

輔助戒毒復康治療

第二代智能手機應用程式 計劃報告

點 · 甩

點 · 揀

點 · 教



基督教香港信義會天朗中心
ELCHK, Enlighten Centre



目錄

第一部份	計劃背景	3
第二部份	手機應用程式的設計理念及內容	
2.1:	「點·甩」智能手機應用程式	6
	「點·甩」使用者數據分析	10
2.2:	「點·揀」體驗劇場暨禁毒教育之旅	
	「點·揀」學生回應數據分析	17
2.3:	「點·教」禁毒教育家長工作坊	29
第三部份	計劃活動花絮	32
參考資料		
鳴謝		



計劃理念

根據禁毒處藥物濫用資料中央檔案室的數據顯示，吸毒人士選擇的吸毒場所由以往的娛樂場所多轉至自己或朋友家中（Narcotics Division, 2015），反映無論是社工或是執法人員難於發現新的吸毒者和及早提供援助。綜合基督教香港信義會天朗中心（下稱「本中心」）有關中心服務使用者資料調查¹數字顯示，在收回617份資料中，有528位（85.6%）是21歲以下已開始吸食毒品（即首次吸毒年齡）；服務使用者當中有247位（40%），在求助時他們的吸毒年期已介乎5至10年；而10年以上也有182位（29.5%）。而有關隱蔽年期²，222位個案（36%）表示隱蔽期達5至10年，而有98位（15.9%）表示隱蔽期達至少10年以上才尋求專業協助。從前線服務經驗可見，吸毒者往往因為身體、情緒或經濟出現嚴重問題，才會開始求助及尋找治療。然而，導致隱蔽現象的因素複雜，服務對象往往因為低估了毒品對自己的影響、害怕給家人知道自已的問題、對尋求專業協助存有迷思，使他們缺乏足夠動機作出求助行動。



吸食危害精神毒品明顯影響吸毒人士的情緒。根據本中心分析服務使用者資料中發現，在長期吸食毒品的影響下，吸毒人士的情緒較容易起伏、以及負面情緒較多。在本中心的個案中，分別有194位（31.4%）及190位（30.8%）服務對象表示曾因吸毒導致情緒低落及情緒不穩的情況，當中更有122位（約20%）服務對象表示在吸食毒品後，曾有自殺念頭、更有服務對象自殺身亡。故此，能夠加強與吸毒人士的支援，作出適時的回應及介入，能有效舒緩吸毒人士的負面情緒才是重要的任務。

吸毒者一般也會隱藏個人的吸毒行為，以避免被負面標籤及被拒，他們的求助意慾也相應較低。這種隱蔽特質使他們有更大的潛在風險誘發精神問題及成癮的風險，並增加因吸毒引致的死亡危機。

為回應現時本港嚴峻的吸毒隱蔽化趨勢，本計劃突破傳統實體面對面的輔導手法，不單受制於戒毒者需主動求助，地點和時間亦受限制。有見及此，本會邀請跨專業的研發團隊，製作出創新的輔導服務予吸毒者---第二代智能手機應用程式計劃：「點·甩」流動戒毒輔導員。

計劃期望透過「點·甩」，藉著簡短介入手法（Brief Intervention “BI”）（Reid, Hester & William, 1989）³，透過手機應用程式，建立治療的空間，嘗試發掘和幫助更多隱蔽吸毒者，減低因吸毒引致的危機及即時舒緩他們的負面情緒。長遠來說，「點·甩」更可成為吸毒人士貼身的救命鐘，成為華人社會有效的戒毒治療工具。

¹ 天朗中心於2013年3至5月收集了617份中心服務者資料並進行分析，以便了解毒齡及情緒狀況。

² 服務對象在接觸毒品後，未有接受任何戒毒服務之前的時間，本文定義為隱蔽期。

³ Reid, K., HESTER, M., & William, R.(1989). Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives. New York: Pergamon Press.





點·甩

DRUG·FREE

智能手機應用程式



Addict

解作「成癮者」，源自拉丁文，有「奴隸身份」的含意。

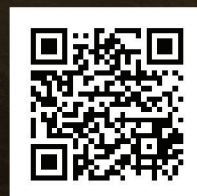
你要戒，逃離這為奴為婢之地！



基督教香港信義會天朗中心



禁毒基金贊助



點 甩



手機應用程式的設計理念及內容

「點·甩」智能手機應用程式及使用者數據分析

「點·甩」智能手機應用程式，以簡短介入模式（**Brief Intervention**）作為基礎，並應用其中**FRAMES**模式，作為設計的內容。簡短介入模式是一個有效及可行的治療方案。本程序以具實證的理論作研發基礎，配合先進的資訊科技，有助吸毒人士調整吸毒行為，以達更佳的治療效果，包括強化使用者對程式的參與度，提升毒品對個人影響的洞察力和改變動機。以下是**FRAMES**的介入元素，內容大致包括：

F	R	A	M	E	S
Feedback	Responsibility	Advice	Menu of options	Empathy	Self-efficacy
在清晰及有效的成癮評估下，對於吸毒引致的危機及負面後果，作出回應。	強調個人需要改變的責任，而自控力是個人負責任的行為。	提供清晰直接的意見、改善吸毒行為。	提供不同的改變選擇，指導服務對象學習選擇離開吸毒的惡性循環。	具輔導療效的同理心。	提升自我效能及樂觀感，加強遠離毒品的效果。

「點·甩」透過**FRAMES**不同的內容，讓服務對象經歷深刻的體驗。為了達到經驗的學習，**PDC**設計了一些多元感官的學習及模擬真實體驗，例如：以馴獸師的遊戲作為模擬對抗心癮的效果。故此，「點·甩」能有效強化服務對象對毒品的負面觀感、從而抗拒毒品。除了感官體驗外，比喻（**Metaphor**）之表達亦是一種強而有力的溝通，是近年心理輔導界關注的治療手法，比喻能讓服務對象有更豐富及深刻的印象和洞察，從而引發興趣及轉化其動機。「點·甩」在內容上亦會採用一系列專門針對治療成癮行為的比喻作介入，例如：被困蜜蜂、溫水煮蛙等等。

基於**FRAMES**的理念，「點·甩」的內容如下：

評估(Self-assessment)	恢復控制(Resume control / Manage symptoms)
<ul style="list-style-type: none">● 世衛的成癮評估（with Feedbacks）● 手眼協調 / 腦功能測試遊戲（with Advices）	<ul style="list-style-type: none">● 各樣放鬆練習● 配合治療的練習<ul style="list-style-type: none">- 學習承擔責任（Responsibility）- 衡量不同的選擇而作決定（Menu of options）● 過來人分享及鼓勵（Empathy）
學習(Learning)	尋求幫助(Seek Help)
<ul style="list-style-type: none">● 十大因吸毒引致的風險（Give Advices）	<ul style="list-style-type: none">● 提供社區求助資訊及轉介（Enhance Self efficacy）



