也可以继续追问“为什么？”或“怎么会这样？”以了解更多。

选择合适的时间交谈

例如，当您在开车时看到有人在吸电子烟，或者媒体上有关于电子烟的内容时。如果您的孩子此时很忙或注意力在其他事情上，现在可能不是开启对话的合适时机。

您了解到什么？

1. 您的孩子对电子烟没兴趣、不在意，或持反对态度。他们可能过去尝试过，但决定这不适合他们自己。请参考「[1青少年类型 1](#)」的沟通建议。
2. 孩子的朋友在吸电子烟，或孩子曾被提供尝试机会。可以通过以下问题了解他们的好奇程度：
 - 他们对电子烟感到好奇吗？
 - 他们希望了解电子烟/吸电子烟的哪些信息？
 - 如果不吸电子烟，他们会觉得错过了什么吗（如果有的话）？
 - 如果有人提出与他们分享电子烟，他们会怎么做？

如果您的孩子对电子烟感到好奇，被邀请尝试电子烟或觉得自己错过了什么，那么您需要与您的孩子进行不同的对话。请参考「[2青少年类型 2](#)」的沟通建议。

3. 您怀疑您的孩子经常或偶尔吸电子烟。请根据他们是否成瘾或是否想戒，参考「[3青少年类型 3](#)」或「[4青少年类型 4](#)」的沟通建议。

担心如何开启对话？

戒烟热线（Quitline）咨询师可提供专业指导。联系电话：13 7848（周一至周五早 8:00–晚 8:00）。请访问他们的网站，了解所有联系方式。

如果第一部分沟通不顺利，孩子不愿开口：

请让他们知道，他们还可以向其他人寻求帮助，例如戒烟热线（Quitline）、本地全科医生或学校健康团队。更多信息请访问 www.vapingfacts.org.au。

第二部分：

目前最符合您孩子情况的是哪一类？

1	<h3>青少年类型 1</h3> <p>您的孩子不吸电子烟，甚至可能反对吸电子烟。他们可能过去尝试过，但决定这不适合他们自己。</p>
2	<h3>青少年类型 2</h3> <p>您认为孩子尚未尝试，但他们对电子烟感到好奇或曾被邀请尝试。</p>
3	<h3>青少年类型 3</h3> <p>您的孩子正在尝试电子烟，可能经常使用或偶尔使用。他们认为自己可以控制，不会上瘾。</p>
4	<h3>青少年类型 4</h3> <p>您的孩子认为自己已经上瘾，并希望获得帮助来戒掉。他们可能曾尝试过戒烟，但失败了，因为觉得太难戒掉，而继续使用。</p>

1

青少年 类型 1



您的孩子不吸电子烟，甚至可能反对吸电子烟。他们可能过去尝试过，但决定这不适合他们自己。

对电子烟不感兴趣的青少年可能更了解其带来的健康风险和后果。虽然他们在学校和社交场合周围有人吸电子烟，但他们对其不感兴趣，并会尽量避免这些情况。

您不需要说服他们了解风险，但可以强化电子烟的负面影响，并支持他们不吸电子烟的决定——同时也要意识到，随着朋友圈改变，他们的这一决定可能改变。

如何进行对话

- 肯定并支持他们不使用电子烟的决定。
- 了解孩子对电子烟危害与风险掌握多少。询问他们是否有疑问，并补充相关信息。
- 如果您的孩子承认尝试过，请避免做出评判，并将谈话重新聚焦到他们已理解的负面影响上。
- 帮助他们面对和帮助正在使用电子烟的朋友。

需要了解的事实

1. 使用尼古丁电子烟可能导致上瘾。许多青少年后悔开始吸电子烟，因为这会很快导致上瘾。
 2. 我们无法知道一次性电子烟中含有多少尼古丁。科学测试表明，电子烟的尼古丁含量被错误标注或根本没有标注。
 3. 电子烟含有多达 200 种危险化学品物质（包括除草剂和脱漆剂中的毒性物质），这些物质会被深深吸入肺部。
 4. 不吸电子烟有助于让您的孩子保持身心健康，并保护肺部、大脑与心理健康。
 5. 电子烟花费高昂——很多青少年也认同这一点。一次性电子烟价格最高可达 50 澳元，仅可使用数天，至多一个月。
-

给家长与孩子的更多信息

(以下网站仅提供英文版本)

