



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

BDF180025 「自選人生」社區健康教育計劃

香港青年協會

1/5/2019 – 30/4/2021



1



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

計劃背景

2016

青年違法防治中心關注大麻再次流行

2018

青年違法防治中心
展開「大麻真相」研討會

2019-2021

青年違法防治中心承蒙禁毒基金贊助
推行「自選人生」社區健康教育計劃



2

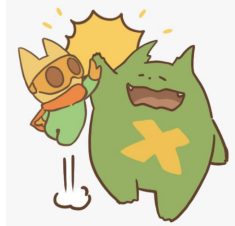
計劃簡介

• 計劃目標：

1. 協助吸食大麻人士減少或戒除吸毒行為
2. 提升社工及老師辨識和處理吸食大麻人士的能力
3. 向青少年及社會大眾提供大麻禍害的資訊及健康生活訊息

• 服務對象：

1. 全港大專學院、中學及小學學生
2. 10-35歲之高危/曾經或現正吸食大麻的人士
3. 地區人士 (包括青少年的家人、學校老師及社工等)



介入策略

社會影響模式 (Social influence model)

認識毒品危機
(Perceived
harm)

拆解大麻的迷思
(Pro-drug use
myths)

決策能力
(Decision-
making)

解難與舒解壓力
(Coping skills
and stress
reduction)



介入流程

辨識及評估

透過外展社工主動接觸或接受轉介，辨識及評估曾吸食或現正吸食大麻的青少年

分流介入

抗拒或沒有動機戒毒的青少年
(懵懂期和沉思期)

已有動機戒毒的青少年
(決定期、行動期和維持期)

介入策略

關係建立
提升戒毒動機

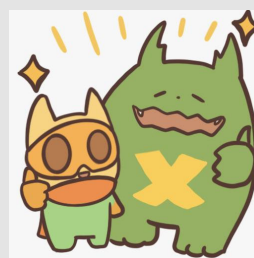
認知行為治療

強化及肯定
戒毒動機

認知行為治療

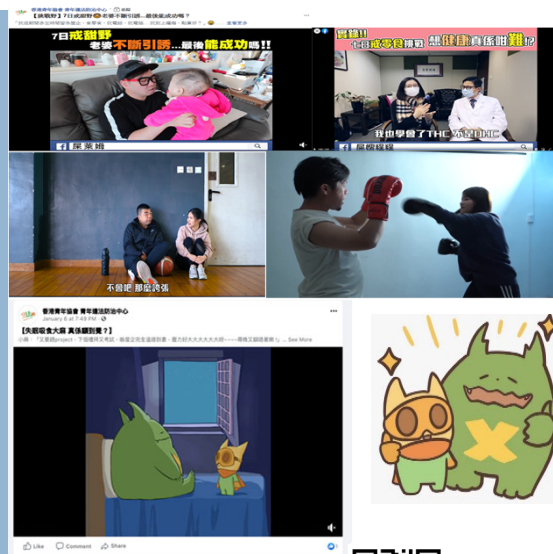


服務內容及特色



➤ 網上預防教育服務

- 與**KOL**合作，以生活化主題製作教育影片
- 與**跨專業**合作，例如**精神科醫生、律師、性治療師、大學講師、中醫師、社會學及犯罪學家**合作，製作教育資訊短片，針對坊間有關大麻迷思作出回應
- 在網上進行**外展服務**，主動接觸**高危及吸食大麻組群**，因應時興話題建立貼文，與青年熟絡後，作出跟進，甚至轉至地上服務
- **自創有趣卡通人物**，以具連貫性的手法在社交媒體發放正確的大麻資訊及健康訊息



7

- 製作99個健康訊息和4條教育短片，共267,754人次瀏覽



➤ 社區預防教育服務

- 按青少年或學生的年齡需要，設計不同的教育內容；在人流較多及大專學校附近提供服務
- 在社區及學校內透過**破解大麻迷思小貼士**「知麻開瞞」/互動遊戲/正確大麻資訊展覽，向學生、青少年以及社區人士發放正向生活及大麻資訊，拆解與大麻迷思
- 曾服務12所小學、中學和大專院校及教育機構



➤ 抗拒大麻訓練 – 小組/個人訓練

- 以**技能為本**(skills-focused)、**情感為本**(affective-focused)及**知識為本**(knowledge-focused)的內容，提供訓練
- 利用不同情境，結合生活化內容，提供3-4節的個人或小組訓練，增強青少年抵抗大麻和其他毒品引誘的能力