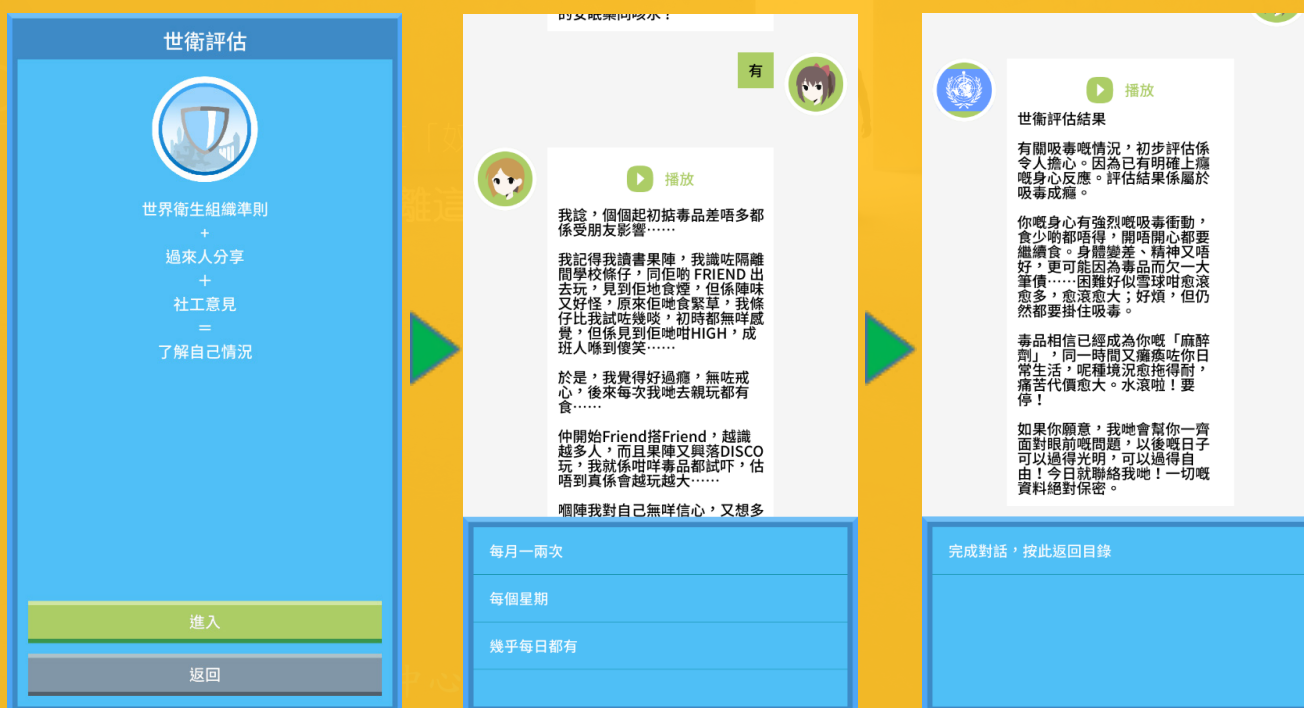
「點·甩」的版面內容

以聖經中以色列人逃離埃及前往迦南美地的故事為設計題材，喻意吸毒人士不再被毒品網綁，脫離為奴的生活。透過美觀且富有意義的版面吸引使用者下載使用。



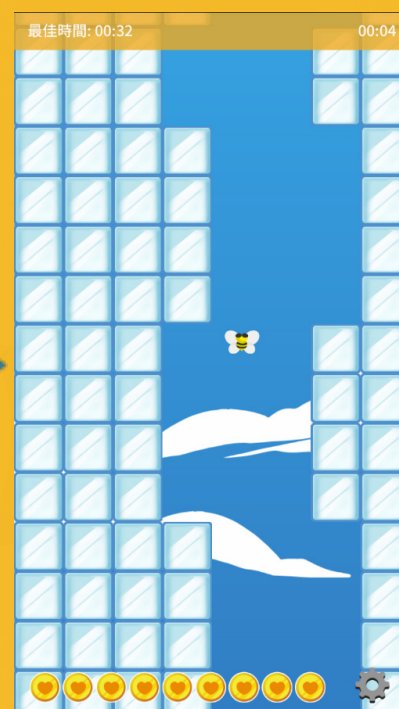
世衛評估

以過來人自述經歷，配合世界衛生組織準則作成癮程度評估，不但讓服務對象更明白個人成癮的狀況，並提供回應，鼓勵其尋求協助。



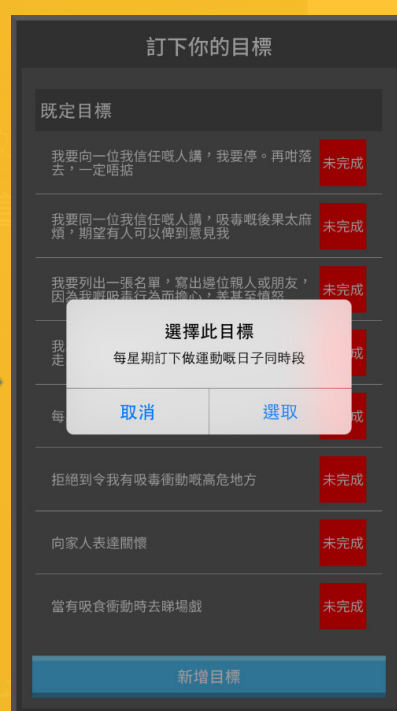
逃出蜜室

以「蜜蜂被困」的比喻融入遊戲中，目的是提醒使用者「離開困局，停止吸毒」才是最終面對吸毒問題的出路。



馴獸師


「獅子與馴獸師」的比喻設計－訂定目標的練習。
以選擇獅子的大小代表吸毒心癮的強弱；同時，並以完成對抗心癮的目標來決定馴獸師打獅子的次數來比喻服務對象對抗心癮的決心。



資訊錦囊

健康情況及財務困難都是吸毒人士關注的現實問題，錦囊資訊內容包括健康、法律、債務以及同「你」心錦囊，因應服務對象不同的需要提供多項的選擇。不但提供相關的資訊，更期望藉以鼓勵他們作進一步的求助行動。

健康錦囊



醫學證明：唔同嘅毒品對身心都有唔同嘅傷害。健康錦囊除咗指出毒品嘅傷害性外，亦會介紹天朗中心註冊中醫師教嘅舒緩穴位按摩方法，幫你暫時舒緩當下身體嘅情況。想了解更多有關嘅資料？即刻同我哋聯絡啦！

進入

返回

健康錦囊

頭部

上半身

下半身

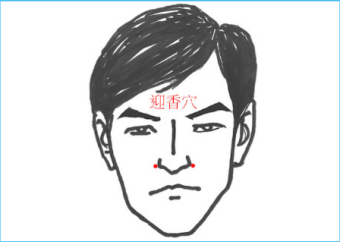


請選一個身體部位

返回


健康錦囊

中醫師建議：每次用手指按壓迎香穴五至十分鐘，按至酸、麻、脹、痺為度



返回

債務錦囊



可能你宜家面對緊債務問題所帶嚟嘅各種壓力，債務錦囊會就住唔同情況提供意見比你參考。你睇完之後，如果想再了解多啲，建議你聯絡我哋。

進入

返回

你欠下多少筆債務？

1筆

六萬至十萬

你共欠下多少債務？

六萬至十萬

你會選擇哪種方法解決債務？

債務重組

個人破產

錦囊（二）：點應付追數既電話

你開得哩個錦囊，我好明白你一定好大壓力，好驚好怕穿晒煲。。。

驚屋企人知，驚公司嘅人知怕無左份工，假如你未開錦囊（一），我建議你開左去先，再睇下點樣應付哩啲電話！

追數嘅人唯一嘅目標係追返啲欠款，當然佢地會用盡所有方法去追你，你會好有壓力，一日有好多電話，會講最壞嘅情況比你知，若果所以涉及違法嘅，我建議你直接同佢地講比佢地知道你底線，有左份工，對大家都冇好處。

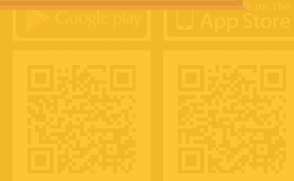
我知你會覺得好煩，好困擾，若果你有毒品問題，繼續用毒品去逃避你面對嘅困擾，只會令你嘅困難越滾越大。。。

相信你甚至乎諗過放棄自己。。。

你要提起精神，你可以收窄自己聽哩啲電話嘅時段，唔係要個個電話都要接。

錦囊（一）：點同屋企人講

離開對話



「點·甩」初步分析報告

背景

吸毒或濫藥行為引發不同程度的精神和身體健康問題，其成因亦頗為複雜，涉及社會政策、家庭因素、個人成長等層面。從個人因素而言，吸毒者往往因為對毒品的謬誤和矛盾心態而開始使用毒品或濫用藥物，往往「可一便可再」，更隨著毒品或藥物反應在身心的改變，生活亦漸漸地衍生出各樣問題。因著社會上的標籤效應、個人對毒品或藥物的倚賴、對生活問題的解難力（**coping skills**）等情況，他們較難向人表達自己的需要，不易主動尋求協助。現今正值數碼年代，使用智能手機應用程式已非常普及，「點·甩」正切合吸毒者的需要，提供一個方便且私隱度高的介入方式，務求提升他們的求助動機，並期望縮減吸毒者的隱蔽吸毒年期，減低因長期吸毒而對身心帶來的傷害。

