



幫助年輕人 戒除電子煙 及其他煙草產品

身為家人和朋友，你所關心的年輕人是否在吸電子煙或使用其他煙草產品？雖然最終只有年輕人自己能做出戒煙的決定，但作為朋友和家人，我們可以幫助並支援他們的戒煙之旅！

你能如何提供支援

1. **深入了解：**在給予建議之前，先嘗試提出問題並傾聽他們的觀點、擔憂和困難，以及他們開始使用電子煙和煙草產品的原因。
2. **營造安全空間：**採取開放和冷靜的態度進行交流，以同理心而非批判的態度來引導，並努力建立信任，這樣年輕人才會有安全感，並在未來主動開啟關於戒除電子煙和煙草產品的對話。
3. **給予支持：**無不論年齡大小，戒煙都是一種挑戰，可能需要經過多次交談，才能做出戒煙的決定，但千萬不要放棄。當年輕人得到朋友和家人的支持時，他們戒煙的成功率最高！
4. **樹立良好榜樣：**讓你的家成為無煙環境，並在他們有煙癮時提供健康的替代品，如爽脆水果、什錦乾果、口香糖、薄荷糖或牙籤。
5. **保持耐心：**盡最大努力保持耐心，並始終如一地提供支持。戒煙是可能的，但並非一朝一夕能夠達成。可能需要多次嘗試才能成功戒煙，但這是值得的！
6. **展現同情心：**在戒煙過程中，情緒波動、有時吸煙和挫折都很常見。一定要讚揚任何戒除電子煙和煙草產品所做的努力，即使在遭遇挫折期間也不例外。

免費戒煙支援

有效的資源可以幫助人們下定決心戒煙，並能在整個過程中長期支持他們戒煙成功！請探索這些資源，當你想要幫助的人做好準備時，可與他們分享。

This is Quitting

這是專門針對 13 至 24 歲年輕人的一項簡訊計劃，提供來自其他曾經嘗試或成功戒煙和戒電子煙年輕人的經驗和建議。

簡訊：發送“DITCHVAPE”至 88709

瀏覽：[This is Quitting 網站](#)

僅提供英文服務

QuitSTART

這是適合 13 歲以上人群的智能手機應用程式，提供個人化的建議、幫助應對過程中的難關，並在煙癮復發後給予鼓勵。

下載：QuitSTART 應用程式

瀏覽：[QuitSTART 網站](#)

僅提供英文服務

ASQ《華語戒煙專線》

此機構提供的服務主要針對 13 歲以上戒煙人士，其中包括簡訊計劃、網站及電話熱線。由戒煙顧問即時提供有關如何戒煙、戒電子煙及無煙煙草的個人化支援。

簡訊：發送“戒煙”至 66819

瀏覽：[ASQ《華語戒煙專線》網站](#)

致電：(800) 838-8917

NOT for Me

這是一個針對 14 至 19 歲年齡層人士的網站，提供有關如何戒煙及戒電子煙的影片。

瀏覽：[NOT for Me 網站](#)

僅提供英文服務

SmokefreeTXT for Teens

這是一個簡訊計劃，為 13 至 17 歲吸煙或吸電子煙的青少年提供建議、戒煙支援和激勵。

簡訊：發送“QUIT”至 47848

瀏覽：[SmokefreeTXT for Teens 網站](#)

僅提供英文服務

為家人及朋友們提供免費支援

請查看以下資源以獲得更多有關如何幫助他人戒煙的指導。

Become An EX

這是為希望幫助年輕人戒除電子煙及戒煙的家人和朋友們所設計的簡訊計劃。

簡訊：發送“QUIT”至 202-899-7550

瀏覽：[Become An Ex 網站](#)

僅提供英文服務

免費的心理健康支援

吸電子煙或吸煙的人可能正在使用煙草產品來應對心理健康狀況。如果你想要幫助的人正處於這種情況，請支持他們並分享這些資源。

California Youth Crisis Line

這是一項每週 7 天、每天 24 小時全年無休的服務。包括簡訊計劃、線上聊天及電話熱線，為 12 至 24 歲年齡層的人們提供預防和應對危機的資源。

簡訊：發送任何訊息至 (800) 843-5200

瀏覽：[California Youth Crisis Line 線上聊天](#)

致電：(800) 843-5200

僅提供英文服務

988 Suicide and Crisis Lifeline

這是一項每週 7 天、每天 24 小時全年無休的支援服務。包括簡訊計劃、線上聊天及電話熱線，為身在美國陷入困境的人們提供預防和應對危機的資源。

簡訊：發送任何訊息至 988

瀏覽：[988 Suicide and Crisis Lifeline 線上聊天](#)

致電：988

僅提供英文和西班牙文服務