技能為本

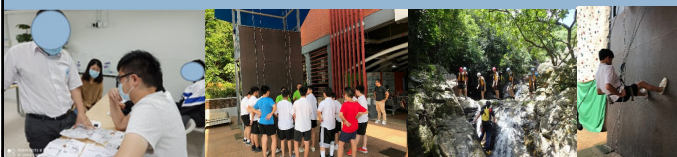
- 溝通技巧
- 解難技巧
- 決策技巧
- 社交技巧
- 堅定技巧
- 拒絕技巧

情感為本

- 自我認識
- 情感管理
- 抗逆力

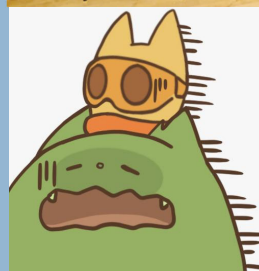
知識為本

- 大麻迷思
- 大麻禍害
- 毒品法例



➤ 個案輔導

- 透過動機式晤談法和認知行為治療法，強化青少年抗拒大麻的意識、能力及技巧，減少或戒除吸毒行為



➤ 社工及老師專業培訓

- 邀請不同界別專業人士，例如律師、性治療師及大學講師，加強社工及老師對大麻的相關知識，提升辨識及處理大麻個案的能力

過往講題：

- 大麻與性
- 從法律角度看大麻
- 從文化角度看大麻
- 學校社工介入大麻策略



計劃成果

(2019年5月至2021年4月)

	指標內容	實際成果
教育短片及健康訊息	不少於 133,334 瀏覽人次	267,754 瀏覽人次 (達標比率 200.8%)
社區街站/校本抗毒展	a) 舉辦不少於 20 次 b) 接觸不少於 8,000 名公眾/學生/非在學年青/成年人/一般/高危青少年	a) 舉辦 20 次社區街站/校本抗毒展 (達標比率 100%) b) 接觸 8,298 人 (達標比率 103.7%)
網上社交媒體外展	a) 進行不少於 334 次 b) 接觸不少於 134 名高危/曾經/現在吸食大麻之青年	a) 進行了 337 次 (達標比率 100.9%) b) 接觸 165 人 (達標比率 123.1%)



13

計劃成果

(2019年5月至2021年4月)

	指標內容	實際成果
抗拒大麻訓練	a) 為 120 名高危/吸食大麻吸毒成癮/隱蔽吸毒青少年 b) 進行不少於 400 節訓練	a) 137 人 (達標比率 114.2%) b) 489 節訓練 (達標比率 122.3%)
抗拒大麻訓練	70% 參加者拒絕大麻的態度有所提升	82.9% 參加者拒絕大麻的態度有所提升
教師及社工培訓工作坊	a) 舉辦不少於 5 節 b) 不少於 100 人次參加	a) 舉辦了 5 節培訓工作坊 (達標比率 100%) b) 129 人次參加 (達標比率 129%)
教師及社工培訓工作坊	80% 參加者出席培訓後滿意並認為訓練實用	97.3% 參加者出席培訓後滿意並認為訓練實用

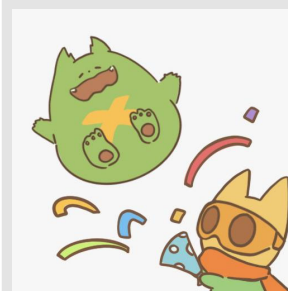


14

計劃成果 (2019年5月至2021年4月)

	指標內容	實際成效
MI/ CBT個案輔導	a) 40名 曾經/現在吸食大麻之青年 b) 進行不少於 200節 輔導	a) 41人 (達標比率 102.5%) b) 提供 227節 輔導 (達標比率 113.5%)
MI/ CBT個案輔導	65% 曾經/現在吸食大麻之青年減少或停止吸毒行為	a) 19名 青年於前測表示有吸食大麻 89.5% 減少/停止吸毒行為 b) 17名 曾吸食大麻的青年於前測表示沒有吸食大麻 82.4% 維持繼續停止吸毒行為