「點·甩」智能手機應用程式是本會得到禁毒處支持的創新項目，透過資訊科技嘗試處理吸毒及濫藥問題，配以簡短介入手法（**Brief Intervention “BI”**）（Reid, Hester & William, 1989; Humeniuk et.al., 2012; Conrod et. al., 2010）⁴作為基礎理論，當中更應用了理論中的主要治療元素，例如：成癮風險評估、輔導員回應、解拆謬誤。

目的

本研究報告的目的主要是闡釋本程式使用者（下稱“使用者”）在使用過程中的主觀，內容包括：

1. 使用者的基本資料

2. 毒品倚賴風險評估及分佈

3. 吸毒人士面對的關注

4. 使用者訂定的個人目標

5. 使用者的參與度

研究方法

本研究主要以使用者在應用過程中的各項數據作出量化研究，透過Excel和SPSS程式作數據分析。使用者在應用程式中的選擇會在電話與網絡連接時被記錄並呈報到伺服器。然而，該使用者的身份不會因此而被識別或追蹤。

4 Reid, K., HESTER, M., & William, R. (1989). Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives. Conrod, P. J., Castellanos-Ryan, N., & Strang, J. (2010). Brief, personality-targeted coping skills interventions and survival as a non-drug user over a 2-year period during adolescence. Archives of General Psychiatry, 67(1), 85-93.

Humeniuk, R., Ali, R., Babor, T., Souza-Formigoni, M. L. O., de Lacerda, R. B., Ling, W., ... & Simon, S. (2012). A randomized controlled trial of a brief intervention for illicit drugs linked to the Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST) in clients recruited from primary health-care settings in four countries. Addiction, 107(5), 957-966.



點·甩

DRUG

智能手機應用程式

使用者在應用程式中的選擇會在電話與網絡連接時被記錄並呈報到伺服器。然而，該使用者的身份不會因此而被識別或追蹤。

結果

1. 使用者的基本資料

截至2016年4月中，本程式共有**2652**名使用者下載，當中有**679**個下載沒有完成毒癮評估或因數據不完整而被剔出分析範圍以外。餘下共有**1973**名完成「世衛評估」，當中約六成為男性，以及近六成為16歲或以下青少年（表1）。

性別* 歲數 (N=1973)

	男性 (n=1169)	百分比 (%)	女	百分比 (%)	總數	百分比 (%)
<16	662	56.2	515	43.8	1176	100.0
16 - 20	240	60.8	155	39.2	395	100.0
21 - 25	90	65.7	47	34.3	137	100.0
26 - 30	81	67.5	39	32.5	120	100.0
31 - 35	52	81.3	12	18.8	64	100.0
36 - 39	17	50	17	50	34	100.0
40+	28	59.6	19	40.4	47	100.0
總計	1169	59.2	804	40.8	1973	100.0

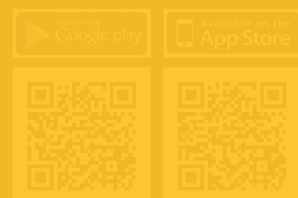
圖一、使用者的基本資料

Addict

戒除毒癮，重獲新生

2. 成癮 / 毒品倚賴風險評估及分佈

根據世衛成癮評估結果（表二及圖一），大部份使用者（**83.9%**）表示三個月內沒有吸毒，**11%**則表示過去三個月內曾吸食毒品。約一成使用者（**9.4%**）表現出有依賴毒品的跡象。在有使用毒品的組別中，**20**歲以下的青少年高於八成（**82%**）。此外，**5.2%**使用者於評估部份顯示前後矛盾及不清晰的選項，故被分類為未能評估組別。另外，有嚴重毒品依賴跡象的使用者中，大部分為男性（**72%**）。在和當中約有一半為**20**歲以下的青少年。

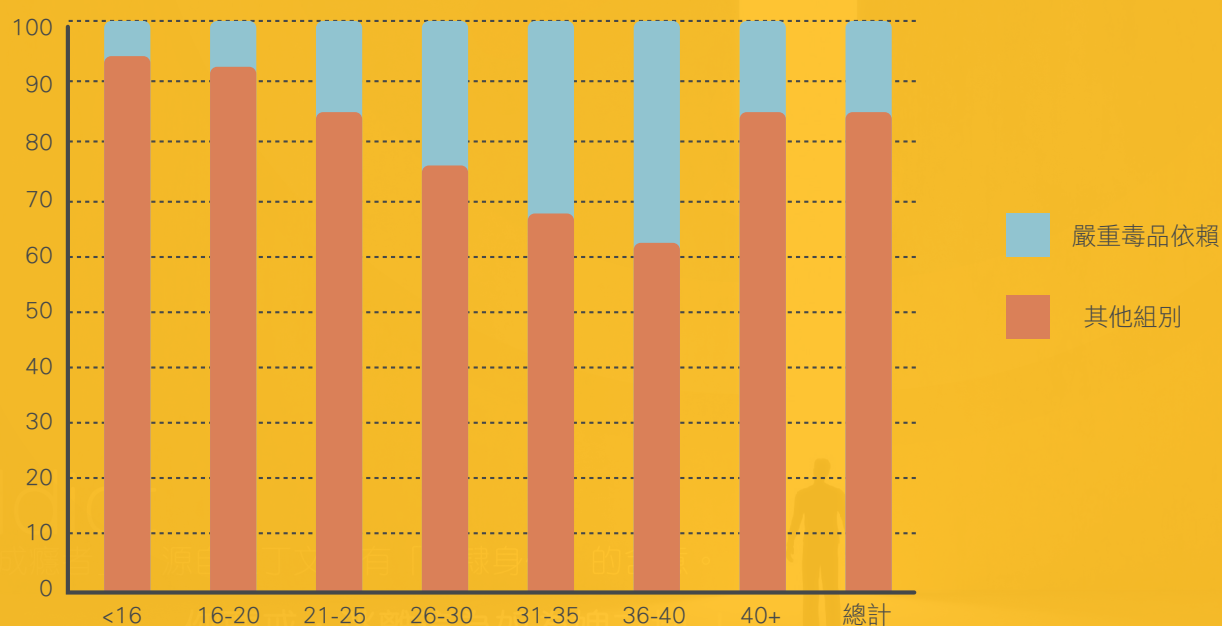


基督教香港信義會天明中心



年齡	組別					總計 (n=1973)
	1. 沒有顯示吸食毒品 (n=1655)	2. 有使用毒品 (n=29)	3. 初步毒品依賴 (n=7)	4. 嚴重毒品依賴 (n=180)	5. 未能分類評估 (n=102)	
<16	63.7%	72.4%	42.9%	33.9%	36.3%	59.6%
16 - 20	20.2%	10.3%	28.6%	17.2%	23.5%	20.0%
21 - 25	6.5%	3.4%	0.0%	11.7%	7.8%	6.9%
26 - 30	4.7%	3.4%	28.6%	15.0%	12.7%	6.1%
31 - 35	1.7%	6.9%	0.0%	11.1%	13.7%	3.2%
36 - 40	1.0%	0.0%	0.0%	7.2%	3.9%	1.7%
40+	2.2%	3.4%	0.0%	3.9%	2.0%	2.4%
總計	100%	100%	100%	100%	100%	100%

表二：毒品倚賴風險評估及分佈 (N=1973)