尼古丁和心理健康：

- [电子烟对青少年心理健康的影响](#)
- [电子烟影响心理健康的三种方式](#)

尼古丁成瘾和戒断：

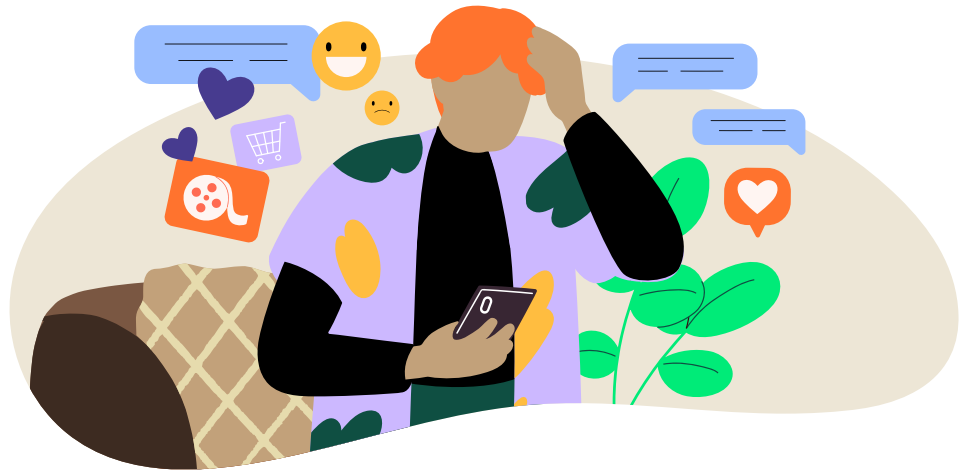
- [电子烟成瘾和尼古丁戒断](#)
 - [青少年电子烟戒断](#)
-

[前往第一部分](#)

[青少年类型 2](#)

[青少年类型 3](#)

[青少年类型 4](#)



您认为您的孩子还没有尝试过电子烟，但他们对此感到好奇或有机会尝试。他们可能不知道当别人分享电子烟时该如何应对。

此类青少年往往有吸电子烟的朋友，更容易受到同伴压力影响。他们了解电子烟带来的健康风险，也担心家人对其使用电子烟的反应。这意味着：您的看法对他们的行为影响非常大，您的认可会正向强化他们不使用电子烟的决定。

如何进行对话

- 肯定并支持他们不使用电子烟的决定。
- 用事实回应他们对“吸电子烟的好处”的好奇，而非对其进行恐吓。
- 由于大多数青少年反对吸烟，可提醒他们电子烟对健康的危害与香烟类似。
- 让他们知道，许多青少年后悔开始使用电子烟——原本的“好玩”比预期更快导致上瘾。
- 如果孩子愿意交流，可以询问当他们被提供电子烟时，他们是如何拒绝的。一起讨论哪些方法有效，以及哪些情境会让人感到困难或尴尬。
- 您的孩子可能因为不吸电子烟而被为难。此时，提前准备一些“应对说法”会有帮助，例如：“我在为××训练期间不能使用”；“我的教练会杀了我”；“我试过那个味道，我讨厌它”；“我有哮喘”；或者“我在吃药，不能摄入尼古丁”。

- 帮助他们克服失去朋友的恐惧，强调友谊不仅仅建立在一起吸电子烟上。
 - 强调尼古丁只是短期解决方案，一旦他们经常使用，极有可能会上瘾。解释尼古丁戒断反应与渴求的原理，并与孩子分享以下建议。
 - 如果孩子提到朋友用电子烟来缓解压力、悲伤或逃避情绪，可以与他们讨论更健康的情绪应对方式。
 - 鼓励您的孩子使用以下有用的建议和方法来管理他们的心理健康。
 - 将电子烟作为“问题产品”来看待，而不是指责使用电子烟的人。如果孩子觉得您在批评他们朋友吸电子烟，他们可能会失去沟通的兴趣。
-

