



環境比意志力更關鍵： 青少年的菸害防制

家庭醫學部主治醫師 郭斐然

許多家長以為「孩子會不會抽菸」取決於自制力或道德觀，但公共衛生與青少年醫學的研究一致指出：青少年菸品使用是典型的「環境驅動行為」。家庭二手菸及家長吸菸示範、學校同儕網絡、以及社群媒體與商業行銷，共同塑造孩子對尼古丁的正常化與低風險錯覺。當環境影響力變強，單靠說教往往效果有限；相反地，家長若能把介入焦點放在「改變環境」，才更有機會降低起始吸菸、阻斷菸品擴散並支持戒菸。

臺灣青少年菸品使用調查：紙菸下降，電子煙快速上升，加熱菸成為新隱憂

依據國民健康署「112年青少年吸菸行為調查」顯示，國中生紙菸吸菸率

為 2.0%、高中職生 6.7%，皆較 110 年下降，顯示傳統紙菸使用率可受控制。然而電子煙明顯上升，國中生由 107 年的 1.9% 上升至 112 年的 3.2%，高中職生由 3.4% 上升至 6.3%，推估超過 5.4 萬名青少年正在使用電子煙。此外，調查也顯示「紙菸 + 電子煙」併用比例上升（所謂雙重使用者），國中生為 1.3%、高中職生為 3.5%，代表尼古丁暴露正以更複雜的型態進入校園。加熱菸方面，112 年國中生為 0.8%、高中職生為 1.9%，雖較 107 年下降，但仍推估超過 1.5 萬名青少年使用。

加熱菸外觀新穎、隱蔽性高，已經有產品在臺灣合法上市，與電子煙全面禁止不同，成為校園菸品管理的新隱憂。

家庭環境：家長的「示範」與「規範一致性」

在家庭層面，最常被低估的是「示範效應」。研究顯示：父母吸菸與青少年吸菸起始風險顯著相關（勝算比 2.81），且呈現劑量效應。更重要的是，父母若已戒菸，子女的吸菸風險可接近父母從未吸菸的家庭，凸顯家長行為改變具有保護效果。

臺灣的調查顯示，家庭二手菸暴露仍接近三成（112 年國中生 25.9%、高中職生 26.0%）。這意味著孩子在家仍然持續暴露於吸菸情境，弱化「不抽菸才是常態」的健康規範。

給家長的具體建議：

1. 建立「全家一致、可執行」的無菸規則（含電子煙、加熱菸）：家庭中與車內全面禁用任何尼古丁產品，避免孩子把「大人在家可以用」解讀為默許使用菸品。
2. 降低可取得性：不讓菸品、電子煙彈、加熱菸耗材出現在可取得的位置。家中成人若尚未戒菸，請至少做到「不在室內、不在孩子面前吸菸」、「不讓家中出現菸品、菸具」。
3. 把關心焦點放在壓力與情緒：青少年使用尼古丁常與睡眠、焦慮、同儕壓力、體重焦慮相關。先談「你最近怎麼了，心裡不高興嗎？」，往往比直接逼問「你有沒有抽菸」更能導引出真相與合作意願。