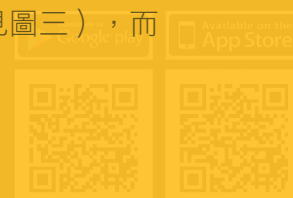


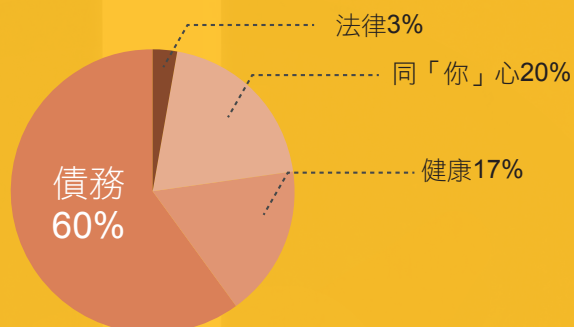
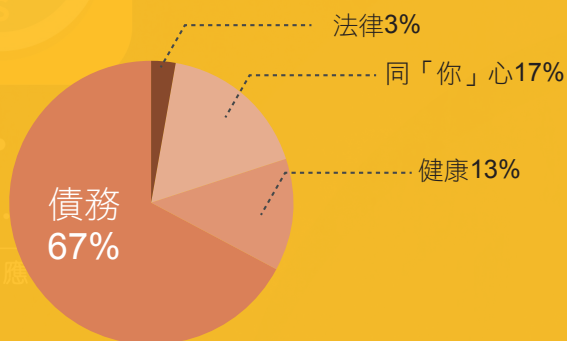
圖一：組別4（嚴重毒品依賴）於各年齡層之比例

3. 吸毒人士面對的關注事項

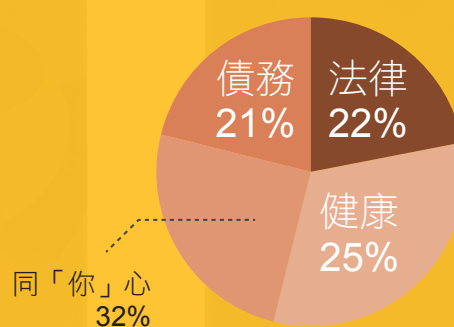
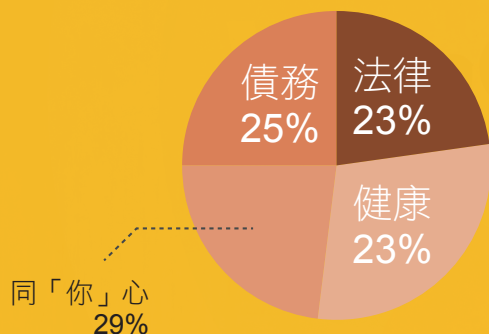
對於所有使用者來說，面對各項的資訊錦囊，包括債務、法律、健康及同「你」心均感興趣，各選項的整體點擊率十分平均，沒有明顯差異。然而，對有嚴重毒品依賴的使用者來說，債務資訊是他們最關注的事項，有較高的點擊率（佔各選項中的60%，見圖三），而他們同時關注健康的資訊（佔17%，見圖四）。

基督教香港信義會天明中心





圖三：所有組別（左）及組別4（右）使用者首次點擊比率分佈



圖四：所有組別（左）及嚴重毒品依賴組別（右）使用者首次點擊比率分佈

4. 使用者訂定的個人目標

近五成的使用者曾達致訂定目標及了解吸毒或濫藥衝動的步驟。曾使用這功能的使用者，有超過一半（約53%）選擇了「我要向一位我信任嘅人講」為個人目標（表四）。此外，在這些使用者中，180名（約19%）使用者嘗試自行訂立個人目標。然而，當中只有28名使用者具體表達/列出具意義的目標（例如：向爸爸表達愛、遠離負面朋輩影響、結識新朋友等）。

Row Label	1	2	3	4	5	Total
我要向一位我信任嘅人講，我要停，再咁落去，一定唔掂	40%	42%	0%	40%	46%	40%
我要向一位我信任嘅人講，吸毒嘅後果太麻煩，期望有人可以俾到意見我	13%	21%	0%	11%	11%	13%
每星期訂下做運動嘅日子同時段	7%	0%	0%	6%	8%	7%
我真誠向上天禱告，祈求上天憐憫我。幫我走出吸毒嘅困境。	7%	0%	0%	10%	4%	7%
致電到天朗中心	6%	6%	0%	5%	5%	6%
向家人表達關懷	6%	3%	0%	6%	8%	6%
我要列出一張名單，寫出邊位親人或朋友，因為我嘅吸毒行為而擔心，甚至憤怒	7%	24%	0%	8%	4%	7%
訂下一個停止吸毒日期	5%	3%	0%	5%	4%	5%
拒絕到令我有吸毒衝動嘅高危地方	5%	0%	0%	4%	5%	5%
當有吸食衝動時去睇場戲	4%	0%	0%	4%	4%	4%
Grand Total	100%	100%	100%	100%	100%	100%

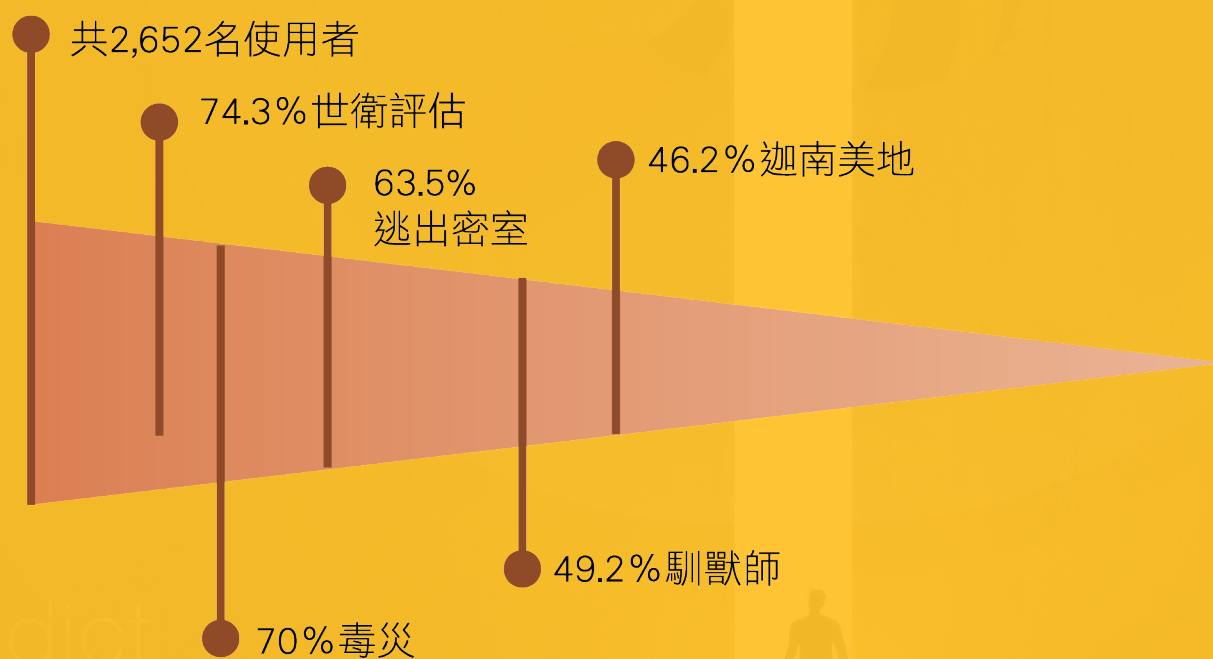
表四：使用者所選擇之「目標」分佈

Available on the App Store

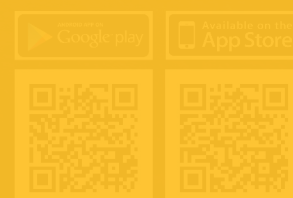


5. 使用者的參與度

從「點·甩」研發團隊的資訊科技經驗而言（例如：點擊進度Click-through-rate），「點·甩」看來能有效地吸引使用者進入程式內的輔導模式，繼而完成整個「旅程」、依照相關設定逐步點選各項的內容（表五）。完成「旅程」使用者需點擊多次，縱使每步選項均有使用者離開程式，但離開的百分比並不顯著，例如：完成世衛評估有74.3%；70%完成毒災，流失只有4%。這情況有異於一般的網絡使用情況，每一點擊出現九成的流失情況，「點·甩」的流失率甚低。由此可見「點·甩」能維持使用者的投入感，保持較高的參與度。