需要了解的事实

1. 使用尼古丁电子烟可能导致上瘾。许多青少年后悔开始吸电子烟，因为这会很快导致上瘾。
2. 我们无法知道一次性电子烟中含有多少尼古丁。科学测试表明，电子烟的尼古丁含量被错误标注或根本没有标注。
3. 电子烟中可能含有多达 200 种化学物质，其中许多具有毒性，包括甲醛、尼古丁和重金属。这些化学物质已知会导致癌症和脑损伤。
4. 不吸电子烟是让您的孩子保持健康，避免肺损伤、脑损伤和心理健康问题的最佳方式。
5. 电子烟花费高昂——很多青少年也认同这一点。一次性电子烟价格最高可达 50 澳元，仅可使用数天，至多一个月。
6. 您的孩子属于大多数，因为大部分青少年不使用电子烟——只有五分之一的青少年吸电子烟。为了保持不吸烟状态，应多与不使用电子烟的朋友相处。

给家长与孩子的更多信息

(以下网站仅提供英文版本)

尼古丁和心理健康：

- [电子烟对青少年心理健康的影响](#)
- [电子烟影响心理健康的三种方式](#)

尼古丁成瘾和戒断：

- [电子烟成瘾和尼古丁戒断](#)
- [青少年电子烟戒断](#)

心理健康应对技巧和建议：

- [帮助年轻人戒掉电子烟](#)
- [教孩子建立心理调适能力](#)
- [使其学习应对困难的技巧](#)

[前往第一部分](#)

[青少年类型 1](#)

[青少年类型 3](#)

[青少年类型 4](#)

3

青少年 类型 3



他们正在尝试吸电子烟。认为他们能控制吸烟量。并相信他们不会上瘾。

我们理解您对孩子吸电子烟的担忧，但请尽量保持冷静。从他们的角度来看，吸电子烟是一件正常且很酷的事情。他们喜欢尝试“有趣”的口味，并不太担心健康的风险。

您的孩子属于“轻度使用”或“社交型使用”吗？他们可能认为自己能控制吸电子烟的数量，并相信可以在问题变得严重之前停止。这是强化电子烟风险认知的好时机。

如果只是偶尔使用，他们往往并不把自己当作“吸烟者”。以下要点可帮助您引导对话，让孩子逐渐认识到自己的使用习惯。

如何进行对话

- 强调健康专家表示，电子烟不存在“安全使用方式”。
- 以表达您对电子烟的感受为主，而不是针对孩子本人。若孩子愿意谈及自己的使用情况，再逐步进入更个人化的讨论。
- 指出许多青少年后悔开始使用，因为往往在不知不觉中上瘾。

- 请孩子思考自己使用电子烟的频率，以及其是否真的对使用量感到安心。您可以在这里结束对话，直到他们准备好再次交谈。
 - 提醒他们，即使少量吸电子烟也会对肺部造成损害。
 - 分析其使用电子烟的社交动机。让他们说明自己担心“错过”什么。帮助他们克服失去朋友的恐惧，强调友谊不仅仅建立在一起吸电子烟上。
 - 强调一支一次性电子烟可能相当于 50 支香烟。许多青少年认为电子烟不像香烟那样容易上瘾。
 - 强调尼古丁只是短期解决方案，一旦他们经常使用，极有可能会上瘾。解释尼古丁戒断反应与渴求的原理，并与孩子分享以下建议。
-

需要注意的事项

- 如果您的孩子与朋友一起为了好玩而吸电子烟，可鼓励他们寻找更健康的娱乐方式。
- 若您认为孩子用电子烟来缓解焦虑、压力或悲伤情绪，请以关怀和体谅的方式正视这些诱因。很高兴您的孩子愿意敞开心扉谈论这个问题。请给予支持，并建议更可持续的心理调适方式。这是一个很好的机会来强调电子烟和尼古丁对心理健康的负面影响。
- 如果您的孩子拥有或曾拥有自己的电子烟，其使用频率可能会逐渐增加，并存在成瘾风险。

需要了解的事实

1. 使用尼古丁电子烟可能导致上瘾。许多青少年后悔开始吸电子烟，因为这会很快导致上瘾。
2. 我们无法知道一次性电子烟中含有多少尼古丁。科学测试表明，电子烟的尼古丁含量被错误标注或根本没有标注。
3. 电子烟中可能含有多达 200 种化学物质，其中许多具有毒性，包括甲醛、尼古丁和重金属。这些化学物质已知会导致癌症和脑损伤。
4. 不吸电子烟是让您的孩子保持健康，避免肺损伤、脑损伤和心理健康问题的最佳方式。
5. 电子烟花费高昂——很多青少年也认同这一点。一次性电子烟价格最高可达 50 澳元，仅可使用数天，至多一个月。
6. 您的孩子属于少数群体——只有五分之一的青少年吸电子烟。为了保持不吸烟状态，应多与不使用电子烟的朋友相处。
7. 一支一次性电子烟约相当于 50 支香烟。许多青少年认为电子烟不像香烟那样容易上瘾。