經驗分享

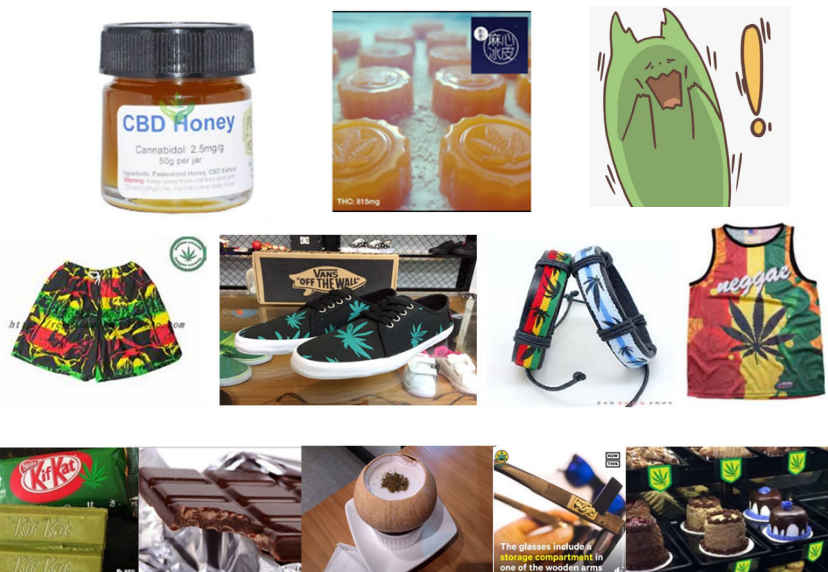


大麻術語

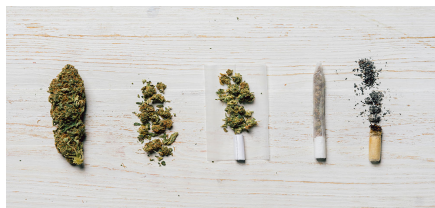
- 「Smoke」「Weed」「草」「牛牛」
- 大麻專用名詞

SWAG	草 / 花	飛 / 飛行
農夫	Smoke	Paper
墜機	JOINT / BIUNT	Stone
飛行員	機長	420Airline

大麻潮流



吸食大麻工具



499 煙草
hongkong420 幫助人知悉和戒除Drug嗎? 自己難 到Easy!
現在香港Drug問題嚴重! 戒除! 自己難 到Easy!



大麻疑雲

大麻的操作



WeedMemes.com



大麻疑雲



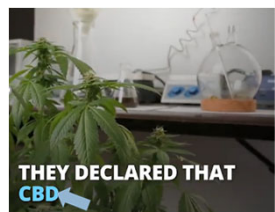
三行佬，泥水佬，裝修佬，地盤佬，水喉佬，
電燈佬...：搵工，搵人，搵工具，廣告，分
享...
Shing Jai 發佈的群組帖子 · 1 小時 ·



CANNABIS IS SAFE



CONFIRMED



21

大麻疑雲

• 大麻迷思

• 例如：

- 買賣含有大麻成份的護膚品/飲品是不犯法？
- 大麻無害？非上癮？大麻是天然植物所以無害嗎？
- 大麻有實際功能？大麻能提升性功能？
- 好多國家已將大麻合法化？食煙害處多過大麻？
- 「火麻仁是大麻種子，在中國有長久的使用歷史。」所以大麻有醫學用途？
- 吸食大麻能提升創意和想像力？
- 大麻已是潮流的生活文化/飲食文化？
- 世衛組織正在研究大麻從未殺死任何人，其成分抑制了癌症的傳播？官方委員會也正在研究大麻的健康益處？

• 似是而非、疑幻疑真、權威支持等論述/資訊，往往令青少年不能分辨真偽，很容易信以為真



22

初嚙大麻 個案分享

- 個案因認識吸食大麻的朋友而開始吸食
 - 嘗試兩次，覺得有想睡、high和肚餓感覺(身體狀況)
 - 免費就食、冇上癮就沒有問題、傷害不多、想再試(想法)
 - 感覺放鬆、舒服、解壓(感受)
- 不了解個人興趣/規劃/發展的方向
- 不真確了解個人吸食的原因及需要
- 對大麻長遠害處/正確資訊了解不多



23

初嚙大麻 個案分享

- 探討個人興趣和發展方向
 - 個案對未來有規劃，知道有限制也有出路
- 了解吸食的原因及需要
 - 個案道出非純粹因朋友邀請，而是生活壓力所致
- 探討疏導壓力的方法
 - 找到不同替代大麻的選擇，並認識達成未來目標的步驟，大麻不是必要的
- 提供大麻正確知識及資訊
 - 認識更多長遠害處/正確資訊，加強危機意識



