

# 與青少年對談的要點

## 聆聽

無論你的孩子是否嘗試過吸電子煙，他們都可從良好的對談中受益。一場良好的對談從聆聽開始，讓孩子們告訴你他們處在吸電子煙青少年之中的感覺。以下這些打開話匣子的問題會是種簡單開始的方法：

**你有吸電子煙的朋友嗎？**

**你對吸電子煙好奇嗎？**

**有人向你提供過電子煙嗎？**

**你試過嗎？**

**如果試過，是什麼原因讓你答應？**

**如果沒試過，是什麼原因讓你拒絕？**

隨著孩子們進入初中和高中，他們將會面臨新的挑戰。你必須持續與他們進行對話，以支持他們向前邁進的每一步。你曾經因為有壓力而抽煙嗎？你可以談談自己的經歷，包括戒煙的難度。敞開心胸的談話遠比大肆說教更有效果。

## 歸咎於口味

吸電子煙是如何快速增長的？這必須歸咎於口味。加州吸電子煙的高中生中，有96%使用口味產品。多數人表示口味正是為何使用電子煙的原因。這一點毫不奇怪，因為有趣的口味會欺騙孩子，使他們認為電子煙是無害的。然而，煙草商用來製造這些味道的化學物質，也同樣可能會損害肺部。有些口味可能混雜著讓大腦「感覺良好」的化學物質多巴胺，因而增加上癮的可能性。請幫助孩子們了解，煙草商利用口味吸引他們上癮，其中也包括薄荷醇口味，並藉此從中獲利。

## 從科學角度談論

孩子們(以及成年人)對於尼古丁的主要了解就是會令人上癮。但上癮只是開端，青少年應該了解尼古丁會毒害大腦，它會改變了大腦中的連接模式，使孩子們更難以學習和集中注意力。而且，就好像青少年時期所要承受的還不夠艱難似的，尼古丁還會增加其焦慮不安、情緒起伏及暴躁易怒的狀況。孩子們若是尼古丁上癮，也會面臨更大的風險對其它藥物上癮。

## 了解詳情 (英文網站)

請瀏覽[PAVe](#)(反對吸電子煙的家長)，以獲得充滿事實的工具組套，以及有所幫助的各網站與視頻鏈接。

使用史丹福大學的[anti-vaping toolkit](#)反吸電子煙工具組套，以獲得可供下載的演示文稿、工作表及活動指南。

獲得加州教育局的[e-cigarette toolkit](#)電子煙工具組套。

從美國心臟協會合作關係組織了解有關煙草商在吸引孩子上癮方面所扮演的陰險角色([insidious role in hooking kids](#))。

獲得美國醫務總長所提供關於如何與孩子談論吸電子煙這個主題的技巧([how to talk to your kids](#))。

# 做好準備應對各種藉口

孩子們從網上獲得非常多關於電子煙的錯誤信息。

以下是家長們可以如何回答一些常見的藉口。

**孩子：**

這不是我的。

**大人：**

我希望這不是你的，但我知道你可能會想嘗試使用電子煙。這讓我非常擔心，因為電子煙會令人上癮，而且還會改變大腦的運作方式。此外，我知道煙草商將電子煙製造成看起來像是閃存U盤，因此很容易隱藏。並不是我不信任你，但你應該知道我正在留意這些事。

**孩子：**

吸電子煙比吸煙安全。

**大人：**

事實上吸電子煙一點也不安全，它的氣霧並非有些人所認為的水蒸氣。電子霧化器所釋放出的蒸氣事實上是含有金屬、細微粒及有毒化學物質的氣霧，而且此氣霧中的尼古丁含量可能非常高。還有，許多電子煙使用尼古丁鹽而不是一般的尼古丁。與一般的尼古丁相比，鹽更容易吸入而且吸收更快。

**孩子：**

尼古丁只會讓人覺得有一點小干擾。

**大人：**

尼古丁確實會在大腦中釋放一種稱為多巴胺的化學物質，而且可能暫時讓你感覺良好，但千萬不要因此被欺騙。尼古丁是一種神經毒素，也就是說，它是一種會影響大腦的毒藥。當你年輕而且大腦仍在發育時，尼古丁會對大腦造成持久甚至永久的傷害。

**孩子：**

這並不是尼古丁，只不過是水和不同口味而已。

**大人：**

對於青少年或甚至成年人來說並不會明顯察覺到，那些薄荷味、水果味及香甜的口味，實際上卻是對孩子大腦發育會產生長期影響的成癮藥物。煙草商用來製造這些口味的化學物質，也可能會危害你的肺部。