



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



預防大麻資料套

預防大麻

PREVENT CANNABIS USE

資源套

香港青年協會出版

香港青年協會
青年違法防治中心

編輯委員會

李少翠女士
香港青年協會
督導主任(青年違法防治)

李智廣先生
香港青年協會 青年違法防治中心
深宵青年服務
單位主任

劉偉冲先生
香港青年協會 青年違法防治中心
青年工作幹事

青年違法防治中心
YOUTH CRIME PREVENTION CENTRE

熱線 Hotline : (852) 8100 9669
青法網 Youthlaw : ycpc.hkfyg.org.hk/youthlaw
電郵 Email : ycpc@hkfyg.org.hk
Facebook : [facebook.com/hkfygycpc](https://www.facebook.com/hkfygycpc)



香港青年協會總辦事處
THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, HEAD OFFICE

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448
傳真 Fax : (852) 2528 2105
電郵 Email : hq@hkfyg.org.hk
網站 Website : hkfyg.org.hk
Facebook : [facebook.com/HKIFYG](https://www.facebook.com/HKIFYG)

會員平台 **青協·會員易** **好義配**
Member portal easymember.hk 義工搜尋器 easyvolunteer.hk
Volunteer Search Engine
支持媒體 **M21.hk** <青年空間> **Youth**
Supporting Media 雙月刊 HONG KONG



下載青協APP
App Store Google play

預防大麻

資源套

計劃 簡介

香港青年協會青年違法防治中心獲得禁毒基金贊助，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，向青少年及社會大眾推行預防教育，認識吸食大麻禍害及提升對大麻的危機意識。本計劃為10至35歲之高危 / 曾經 / 現正吸食大麻的人士提供個案輔導、小組輔導及預防教育工作，減低其吸食大麻或其他毒品的機會。



服務目標

- 向青少年及社會大眾宣傳正確的大麻資訊，破解大麻迷思
- 及早辨識有潛在 / 隱蔽吸食大麻行為的青少年
- 協助吸食大麻人士減少或戒除吸毒行為
- 提升社工、教師、家長和專業人士辨識和處理吸食大麻人士的能力



服務對象

- 全港大專院校及中學學生
- 社工、教師和家長
- 專業人士 (包括醫學、法律、教育、商業和社會服務等)
- 10至35歲之高危 / 曾經 / 現正吸食大麻的人士



服務內容

A. 預防教育

1. 社區教育

- 透過講座及流動展覽，提供多元的預防吸食毒品教育
- 招募大專學生，經專業訓練後，協助策劃及推行抗拒吸食大麻教育活動

2. 網上教育

- 透過抗拒吸食毒品短片，發放預防吸食大麻和其他毒品的訊息
- 主動到青少年較常流連的網上社交平台接觸有吸食大麻危機的青少年

B. 輔導治療**1. 抗拒大麻訓練**

- 參考美國地區性預防大麻策略，提供技能、情感及知識為本的訓練，加強抗拒大麻的能力

2. 個案輔導

- 以動機式晤談法及認知行為治療法提供個案及小組輔導
- 為有需要人士安排專業醫療評估，處理因吸食大麻而引起的身體不適或情緒問題

C. 專業培訓

- 為社工、教師、家長及專業人士等，提供講座、工作坊或分享會，加強他們辨識、評估及處理青少年吸食大麻個案的技巧

D. 研究工作

- 編制具實務的大麻資源套，為家長、社工及老師提供處理大麻的策略和技巧
- 委托香港城市大學社會及行為科學系黃成榮教授團隊，就青少年吸食大麻行為進行質性研究，提升社會應對大麻問題的專業性

E. 轉介及支援

- 歡迎社區人士、學校及家長轉介青少年到本計劃尋求教育、輔導及支援服務

手冊 指引

本資源套目標是提升青年工作者、家長、老師以及社區人士對大麻的認識及處理大麻的策略和技巧。本手冊針對不同人士的需要，分成四個部分，包括介紹青少年吸食大麻相關資訊、社工篇、教師篇及家長及社區人士篇，內容如下：