圖五：使用者於各步環節之參與百分比改變（N=2652）





點·甩
DRUG
智能手機

總結

從使用「點·甩」的情況顯示，結果大致切合毒品及藥物成癮依賴概念。「點·甩」可從開放的網絡世界，讓有興趣或有需要人士下載。在二千多下載次數當中，被評估對毒品或藥物依賴或高危使用者的人數佔整體下載一成。而單單有脫癮癥狀反應的高危情況並不明顯，主要是高危使用情況出現的時段多是短暫的，很快會過渡到較嚴重的毒品或藥物依賴情況。在表示自己有吸毒情況的組別中，大多數有濫藥危機的使用者都是20歲或以下的青少年。青少年在成長中面對多方面「挑戰」，自我形象或角色建立（**self-image and self-identity**）令其較容易受朋輩影響。此外，人生經驗不足及對毒品的好奇心增加他們吸毒或濫藥風險。與此同時，之前提及的標籤效應往往令青少年感到尷尬，愧於向人求助，不明白正面對的困難是阻礙青少年接受服務其中一主要原因。「點·甩」是首創回應標籤的心理障礙和吸毒或濫藥者的需要，二十四小時無障礙提供相關資訊，配合實證理念，模擬輔導介入，提供多個途徑予他們接觸戒毒服務。

「點·甩」能引發使用者的高度參與，這成果的確令人鼓舞。但是，我們仍需進一步探討輔助戒毒手機應用程式的成效和介入的頻率，以鼓勵吸毒者或濫藥者求助。雖然資訊科技配合臨床實踐工作只屬起步階段，待發展成熟後，手機應用程式將能夠向公眾及有需要人士提供更具體的禁毒信息，成為具影響力的助人平台。配合資訊科技於臨床輔導，相信已是一個新的趨勢（Zhang, et al., 2015）⁵。

撰寫人：李紹麒先生（本計劃成癮行為臨床顧問）

Addict

「點·甩」是為戒除毒品、藥物成癮人士而設的免費
手機應用程式，協助你戒除，逃離這為奴為婢之地。



⁵ Zhang, M. W., Ho, C. S., Cheok, C. C., & Ho, R. C. (2015). Smartphone apps in mental healthcare: the state of the art and potential developments. *BJPsych Advances*, 21(5), 354-358.



基督教香港信義會天明中心





禁毒基金贊助

Apps「點・揀」體驗劇場 暨 禁毒教育之旅

俾你，
你會「點・揀」？



內容：

音樂歌曲・過來人分享・社工解說・
體驗人生的抉擇（即場投票）



點・揀

RIGHT・CHOICE

應用程式
（只供教學用途）



基督教香港信義會天朗中心

電話：2446 9226 | 傳真：2446 9456 | 地址：天水圍天晴邨社區綜合服務大樓102室

手機應用程式的設計理念及內容

「點·揀」體驗劇場暨禁毒教育之旅 及 學生回應數據分析

校園抗毒工作一直都是天朗中心的重點服務，形式以講座和班課為主，而內容則主要由社工提供抗毒訊息、過來人親身經歷、分享時下新興毒品趨勢及其禍害等。大部份學校每年均會為學生安排禁毒講座及活動，學生對毒品資訊有一定的認識。傳統單向形式的講座，沒有太多互動性，對於學生能吸收到多少抗毒知識，實在存疑。

「點·揀」體驗劇場正正突破以上限制而衍生出來。「點·揀」是一個供教育工作者作為教學工具的應用程式，基於守護動機理論（Protective Motivation Theory, PMT⁶）（Rogers, 1975）而設計。內容以真人真事的吸毒者歷程為藍本，讓參與學生不單掌握毒品所帶來的嚴重影響（Severity），更讓其了解到人們面對毒品的脆弱抵禦程度（Vulnerability），並且我們會不忌諱地提及毒品所帶來的短暫「好處」（Rewards），讓學生更深理解毒品對人帶來的威脅。除此之外，透過成功戒毒人士的親身分享，強化學生的回應效能感（Response Efficacy）及自我效能感（Self-efficacy），使他們更有信心對毒品作出適當回應。再加上社工的解說，令學生明白拒絕毒品也須付出代價（Response Costs）。在這權衡吸毒或拒絕毒品的過程中，建立學生掌握如何為吸毒邀請作威脅評估（Threat Appraisal）及對應評估（Coping Appraisal），最終目標是強化學生的守護動機（Protection Motivation）。



圖1：守護動機理論的機理（Protective Motivation Theory, PMT）（Rogers, 1975）

「點·揀」體驗劇場配合投票機（Audience Response System, ARS）讓學生們在講座或班課服務進行時可即場表態，回應互動劇場中主角所面對的抉擇，讓他們更加投入和專注劇場內容。此互動模式不單能提升學習動機，更可藉此收集學生對毒品引誘的各種態度，讓社工能即場回應及解說，加深他們對毒品的認知。

⁶ Rogers, R. W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. The Journal of Psychology, 91(1), 93-114.



Apps「點·揀」體驗劇場暨 禁毒教育

俾你，
你會一點·揀？



老師及社工回應

明愛元朗陳震夏中學 輔導主任 方子聰老師

我覺得「點·揀」十分吸引我們的學生。先說內容，當中的畫面和音效非常吸引，令學生們很投入。十分深刻的是劇場開始前使用投票機的破冰環節，看似「搞笑」地問學生們使用甚麼手機，但其實是讓學生們更掌握使用投票機，十分有心思。另外劇場完結前的「現場訪問」效果也很好，使用實況相機將同學投影在銀幕上，氣氛十分之好。

在過程中，我有留意各類學生的參與。品行良好的學生故然投入，而較為高危的學生也專注地參與(平常多數未能投入而打盹)，所以十分難得，相信他們能有所得著。

天主教培聖中學 訓導主任 鍾國樑老師

一直以來，雖然學生仍會碰到濫藥問題，我相信是因為他們碰到不同問題而難以處理才會濫藥，但我仍相信濫藥預防講座是有一定成效的，因為可以讓社工和老師去接觸學生，藉此了解他們的需要。

這次劇場與學生們有很好的互動、相向溝通，雖然學生們有點搗蛋，故意選些負面的選擇，但我認為這是正面的現象！因為他們了解到禁毒知識，才能故意選這些他們認為錯誤的來搗蛋。

而我認為最有震懾力的是過來人分享，他們的經歷讓學生們體會到縱使會做錯過事，但只要改過，仍會得到社會接納。

賽馬會毅智書院 訓導主任 盧廣權老師

一般的講座較為單向，主要是台上講、台下聽，簡中較成功的會有一點點互動，如邀請同學上台參與，但仍有一定限制。而是次劇場成功的地方就是讓全體學生一同參與，從而帶動學生們接收更多禁毒信息(若不留心去接收信息，就不能參與了)。我相信這樣的講座有更好的成效，因為學生們參與度高，就更能記住主題、禁毒資訊。

最深刻的是，學生們刻意去選一些「不好」的選擇，如「吸毒會有差的下場」中刻意選了「絕對不會」，然而我一點也不介意，因為就算鬧著玩，也必須經過思考才能「鬧著玩」。我覺得社工不論在教導學生使用投票機中，或是解說也十分細心，講座氣氛十分好，同學們議論紛紛地選答案，確實是「愉快學習」。

若未來繼續使此元素到學校作講座，我相信會十分受歡迎。

內容
音樂歌
體驗人

點·揀
HT·CHOICE
用 程 式
(供教學用途)



Apps「點·揀」體驗劇場暨 禁毒教育之旅

一參與中學 輔導組負責老師

學生們對劇場都感到很好，過來人分享和震撼的圖像、音響都令人留下深刻印象，特別當聽到過來人的分享，令他們甚是感觸！劇場的互動元素令平時較為靜的同學都很樂於投入去回應，比單方面的講座好很多。學生們平常較少機會接觸毒品資訊，這次內容令他們得益不少。

神召會康樂中學 駐校社工 胡筠佩姑娘

一般的講座較為單向，學生可能會覺得悶而沒有心機去聽。但透過「互動劇場」，學生使用投票機表達意見，令每個學生都能夠參與，吸引他們更專注。而在活動過程中，發現學生都十分投入，有些同學看似漫不經心，但其實是有聽講者及嘉賓分享的！

