

「生命地圖」－意義中心取向抗毒教育及輔導計劃

研究概要

在香港，不少吸毒者在接受戒毒輔導治療後仍會出現復吸的情況，高復吸率仍是個常見的問題。許多戒毒康復項目忽視了一點，就是吸毒者對生活意義和目的的內在渴望其實是導致其吸毒成癮的重要原因之一。由心理學家王載寶（Dr. Paul Wong）開發的意義中心取向模式是一個整全的理論架構，以尋找人生意義方式提升自我肯定，從而減低吸毒對個人的傷害。本研究由「禁毒基金」資助，旨在測試和驗證運用意義為中心取向模式對香港青少年吸毒的有效性和可行性。以混合方法，配合量性問卷調查和質性深入訪談，檢視「意義中心取向」介入模式在提升年青人（1）生命的意義和目標，（2）精神健康，包括：壓力、抑鬱和焦慮，（3）社會支援及人際關係，（4）面對生活困境的抗逆能力，和（5）最終緩減吸毒危機的果效。

本港吸毒者治療後的高復發率仍然是一個重大問題。導致藥物成癮的重要原因之一是吸毒者對生活意義和目的的天生渴望，這一點被許多戒毒康復計劃所忽視。心理學家 Paul Wong 開發的以意義為中心的毒癮治療方法是一個全面的概念模型，旨在超越禁慾和減少傷害，讓個人安心並獲得生活的意義。在這項研究中，我們旨在檢驗和驗證使用以意義為中心的方法來治療香港青少年吸毒成癮的有效性和可行性。

研究中，2,002 位一般青少年在參與由香港青年協會主辦「生命地圖意義中心取向抗毒教育及輔導計劃」的抗毒教育講座後完成問卷調查。150 位參與預防吸毒小組的高危青少年和 100 位接受個案輔導治療的戒毒者在服務介入前、介入後和介入後三個月的時段均完成相關的問卷調查。平衡量化研究結果，15 位參與預防吸毒小組的高危青少年和 10 位接受個案輔導治療的戒毒者亦在上述三個時段接受研究的深入訪談。

首先，描述型統計結果顯示，除了焦慮情況和孤獨感的測量外，幾乎所有測量，包括：生命目的、抑鬱、壓力感、社會支援（父母、教師、同學、朋輩）、抗疫力、吸毒態度等，參加教育講座的一般青少年的基線平均分比高危青少年和戒毒者表現得更好。數據亦指出，由於他們的分數仍然被歸類為缺乏明確的生活意義和目的，社會需要加強一般青少年、高危青少年和戒毒者的生命目的感。

其次，單因子相依變異數分析顯示，高危青少年和戒毒者的生命目的在三個時間點的測量均有正面及顯著改變，這表示意義中心取向的禁毒預防和治療模式有效提升他們的生命目的。這與我們的訪談結果類似，一方面，高危青少年表示，計劃幫助他們更了解自己的能力、優勢和自我身份認同，亦幫助他們尋找生命的意義和目的。另一方面，戒毒者則指出，課程可引導他們探索人生意義，應對人生挑戰。除此之外，數據亦指出家人的支持也相當重要，因為合宜的支持可以鼓勵吸毒者遠離毒品，並長遠可以引導他們解決吸毒問題。

其三，研究指出意義中心取向介入模式比其他方案更有效地提升高危青少年和吸毒者的生命目的感及父母的支持度，從而減低他們的壓力和吸毒的傾向。最後，相關分析顯示增強年輕人的人生目的，精神健康和與他人的關係建立都非常重要。由於

清晰的生命目的和良好的精神健康，可以緩減他們採用不良的應對機制（例如：吸毒）來面對生命的挑戰和生活的逆境。

這研究進一步採用了中介分析和調節效果分析評估不同測量變項，包括對一般青少年在預防教育講座、高危青少年在禁毒預防吸毒小組和戒毒者在輔導治療個案中的因果關係。研究指出，對於一般青少年，提升生命目的乃預防他們吸毒的首要工作，因為清晰的生命目的與他們的吸毒態度和吸毒行為之間具直接關係。要防止一般青少年對毒品的開放態度，加強父母的支援，引領他們透過參與有意義的活動中，認識自己、減低迷失的孤獨感至為重要。然而，研究發現負面的朋輩影響，對青少年吸毒的行為起着重要的催化作用，因此我們需要引領年青人慎交朋友，向毒品說不。

對高危青少年來說，研究指出生命目的和父母支援外，抗逆力在影響他們的吸毒態度和吸毒行為方面發揮重要影響。高危青少年普遍在較複雜的環境下長大，容易面臨更多生活挑戰和逆境，因此，建立清晰人生目標和增強他們的抗逆力是預防他們接觸毒品和吸毒的重要一步。父母支援以及維持良好的精神健康也能有效防止高危青少年對毒品持開放態度，所以，父母的正向支援、增強他們的精神健康、緩減生活中的孤獨感，都有助高危青少年提升面對生活挑戰的抗逆能力，遠離毒品的誘惑。

當年青人走上吸毒之路，其戒毒情況更為複雜。研究結果顯示，沒有測量變項對戒毒者的吸毒態度和吸毒相關行為起直接影響作用。相反，吸毒伴隨的孤獨感卻影響他們的生命意義和應對生活挑戰的抗逆力，進而亦影響他們戒毒的傾向。當吸毒時間越長，他們的社會疏離和孤獨感越加強烈，結果，他們會誤把毒品當作生活上唯一的靈魂伴侶，從毒品中取得慰藉，以減低毒品帶來的孤獨感。所以，在預防吸毒和康復的工作上，防止年青人走上吸毒的道路至為重要，早期預防和介入，加強他們的社會支援網絡，包括朋輩和父母的支援，引領年青人認定自己的生活價值、生命目標，增強他們應對日常生活中的挑戰和抗逆力。

最後，本研究建議早期預防刻不容緩。一方面，早期預防可在初中階段進行，學校可以通過生命教育引導青少年認識自己，清楚自己的發展方向。另一方面，早期預防亦可在家庭層面進行，通過提供有質素的家長教育，讓青少年培養人生意義，規劃和實現夢想，以愛與關懷協助他們遠離毒品。整體，意義中心取向介入的毒品預防和康復方法值得進一步探索和發展。