- 
1 介紹大麻相關資訊 P.7-12
 本部分主要為資訊性質，包括大麻對身心健康的影響、相關的法律責任、青少年吸毒的主要原因，以及如何從外表或行為特徵辨識吸食大麻行為。
- 
2 社工篇 P.13-78
 本部分主要針對從事青少年服務的社會服務界同工，闡述本團隊過去提供預防吸食大麻教育的相關經驗，以小組實務工作形式及個案介入輔導手法列出，鼓勵同工作參考在工作上推行禁毒教育。
- 
3 教師篇 P.79-88
 教師是禁毒教育的重要持份者，本部分主要從預防吸食大麻教育的角度出發，分享學校禁毒教育的策略、提供校內推行禁毒教育的教案和活動建議。另外，針對懷疑校內吸毒個案的情況，本部分會介紹處理校園毒品事件的方法、簡介轉介及跟進程序的參考資料。
- 
4 家長及社區人士篇 P.89-99
 本部分從家長及社區人士角度出發，討論如何有效與青少年相處及溝通，攜手共建無毒家庭和社區。同時介紹不同地區有提供戒毒治療及康復服務機構的聯絡方法，讓讀者有需要時可直接聯絡到相關的機構或單位，以提供適合的諮詢或跟進服務。

禁毒教育的 背景資料

本部分主要介紹於2022年有關年輕人吸食大麻的統計資料及相關犯罪數字，希望為讀者提供進行禁毒教育工作時需要的背景資料，假如讀者希望進一步閱讀最新的統計，可瀏覽保安局禁毒處的網頁（www.nd.gov.hk）。

據保安局禁毒處的統計數據顯示，被呈報吸食大麻的人數在2020年及2021年均大幅上升（分別為43%及35%）。雖然2022年有所回落（下跌19%），大麻仍是青少年最常吸食的毒品。在被呈報的二十一歲以下青少年吸毒者中，吸食大麻的人數在2020年及2021年分別上升39%及50%，2022年儘管有所回落（下跌22%），本港濫用大麻的風氣仍然盛行，情況值得關注。此外，參考執法部門的統計數字，2022年全年涉及毒品罪行的被捕人數較2021年下降14%（由4,634人下降至4,005人）。同期21歲以下青少年的被捕人數下降29%（由678人下降至483人），當中主要涉及大麻。

過去冠狀病毒疫情迅速變化，為青少年帶來不同程度的壓力，然而，吸食大麻絕對不是處理壓力的正確方法，反而會令人泥足深陷及令健康嚴重受損。本資源套期望能加強裝備各持份者，透過禁毒教育，讓青少年學懂如何抗拒大麻的引誘，建立正面價值觀，培養健康生活習慣，減低吸食毒品的機會。

參考資料：

香港特別行政區政府（2023）。新聞公佈「香港2022年的吸毒和毒品情況」。
取自：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202303/27/P2023032700299.htm>。
日期為2023年3月27日。



介紹大麻 相關資訊



介紹大麻 相關資訊

1.1 毒品資料便覽

大麻及合成大麻素都是毒品，含四氫大麻酚（THC）、大麻二酚（CBD）或其他危險藥物的產品，不論所含濃度為何，均被視為危險藥物，並受《危險藥物條例》管制。



大麻

俗稱草、牛、花、420、weed、smoke及stoner等，大麻植物含有多種統稱「大麻素」的化合物，例如四氫大麻酚（THC）、大麻二酚（CBD）。四氫大麻酚是大麻植物內的大麻素，主要具有精神活性（使人興奮）、有害及可使人上癮。

合成大麻素

合成大麻素是在實驗室環境製造的物質，其作用與四氫大麻酚或大麻植物內的其他大麻素相似，俗稱K2、Spice及各種不同名稱，沒有任何醫藥用途，吸食合成大麻素可能使人出現幻覺，亦有機會引起情緒波動、血壓上升、心跳加速及痙攣等影響。