而最令我及學生深刻，相信是過來人的分享！有些同學原本都有點嬉皮笑臉，但到過來人分享時，他們都變得正經及認真，看到他們面上的表情，都相信他們有認真思考及反思自己。

天朗中心「點·揀」體驗劇場負責社工 梁銘基先生

App內豐富的影像、震撼的聲音效果及ARS的互動元素，令學生能加倍專注和投入，同時帶動他們在整個過程都有積極投入的回應及互動，令場內都充滿熱烈的氣氛。劇場主角因毒品禍害所發出的痛苦嘆氣令學生全神屏息貫注、「會否拒絕吸毒邀請」的投票題目令學生逼切作出選擇、網路紅人的宣傳片段令學生捧腹大笑、過來人的生命故事令學生流下熱淚……這些畫面正是我們期望見到的！

當學生以投票機即場表態時，社工更會對他們所作的選擇作出即時回應，帶動學生有深入的反思；如在其中一題所顯示的投票結果，學生擔心拒絕吸毒會失去友誼，會選擇不會拒絕，社工便會帶領同學對「朋友」作出更多反思與探討。

透過「點·揀」體驗劇場，學校濫藥預防講座變得更有趣味、更有血有淚、更貼近我們年青的新一代。因此，我們都願意進入這嶄新的服務領域。

內容：

音樂歌曲・過來人分享・社工解說・

體驗人生的抉擇（即場投票）

點·揀

RIGHT・CHOICE

應用程式

（只供教學用途）

「點·揀」應用程式流程

情景一：嚴重影響 (Severity)

主角Kenny述說自己及身邊吸毒朋友所遇到的苦況



情景二：短暫「好處」 (Rewards)

主角Kenny憶述當初首次吸食冰毒的原因及所帶來的「好處」



情景三：吸毒者的自我效能感 (Self-efficacy of substance abuser)

主角Kenny仍然堅持吸毒的原因



點·揀
RIGHT · CHOICE
應用程式
(只供教學用途)

情景四：對毒品的脆弱抵禦程度 (Vulnerability)

主角與朋友間談論得到吸毒後遺症的機會



情景五：應付吸毒所付出的代價 (Coping for drug induced consequence)

虛擬節目「張張望望」中演繹了主角Kenny四種錯誤的應付「吸毒代價」的方法，舒緩後遺症方式，並由不同人士破除主角的謬誤及方法。



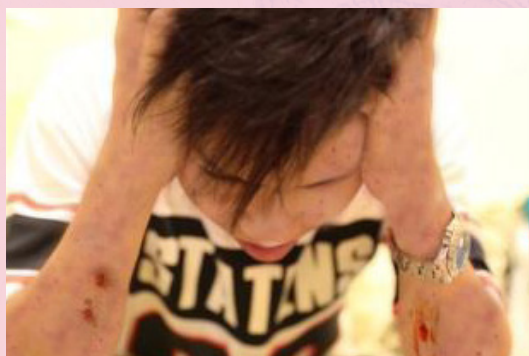
內容：
音樂歌曲
體驗人生的

Apps「點·揀」體驗劇場暨



情景六：互動劇場的尾段（Ending）- Kenny回憶成長片

虛擬節目「張張望望」中演繹了主角Kenny四種錯誤的應付「吸毒代價」的方法，舒緩後遺症方式，並由不同人士破除主角的謬誤及方法。



「點·揀」體驗劇場

學生即場互動數據分析

劇場中，我們透過向中學生發問有關毒品知識題和情境題，從而了解他們對毒品的認識和態度。結果如下：

問題一：根據禁毒處數字，哪種毒品近年上升幅度最大？（熱身題）

毒品類別	人數	百分比（%）
海洛英	857	15.7
氯胺酮	1,262	23.3
冰	1,330	24.5
可卡因	1,095	20.2
大麻	882	16.3
總計	5426	100

表1：學生對吸毒趨勢的掌握（N=5,426）

禁毒處濫用藥物資料中央檔案室的統計數字顯示，甲基安非他明（俗稱「冰毒」）已超越氯胺酮（俗稱「K仔」），於2015年成為最常被吸食的危害精神毒品，被呈報的吸食人數上升7%（由2,061人增加至2,195人）。學生對上述問題，即場提供的答案顯示，最多學生認為吸食冰毒的人數升幅最大有近四分之一，佔24.5%；認為氯胺酮和可卡因的升幅最大的分別佔23.3%和20.2%；認為大麻和海洛英有最大的升幅亦有分別有16.3%和15.7%。

根據參與即場投票的學生數據，反映有近四分之三的學生對於現時吸毒現況未有充分掌握。反映學生可能未有關注有關議題，有需要加強抗毒預防工作，讓他們知悉毒品趨勢和禍害，裝備他們抗拒毒品的能力。更值得關注的是有近四分之一的學生較掌握毒品趨勢和近況，他們對毒品趨勢的資訊來源或許是基於該學校的禁毒教育工作做得出色，也許這些學生或其朋友圈子，可能曾接觸冰毒，令他們較認識毒品的趨勢。但本報告未能有足夠數據確立此論點，需要再進一步探討。

體驗人生的抉擇（即場投票）

應 用 程 式
（只供教學用途）

問題二：你覺得吸毒嘅人會唔會有咁嘅下場？

選項	人數	百分比（%）
絕對會	1,704	30.8%
會	1,721	31.2%
不會	152	2.8%
絕對不會	1,167	21.1%
不知道	779	14.1%
總計	5,523	100.0%

表2：學生對吸毒會否出現一些負面的危機表態（N=5,523）

「點·揀」互動劇場其中一個情境描述出不同的吸毒禍害，包括：禍及自身健康（廁血尿）、因幻覺幻聽而傷及家人，讓學生認清吸毒的禍害，不單影響個人，更會傷害身邊的家人和朋友，以提升他們對毒品禍害的洞察力。即場投票的學生之數據顯示有62.1%認為吸毒「絕對會」或「會」導致有關惡果，反映他們認同吸毒會帶來負面的後果，這種對吸毒的認知有助學生抗拒毒品的引誘。相反，有21.1%學生表示吸毒絕對不會引致有關負面的後果，更有14.1%學生表示「不知道」吸毒是否會帶來有關負面後果，情況值得令人擔心。這反映有近四成學生對毒品禍害的認知不足，故此，需要加強校園抗毒教育工作，讓學生及早確認毒品的禍害。

問題三：整體嚟講，你覺得呢啲事令人有幾痛苦？

選項	人數	百分比（%）
非常痛苦	2,369	43.7%
幾痛苦	507	9.3%
唔係幾痛苦	201	3.7%
非常唔痛苦	1,785	32.9%
唔知	565	10.4%
總計	5,427	100.0%

表3：學生對於吸毒令人有多痛苦的主觀感受（N=5,427）

承上情境題，學生被問到當吸毒者發生上述的事情，學生們的主觀感受如何理解吸毒對吸毒者帶來的痛苦。參與即場投票的學生中，有53%學生表示「非常痛苦」和「幾痛苦」。相反，學生感到「唔係幾痛苦」和「非常唔痛苦」則有36.6%，這正表示他們對於吸毒者因吸毒禍害所帶來的痛苦未能理解和感受。而回答「不知道」的也有10.4%，反映部份學生未能掌握吸毒者因吸毒禍害所帶來的痛苦。若能在中學的抗毒預防工作中，加入一些過來人分享，讓學生們了解、掌握和感受到吸毒者因吸毒禍害所帶來的痛苦，將更有助加強學生抗拒毒品的能力。

	你有幾認同，食毒品之後會解到悶？(n=1889)		你有幾認同，主角食完之後打機會勁啲？(n=5415)		你有幾認同，主角食完之後可以忘記家庭煩惱？(n=4494)	
選項	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)	人數	百分比(%)
非常認同	830	43.9%	2,373	43.8%	2,038	45.3%
幾認同	113	6%	264	4.9%	330	7.3%
唔太認同	187	9.9%	473	8.7%	363	8.1%
非常唔認同	530	28.1%	1,684	31.1%	1,266	28.2%
唔知	229	12.1%	621	11.5%	497	11.1%
總計	1,889	100.0%	5,415	100.0%	4,494	100.0%