给家长与孩子的更多信息

(以下网站仅提供英文版本)

尼古丁和心理健康：

- [电子烟对青少年心理健康的影响](#)
- [电子烟影响心理健康的三种方式](#)

尼古丁成瘾和戒断：

- [电子烟成瘾和尼古丁戒断](#)
- [青少年电子烟戒断](#)

心理健康应对技巧和建议：

- [帮助年轻人戒掉电子烟](#)
- [教孩子建立心理调适能力](#)
- [使其学习应对困难的技巧](#)

[前往第一部分](#)

[青少年类型 1](#)

[青少年类型 2](#)

[青少年类型 4](#)

4

青少年
类型 4

孩子已经形成依赖，并希望获得帮助来戒掉。许多人曾尝试戒掉但失败了。现在他们可能感到沮丧，认为戒掉电子烟太难了。

他们需要您的支持和同情。在大多数情况下，这些青少年开始吸电子烟时并没有打算让它成为习惯。鼓励并陪伴他们的戒除过程，对成功戒断至关重要。

如何进行对话

- 强调健康专家表示，电子烟不存在“安全使用方式”。
- 若他们表示曾尝试减少或停止，请询问他们做过什么、困难在哪里、以及什么可能让事情更容易。
- 不要否定他们对戒断感到无望的情绪。这是一种常见反应，他们可能认为“戒烟是不可能的”。告知他们可获取有用的帮助，例如[戒烟热线 \(Quitline\)](#)，并协助他们接触这些支持服务。
- 提醒他们，可能需要多次尝试才能彻底戒掉——帮助他们建立正确预期非常重要。
- 解释尼古丁成瘾在身体中的作用机制，以及如何识别成瘾迹象（见下方资源）。

给家长与孩子的更多信息
(以下网站仅提供英文版本)

尼古丁和心理健康:

- [电子烟对青少年心理健康的影响](#)
- [电子烟影响心理健康的三种方式](#)

尼古丁成瘾和戒断:

- [电子烟成瘾和尼古丁戒断](#)
- [青少年电子烟戒断](#)

心理健康应对技巧和建议:

- [帮助年轻人戒掉电子烟](#)
- [教孩子建立心理调适能力](#)
- [使其学习应对困难的技巧](#)

Quit

戒烟热线 (Quitline) 在这里为您提供帮助

如有任何担忧，您可以联系戒烟热线 (Quitline) 咨询师，获取作为家长或照护者可采取的建议，或了解如何与孩子开启对话。

如何联系戒烟热线 (Quitline) :

- 拨打 03 8583 2903 (周一至周五，上午 8 点至晚上 8 点)
- 发送短信 “call back” 至 0482 090 634
- [在线网页聊天 \(Webchat\)](#)
- 通过 Facebook Messenger: @quitvic 或 WhatsApp: +61 385 832 920 给我们发消息
- [请求回电](#)



Recite^{me}

前往第一部分

青少年类型 1

青少年类型 2

青少年类型 3



The Behaviour Change Collaborative

Suite 2, Ground Floor
1318 Hay Street WEST PERTH 6005
电话 + 61 (0)8 6331 6057
www.thebcc.org.au

 thebehaviourchange collaborative
 thebcc_au
 TheBCC_Org
 thebcc_au
 thebehaviourchange collaborative

Victorian Health Promotion Foundation

墨尔本办公室
Level 2/355 Spencer St,
West Melbourne VIC 3003
电话 +61 3 9667 1333
传真 +61 3 9667 1375
vichealth@vichealth.vic.gov.au
vichealth.vic.gov.au

VicHealth 与 The Behaviour Change Collaborative 向这片土地的传统守护者致以敬意。并向过去、现在和未来的长者致敬。

VicHealth 感谢维多利亚州政府的支持。

© VicHealth and The Behaviour Change Collaborative 2024
2024 年 2 月
翻译于 2026 年 3 月
<https://doi.org/10.37309/2026.H11092>

@vichealth