其他大麻產品，例如如藥物、油品、食品、飲品和化妝品

大麻植物可提煉出大麻二酚（CBD），而CBD立法工作已經完成，CBD已於2023年2月1日起列為《危險藥物條例》下的危險藥物。部分含CBD的產品聲稱只具舒壓或止痛效用，不會令人上癮和危害健康，然而，有醫學專家指出，長期或過量攝取CBD有機會導致肝、腎等器官中毒，嚴重者更可導致該等器官失去功能。

參考資料：

- 保安局禁毒處。取自：https://www.nd.gov.hk/tc/cannabis_is_a_drug.html。
- 香港特別行政區政府（2022）。新聞公佈立法會一題：對含大麻成分產品的管制」。取自：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/23/P2022022300364.htm>。



1.2 吸毒對健康的損害及刑事責任

無論是短期或長期吸食大麻，也會對身體的心理及生理健康構成負面影響，而且大麻是毒品，吸食、藏有及買賣等亦需負起刑事責任。

健康的損害



短期不良反應

- 中毒，意識、認知、感知、情感或行為紊亂，以及身心功能紊亂
- 出現驚恐、幻覺和嘔吐
- 影響駕駛，因交通意外受傷的風險增加（1.3至2.0倍）
- 在較年輕的大麻吸食者中可能引發冠心病
- 婦女在懷孕期間吸食大麻，會對胎兒造成不良影響



經常使用大麻造成的長期社會心理影響

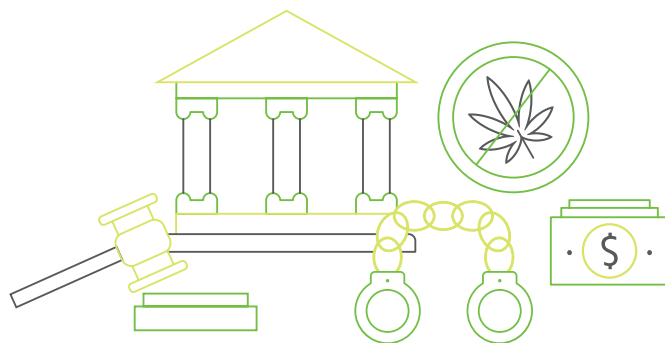
- 依賴性（曾使用大麻者對大麻產生依賴的風險為十分之一，青少年使用者的風險為六分之一，日常使用者的風險為三分之一）
- 與成人相比，對青少年產生的負面影響更嚴重和持久
- 青春使用大麻，跟成年後不久出現精神病症狀或患上精神分裂症的風險之間，存在劑量 / 反應關係
- 假如在青春期和青年期使用大麻，會引致下列項目的風險增加：過早輟學、產生認知障礙、非法使用其他藥物、抑鬱症狀、有自殺意念和行為的風險會有所增加



經常使用大麻可能造成其他較長期的生理風險

- 慢性及急性支氣管炎和支氣管內膜細胞受損
- 青年大麻使用者出現心肌梗塞和中風
- 假如使用者有吸煙習慣，患上癌症和其他呼吸系統疾病的風險會增加

刑事責任



大麻一般指大麻植物及其活種子。大麻含多種大麻素，最具活性的是四氫大麻酚及大麻二酚，兩者均可從大麻植物提取或人工合成。大麻、四氫大麻酚及若干大麻素有精神活性作用和有被用作毒品濫用的風險，會令人上癮和危害健康。大麻、大麻樹脂、四氫大麻酚、大