學校環境：同儕網絡會讓風險加速擴散

青少年常呈現「行為傳染」特徵：孩子不只會被朋友影響，也會選擇與相似者聚集，形成高風險小圈圈。一旦圈內開始流行某種產品（特別是外觀時尚、

易於隱藏的電子煙、加熱菸），擴散速度會比老師、家長想像得更快。

對家長與學校建議如下：

1. 校園規範與執行一致性：研究指出，校園政策很重要，但更關鍵的是學生感受到的「執行強度」與「一致性」。若規範只有紙面化或執行不一，可能導致「看似有禁、實則可做」的訊號，反而使學生將吸菸行為視為同儕文化的一部分。因此，世界衛生組織（WHO）在學校無菸環境建議中強調：校園禁菸政策要全面，做到對學生、教職員與訪客一體適用。
2. 處置流程必須包含戒除支持，否則容易更隱蔽、更對立、更反覆。校園若只採取記過、停學或高強度處罰，短期或許能降低可見的使用率，但長期的副作用包括：吸菸轉入更隱蔽場域（例如廁所、校內死角、校外聚點）；學生與學校關係對立，降低求助意願（例如成癮或心理壓力問題被忽視）；吸菸行為反覆發生，學校處理能力疲乏。因此，WHO 的無菸校園手冊明確把「預防教育及支持想戒的人」列入學校無菸政策要件，建議學校人員能辨識尼古丁使用並引導至可用的戒除資源。

校園處置最有效的做法，是把「紀律」與「健康介入」合併成一個流程。目標不是「抓到並結案」，而是「把學生帶回支持系統、降低復吸率」。

社會與數位環境：社群媒體塑造「大家都在用」的錯覺

社群媒體不只傳遞資訊，更在塑造社會風氣。美國醫學會雜誌（JAMA Pediatrics）一篇系統性回顧 29 個研



究的統合分析指出：接觸到社群媒體上的菸草相關內容者，其過去 30 天使用菸品的勝算比是 2.19；而在從未使用者中，對未來使用的「易感性」勝算比為 2.05。此趨勢與菸草促銷、主動參與、被動參與相關。換言之，演算法的推送與內容暴露，會把少數人的吸菸行為包裝成「同儕常態」。

給家長的具體建議

1. 把「內容識讀」納入家庭教育：和孩子一起辨識開箱分享、業配、折扣碼、迷因式行銷。不是禁止手機，而是提升辨識菸品促銷廣告。
2. 把高風險時段降下來：深夜滑短影音、房間內長時間獨自使用，是最常見的暴露情境。建立可談判的規則（例如夜間手機集中充電），比沒有規則更可達到效果。
3. 支持無菸環境倡議：法規的制定對社會環境有絕對的影響，支持室內場所全面禁菸、室外公共場所禁菸、菸品廣告／促銷／贊助禁令、反對加熱菸的減害行銷，在表達公民意見的場合支持無菸環境政策。

家長如何判斷孩子可能在用電子煙：看「線索組合」

電子煙常偽裝成日常用品（USB、筆、手錶等），且多為甜味／水果味，較不易被家長用「菸味」察覺。

實用觀察清單（出現越多項，越需要介入）

- 物品：不明 USB／筆狀裝置、煙彈／補充液、充電器、奇怪的小塑膠殼
- 氣味：房間或衣物出現糖果／果香甜味
- 身體：口乾喝水變多、咳嗽或呼吸會喘、睡眠變差

- 行為：更保密、情緒易怒、零用錢支出型態改變

家長如何協助孩子戒除菸品（包括電子煙、加熱菸）

- 先穩定關係、再談行為：用「我在乎你的睡眠、專注力、運動表現」開場，避免以責備或威脅逼供。
- 一起做環境清理、情境控制：丟棄菸品、裝置與耗材、避開觸發情境（特定同儕聚點、深夜滑短影音）、建立替代行為（運動、咀嚼口香糖、短暫離開誘惑場域）。
- 求助專業資源：若孩子已出現明顯依賴，例如每天使用、停用就焦躁失眠、學業社交受影響，建議就醫評估並討論行為治療與藥物選項。國民健康署戒菸服務已經包括電子煙、加熱菸戒除，免費戒菸專線 0800-636363。

結語

成年人的「吸菸選擇」是錯誤的迷思，吸菸者大部分在懵懂無知的青少年就養成吸菸的習慣。沒有人是深思熟慮，要傷害自己的健康，並製造二手菸傷害別人。家庭、學校、社會環境形塑了吸菸者的尼古丁成癮，青少年菸害防制也必須從環境改變著手。電子煙、加熱菸對青少年有特殊的吸引力及危害，家長必須了解新興菸品並即時防制。