問題四至六：

表4：學生對吸毒後能否解悶、提升打機表現及忘記家庭煩惱的認同程度

學生即場回應顯示，有近一半學生認為「非常認同」或「幾認同」吸食毒品之後可以解悶，這正正反映中學生理解毒品有其正面功能，能舒解他們的沉悶生活感覺。這批學生若沒有得到全面而正確的毒品資訊，誤以為毒品是一種可靠、有效而安全的處理沉悶生活感覺的方法，那麼這班學生屬非常高危。建議校方全面推行健康校園計劃，提供足夠、全面、專業的毒品資訊給學生。

根據學生的即場回應顯示，有**48.7%**學生表示「非常認同」或「幾認同」吸毒後會令打機的表現有所提升。若這批學生當中有鍾情打機的，或會為了改善打機表現，而有潛在危機，選擇吸毒去增強他們打機的表現。我們相信這班學生可以藉著認識毒品對自身的真正影響，減少誤信吸毒可以改善打機表現的想法。

參加即場投票的學生中，有**52.6%**學生表示「非常認同」或「幾認同」主角吸毒後能忘記家庭煩惱。這反映學生對於吸毒行為存在誤解，同時對毒品可以解決煩惱存有寄望。故此，改善家人關係，以及加強學生和家人溝通的技巧，或有助減低學生因家庭煩惱而考慮吸毒的機會。

問題七：如果你係主角，你會唔會拒絕班Friend（吸毒邀請）？

選項	人數	百分比(%)
會拒絕	3,389	58.7
唔會拒絕	2,387	41.3
總計	5,776	100.0

表5：學生就朋友邀請吸毒的抉擇（N=5,776）

Apps「點·揀」體驗劇場暨

在假設性高危情況題中，讓所有參與互動劇場的學生有機會代入劇中主角作出選擇是否接受朋輩的吸毒邀請。數據指出有**41.3%**學生表示，若他們是劇中主角，他們「不會拒絕」吸食毒品。反映部份學生對毒品的拒絕意識低，在朋輩的影響下或會嘗試吸食毒品。但在此分析中基於有限的數據，則未能反映學生「不會拒絕」的原因，需作進一步研究。

問題八：你覺得如果主角拒絕班朋友，會唔會有朋友做？

選項	人數	百分比（%）
一定仲有朋友做	1,494	26.8
應該仲有朋友做	621	11.1
應該會有朋友做	742	13.3
一定會冇朋友做	1,883	33.7
唔知	845	15.1
總計	5,585	100.0

表6：學生對於拒絕朋友的吸毒邀請和朋友關係的態度（N=5,585）

另一假設性高危情況題，有**47%**學生表示若拒絕朋輩吸食毒品的邀請，他們「應該會痛朋友做」或「一定會冇朋友做」，這反映這部份學生若要繼續和該邀約吸毒的做朋友，就會考慮應邀吸食毒品。因此，禁毒教育工作者應考慮加入交友之道、何為朋友等內容於禁毒預防工作中，以準備他們面對朋友邀請或其他高危處境的應對。

問題九至十四題：你覺得吸食冰毒嘅人，有幾大機會出現以下情況：

選項	百分比（%）				
	急性精神病 (n=3310)	生冰瘡 (n=3080)	暴瘦或暴肥 (n=2684)	自殺、自毀行為 (n=2538)	對毒品能有自主性 (n=5102)
一定會有	42.6	35.3	29.6	27.3	31.9
應該會有	16.6	22.9	19.8	27.0	5.6
應該冇	1.8	3.1	4.6	3.9	20.7
一定冇	34.0	29.1	27.9	28.9	31.8
唔知	5.0	9.7	18.0	12.8	10.0
總計	100.0	100.0%	100.0	100.0%	100.0

表10：學生對吸食冰毒後遺症的認識



Apps「點·揀」體驗劇場暨

學生就吸食冰毒後遺症認識題中，平均有近三成學生（由27.9%至34.0%）認為吸食冰毒「一定有」機會出現以上徵狀。而回答「不知道」的則由5.0%至18.0%不等。這反映部份學生未有正確對冰毒禍害的認識，故此禁毒教育工作者可考慮設計針對不同毒品類型，所引致的特定禍害和後遺症等內容，並提供具體實證，以加強毒品禍害資訊的說服力。

問題四：你身邊有冇朋友接觸過毒品？

選項	人數	百分比（%）
有	1,207	41.7
冇	1,151	39.8
不確定	534	18.5
總計	2,892	100.0

表4：學生的朋友接觸毒品的普遍性（N=2,892）

總計有2,892名學生回應此題相對其他題目的回應率較低，反映部分學生對於此問題比較敏感，亦因為在學校裡，縱然是匿名表態，也有相當保留。從即場回應的數據顯示，有41.7%的學生表示「身邊有朋友接觸過毒品」，反映回應的學生當中有相當高的比例，在生活上有機會從朋友的圈子中接觸毒品。故此，應及早培養學生對毒品正確的價值觀，學習交友之道和自我肯定訓練（Assertive training）以抗拒朋輩間的吸毒邀約。

總結

計劃於2015年10月1日至2016年5月31日期間為本港58間中學及機構提供「點·揀」體驗劇場，服務人數超過16,000位青少年。「點·揀」體驗劇場配合投票機（Audience Response System, ARS）贏得不少學生和老師的正面回應，學生投入參與投票過程。由於我們未能確保參加者回覆的真確性，故此上述的數據分析，我們只能從中參透學生對毒品的態度，以制訂和設計合適的預防禁毒工作。

內容

音樂歌曲・過來人分享・社工解說

體驗人生的抉擇（即場投票）



「點·揀」

RIGHT · CHOICE

應用程式

（只供教學用途）





點·教
Care·Trust
智能手機應用程式

下載

ANDROID APP ON
Google play

Available on the
App Store

點教 Care Trust



點教

手機應用程式暨禁毒教育家長工作坊

破解管教迷思、分享相處十式

面對子女成長階段的不同挑戰及誘惑，
作為家長的你，
你會「點·教」？



基督教香港信義會天朗中心



禁毒基金贊助

地址：

新界天水圍天晴邨 天晴社區綜合服務大樓1樓102室

電話：

2446 9226

傳真：

2446 9456

網頁：

<http://ec.elchk.org.hk/>



手機應用程式的設計理念及內容

「點·教」禁毒教育家長工作坊

理念

近年毒品的影響力已演變成跨越地區及年齡，甚至已攻陷香港的中小學，根據保安局調查顯示，有九成學校皆有學生曾經吸毒⁷。作為家長，該如何面對？有不少研究指出，「家長關顧」（Parental Monitoring⁸）能夠有效地協助青少年抵禦毒品誘惑，因此本中心設計了「點·教」手機應用程式，讓父母初步理解如何關顧子女，如何預防子女面對毒品誘惑，更希望家長在教育子女的道路上不要作「怪獸」（Monster），只要合適地「關顧」（Monitor），讓子女在愛中成長。

「理·不理」測試

「點·教」以「十個情境」讓家長初步了解自己關顧子女的程度是否「理」得合適？希望家長能夠「知多一點，行多一步，明天會比昨天更進步。」嘗試檢視自己的管教模式，與子女關係取得平衡。

≡ 「理·不理」測試

「理·不理」測試

教育子女絕對是一門藝術。一方面要讓子女成長，從依附父母邁向獨立；另一方面，成長路亦是充滿挑戰，需要父母在適當時候攙扶一把。所以，父母如何關顧子女，對子女如何面對吸毒誘惑有莫大影響。為人父母，你「理」得合適嗎？

開始

<

情境 1

你知道你的子女如何打發空餘時間嗎？

A. 全不知道

B. 知道一點點

C. 頗知道

D. 完全知道

基督教香港信義會五福中心

⁷ Narcotics Division, Security Bureau. (2010). The 2008/09 Survey of Drug Use among Students. Hong Kong: Consumer Search Hong Kong Limited

⁸ Crouter, A. C., & Head, M. R. (2002). Parental monitoring and knowledge of children. Handbook of parenting, 3, 461-483.