麻二酚及若干其他大麻素均屬受《危險藥物條例》管制的危險藥物。根據《危險藥物條例》，販運危險藥物（包括網上或實體買賣）、非法管有及服用危險藥物均屬刑事罪行。

根據《危險藥物條例》（第134章），任何人非法經營、藏有、進口、出口、供應和製造受管制的危險藥物，均屬刑事罪行。相關主要罪行如下：

- (1) 任何人不得為其本人或代表不論是否在香港的其他人士 ——
 - (a) 販運其表示或顯示為危險藥物，但事實上並非危險藥物的物質；
 - (b) 提出販運其表示或顯示為危險藥物，但事實上並非危險藥物的物質；或
 - (c) 作出或提出作出任何作為，以準備販運或目的是販運其表示或顯示為危險藥物，但事實上並非危險藥物的物質。
- (2) 不論表示指稱或顯示為危險藥物的物質是否在香港，或將進口入香港，或是否被確定、據有或存在，第(1)款均適用。
- (3) 任何人違反第(1)款的任何規定，即屬犯罪，可處以下罰則 ——
 - (a) 循公訴程序定罪後，可處罰款\$500,000及監禁7年；及
 - (b) 循簡易程序定罪後，可處第6級罰款及監禁1年。

保安局已於2022年10月21日刊憲，將大麻二酚（CBD）產品列為危險藥物，並於2023年2月1日生效，保安局指，修例旨在防止販運和濫用這些危險藥物及物質，有助進一步鞏固香港抗毒的防線。

參考資料：

- 保安局禁毒處（2022）。取自：https://www.nd.gov.hk/tc/cannabis_is_a_drug.html。
- 香港特別行政區政府（2022）。新聞公佈立法會一題：「對含大麻成分產品的管制」。取自：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/23/P2022022300364.htm>。

1.3 青少年吸毒的原因

政府部門及志願團體一直有就本地青少年吸食危害精神毒品的狀況進行研究。參考不同的統計調查，本文將簡單介紹青少年吸毒（特別是大麻）的原因，如欲了解最新的統計數字及調查，讀者可以瀏覽保安局禁毒處藥物濫用資料中央檔案室及本中心的網頁。



保安局禁毒處
藥物濫用資料
中央檔案室

香港青年協會
青年違法防治
中心網頁

參考保安局禁毒處藥物濫用資料中央檔案室的統計數字，自2019年開始，在首次被呈報人士中，以下各項都是21歲以下青少年吸食危害精神毒品的主要原因：

- 解悶 / 情緒低落 / 壓力**
- 尋求快感或官能上的滿足**
- 受到同輩及朋友影響 / 想和同輩及朋友打成一片**
- 避免因沒有吸食毒品而感到不適**
- 出於好奇**

由2019至2022，首三項（包括「受到同輩朋友影響」、「解悶/壓力/情緒低落」及「尋求快感或官能上滿足」）原因一直佔較高比例，情況值得關注。再參考本中心（青年違法防治中心）於2020年8月27日公布的「青少年對大麻的認知及態度」調查報告，在647名受訪青少年中，近兩成受訪青少年表示曾吸食大麻，當中原因包括：



調查結果與濫用藥物資料中央檔案室的結果十分接近，由此可見，情緒壓力、朋輩影響、好奇及解悶等，很有機會是青少年吸食大麻的最主要原因。青少年吸食大麻的相關成因，可參閱由香港青年協會青年違法防治中心與香港城市大學社會及行為科學系黃成榮教授團隊，就青少年吸食大麻行為進行的質性研究。

社工、教師、家長及社區人士如果要有效回應青少年吸毒問題，必須先認清青少年吸毒的原因，研究具備針對性的策略及發展相關的服務，才能有效協助青少年加強抗毒能力，在面對毒品誘惑時能堅定拒絕。