24



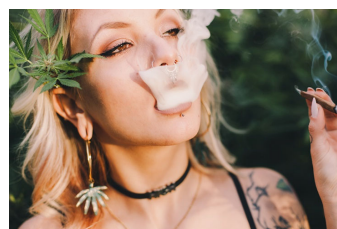
處理初嚐個案建議

了解特性：

- 認同大麻
- 會開始追求大麻 (依賴度提升、效能追求)
- 感覺良好

針對需要：

- 加強對大麻正確知識及資訊
- 加強自我認識及了解
- 強化人際技巧及情感處理能力
- 擴闊個人的興趣及視野
- 認識大麻以外的選擇



25



大麻成癮個案分享

- 個案在疫情下生活模式出現轉變
- 收入轉差、閒暇較多
- 在友人介紹下嚐試吸食
- 數月內發展至差不多每日吸食
- 個案因對太太施行家暴而被捕



- ➡ 個案對於自己大麻成癮缺乏意識
- ➡ 不為意身體及精神健康出現問題 (抑鬱量表、睡眠狀況)
- ➡ 不察覺自己大麻成癮之後，與家人相處及生活模式均有改變
- ➡ 沒有留意到自己情緒或行為改變的轉折點



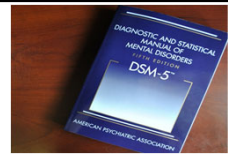
26



大麻成癮 個案分享

- 抑鬱量表 (DSM V)

- 經過面談個案發現自吸食大麻後情緒較差，例如易怒、難以入眠、生氣或有攻擊性等，及對大麻有所依賴
- 引起個人對身體、情緒、生活習慣等的關注及影響
 - 個案開始正視出現的問題
- 提升個案思考戒毒的需要
 - 個案願作出嘗試
- 提供輔導、支持鼓勵、面對方法、有需要時作醫療轉介等



27



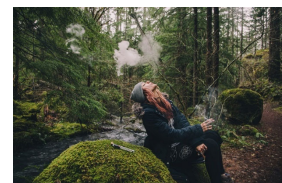
處理成癮個 案建議

了解特性：

- 對大麻極依賴 (吸毒頻率/份量)
- 不為意身體及精神健康出現問題 (抑鬱量表、睡眠狀況)
- 戒毒動機不高

針對需要：

- 認識自己的真切期望/需要
- 強化大麻對個人精神/身體健康的矛盾
- 提升戒毒動機
- 重建社會系統連繫



28

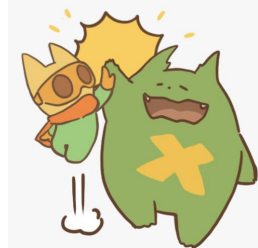
介入方向

- 處理個案吸食大麻背後的需要
- 強化個案吸食大麻的矛盾心態
- 探討個案吸食大麻依賴性
- 讓個案覺得被聆聽與接納，多於被指示與要跟隨
- 建立信任關係比即時糾正謬誤重要
- 避免踩入「真理」陷阱



介入方向

- Delay (延遲吸食)
- Distraction (尋找興趣/活動代替)
- De-Stressing (情緒管理、放鬆訓練)
- Relapse Prevention (辨識高危情景及觸發點)
- Rebuild supporting network (家人、朋輩、工作網絡)
- Referral (戒毒院舍、物資誤用中心、或其他戒毒機構)



總結

「自選人生」社區健康教育計劃」能提供一個網上和地上全方位的預防吸食大麻教育服務，成功將大麻禍害的訊息傳遞至社會各個階層：

- 專業的個案和小組輔導，有效地減低青少年吸食大麻或其他毒品的機會；
- 社區街站、校本抗毒展覽、網上外展、預防吸食大麻教育短片及健康生活訊息，能在社區、學校及網上推廣大麻的禍害，發放正面的預防吸食大麻教育訊息，增加青少年及社區人士對大麻禍害的危機意識；
- 專業培訓工作坊，能為社工及老師提供大麻相關的評估及介入訓練，提升他們處理及辨識大麻個案的能力。



31

服務前瞻

總結今次服務和前線經驗，建議可在未來預防青少年吸食大麻的服務中加入新的元素，例如：

- 製作抗拒大麻資源套，協助社工、老師及社區人士，以更專業及有效的方式處理吸食大麻的問題
- 向家長提供辨識大麻的訓練，讓家長可更有效與子女溝通及有能力辨識子女的有否吸食大麻的問題，作及早介入
- 為就讀大專課程的大專學生提供抗拒大麻訓練，加強大專生抗拒大麻的能力及知識，並以年青人的角度，提出預防青少年吸食大麻的活動或介入建議



32



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

感謝支持

青年違法防治中心繼續獲得禁毒基金支持延續「自選人生」社區健康教育計劃，由2021年5月至2023年4月，在全港推行為期兩年的「自選人生II」社區健康教育計劃，以回應青少年及社會的需要。



33



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

更多大麻 相關資訊

青法網



YouTube



Facebook



青法網 App



IOS



Android



34



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



聯絡我們
香港青年協會
青年違法防治中心
8100 9669



35