禁毒基金贊助

相處十式

從我們的實務工作經驗中了解到許多青少年對家庭的期望，亦看見很多家長不懂得如何對子女表達內心的關懷，所以我們總結了「相處十式」，嘗試以十式表達出如何維繫及平衡父母與子女關係。

1

第一式：給予尊重

2

第二式：愛的展示

3

第三式：共同活動

4

第四式：有傾有訴

5

第五式：小心「擇」言

6

第六式：靜一靜，想一想

7

第七式：不一樣的做法

8

第八式：放鬆自己

9

第九式：敢愛敢管

10

第十式：永不放棄

＝ 相處十式

給予尊重

被尊重是每個人都渴求，父母及子女之間關係同樣需要，互相尊重更加是打開良好溝通渠道的要素，例如父母必須得到子女的同意才看子女的信件、Facebook、電話的訊息，並不應該向子女搜身、搜袋及攜身物品。

＝ 相處十式

永不放棄

無論子女遭遇到逆境、困惑、迷失，甚至犯錯，父母以「永不放棄」的態度陪伴子女是十分重要的。



基督教香港

地址：

電話：

傳真：

網頁：



禁毒基金贊助

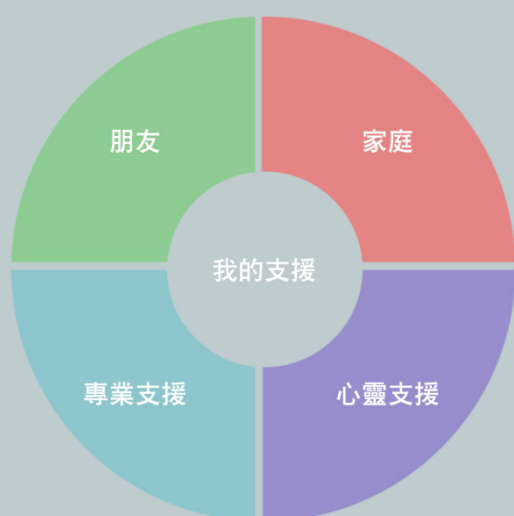


點·教
Care·Trust
智能手機應用程式

其他資訊

「點·教」同時提供其他資訊供家長參考，當中包括「迷思」、「各區濫用精神科藥物者輔導中心」、「心靈支援」及「求助電話」。

≡ 我的支援



≡ 迷思

有家長向我們說: 我的孩子已經就讀高中或專上教育了，應該不會吸毒吧？

我們知道2013年及2015年上半年數據比較，21歲以下吸毒人士有高中或專上教育程度由26%上升至28%，所以子女擁有高學歷亦有機會染上毒癮。(保安局禁毒處資料)

有家長向我們說: 我的孩子經常在家或朋友家玩，應該很安全，沒問題吧？

我們知道有81%濫藥者表示有在自己或朋友的家吸食毒品，所以子女留家或到朋友家玩都未必絕對安全。(保安局禁毒處2015年上半年數據資料)

還有什麼我要留意？

1. 近日你發現子女的情緒不穩定，經常向你發



基督教香港信義會天朗中心



禁毒基金贊助

地址：

電話：

傳真：

網頁：



計劃活動花絮

使用者回應

服務對象A

世衛評估內的過來人分享令我感到很扎心，當中每一個描述的情節正正形容我的狀況和內心的感受，聽完後自己彷彿被明白了，縱然我還未能脫離毒品的捆綁，但聆聽的過程感覺很治癒，讓我有動力繼續堅持尋找出路。

服務對象B

債務錦囊能給予我清晰的建議。

服務對象C

內容豐富，有時都可以幫我解悶，過來人的經歷較為吸引。

已戒毒人士回應 (Kenny)

我相信「點·甩」內的資訊定能幫助正在面對吸毒問題的朋友，雖然未必能幫助他們立時戒毒，但相信當他感到無助或想去放棄人生時看到當中的資訊和故事，可以讓他知道其實即使人生走到谷底，總會有站起來的時候。

參與製作的成功戒毒人士心聲

琪琪

這次拍攝體驗令我回想起多年前自己在戒毒路上遇過的高低起伏。特別是描述我推門走出光明的一幕，令我想起當初在天朗中心任職輔導幹事時所遇到的困難。由於當時我擔心自己應付不了工作上的挑戰，因此一開始便想到放棄，我當時跟我的社工分享，這位見證著我從黑暗走進光明的社工如此回應我：「戒毒如此困難的任務你都做得到，我相信只要你願意付出努力，沒有其他事情可以再難到你」。現在每當我遇到困難時，這一句話仍然成為我的鼓勵。這次的拍攝體驗不但鼓勵我要勇敢走下去，而且我更希望透過影片中的分享幫助更多正於毒海沉溺的朋友，以生命影響生命。

ANNA

原來面對鏡頭拍攝並不是一件容易的事，正如我們要面對自己的人生一樣需要勇氣，當中需要重新面對和接納自己的過去，並且珍惜現在及愛惜自己，但願我的生命故事能成為別人的祝福，提升隱蔽吸毒人士的戒毒動機。

Kenny

很高興這次我能被選中成為影片中的主角，因為我再次感到自己的存在價值。以一個戒毒過來人的身份去拍攝這短短兩分鐘的短片，令我再次回想自己以往的過錯，令我知道每個人總會經歷艱辛的時候，經歷過後記著那痛楚，將其化作正能量，這過程將會令我的生命變得更精彩。

碧琳

感恩今次能參與“主給我的愛”的音樂影片拍攝，讓我擔任今次影片中的女主角。在拍攝過程中我需要配合嘴型“咪嘴”，因此拍攝前我必須把歌詞背熟，但說實話我只是第一次接觸這首歌，感恩的是我能做到隻字不漏地唱完整首歌。完成拍攝後我才發現自己全身總共被蚊子叮了數十下，在這次拍攝過程中我學會了「忍耐」和「預備」。在過程中我邊唱邊感受到上帝的同在，想起我曾經經歷過身體最壞和情緒最差的時候，當時甚至連自己都想放棄自己，但上帝拯救了我，主給我的愛讓我知道活著是有盼望的。感謝主、家人和天朗的同工們，主耶穌，我愛祢。

志華（音樂影片歌曲「主給我的愛」創作者）

這次能在自己所寫的歌MV中飾演其中一個角色實在令我感到太感動，而且更鼓勵了我繼續創作更多勵志歌曲。這次MV拍攝體驗使我獲益良多，畢竟這是我首次於MV中演出，導演編排的動作和表情令我回想起了當年創作歌時的感受和思緒，提醒了我即使工作何等忙碌，生活壓力多大，我還是父神所愛的兒女，我靠著祂的大能，我什麼都能作！希望不久將來我能創作更多美好的作品。

英明（音樂影片歌曲「我是我」創作者）

能夠達成夢想並不是每一個人都做得到，但今天我達到了。能夠將自己創作的作品呈現到銀幕上確實是一件非常感動的事，雖然這並不是一首超級作品，不過卻是我我和我的團隊所付出的成果，看到作品能在銀幕上呈現，真的感到很不可思議，對我來說真的很鼓舞，這不但被人認同而且這也是對自己的肯定，感激天朗中心同工們無條件的付出，也感謝所有和我一起奮鬥過的人。

計劃回顧

「點·甩」活動



拍攝過來人故事



拍攝微電影「解脫」



五區宣傳



微電影「解·脫」發佈會



拍攝音樂影片



「點·甩」橫額



「點·教」家長工作坊



「點·教」家長工作坊



「點·揀」體驗劇場



成癮專業培訓 - IDR Training



城大成癮專業培訓



紀念品：U型架及紙巾

參考書目

Reid, K., HESTER, M., & William, R.(1989). Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives. New York: Pergamon Press.

鳴謝

禁毒基金
黃岳永先生
邵家鴻先生
李紹麒先生
陳同健先生
陸啟哲先生
AppZolute Ltd
AppWant Ltd
CML Production
VS Media Ltd
基督教正生會
道風山基金有限公司
基督教香港信義會元光堂
基督教香港信義會靈愛中心
錦光元朗綜合社區服務中心



點·教



點·甩



督印人：陳健雄
編輯小組：梁玉娟、姚紹樑、黃家俊
出版機構：基督教香港信義會天朗中心
地址：新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓102室
電話：2446 9226
傳真：2446 9456
網址：<http://ec.elchk.org.hk/>
出版日期：2016年6月
印刷數量：500份

版權所有，如需轉載請註明出處