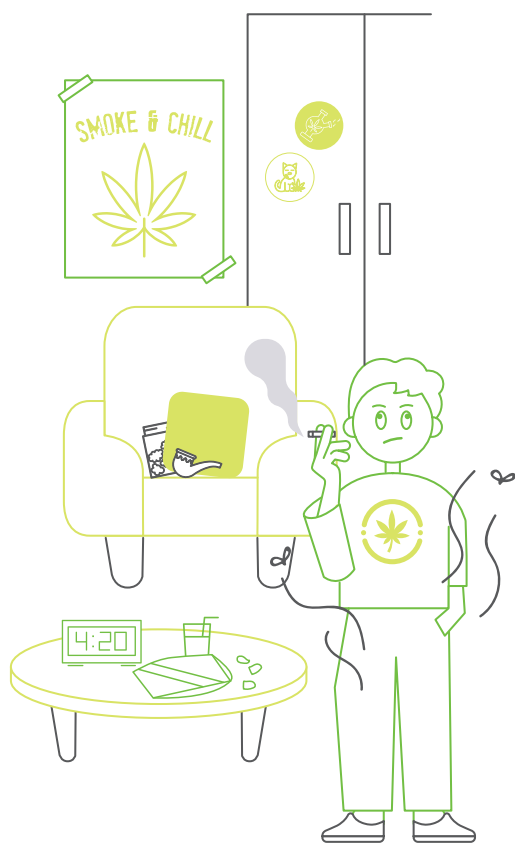
參考資料：

- 香港青年協會青年違法防治中心（2023）。青少年吸食大麻行為質性研究。取自：https://ycpc.hkfyg.org.hk/2023/05/29/2023_cannabis_abuse_youth/。日期為2023年3月27日。

1.4 青少年吸食大麻的表徵

隨著吸食大麻的年期及頻率不同，吸食者可能出現的表徵亦不會完全一樣，部分吸食者甚至可能完全無任何表徵。因此，我們必須透過詳細及長時間的觀察及分析，與青少年作深入的溝通，才能確認對方是否有吸食大麻的習慣。特別是家長及教師，如果因焦急而過早下定論，有機會引起青少年反感，影響大家的關係，甚至讓青少年拒絕與我們溝通，這點希望各位讀者多加留意。

以下是部分吸食大麻人士可能出現的表徵，有助讀者從多方面衡量青少年是否出現吸食大麻的風險。



藏有吸食工具

最常見的大麻吸食方法是以捲煙吸食，亦有人會用煙斗 / 水煙壺 / 電子煙加入大麻油去吸食。大麻吸食者的隨身物品或家中可能會出現吸食工具，例如捲煙紙、研磨器或水煙壺。

衣服或飾物的選擇

亦有部分吸食者受西方吸大麻文化的影響，認為使用大麻製成品是一種有品味的生活態度，故此在服飾打扮（例如帽子、T-shirt，甚至襪子）上亦可能出現大麻圖案的物品，或在房間張貼大麻圖案的海報或貼紙等。

氣味及嗅覺

另外，當有懷疑的時候，可以透過對方身上的氣味，分析青少年是否有機會染上吸食大麻的惡習。簡單來說，部分人吸食大麻後，衣服或身上會散發出一陣濃烈的氣味。一般而言，這種氣味比香煙、雪茄等煙草製品來得更為明顯。

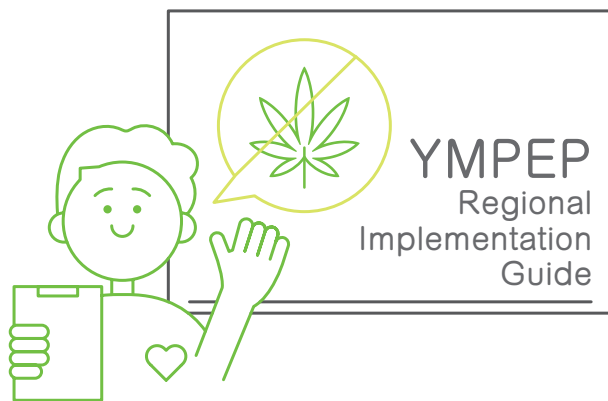
眼神、飲食習慣或情緒變化

部分吸食者雙眼可能在吸食大麻後會變得通紅，眼神散渙，亦有可能會突然暴飲暴食。心情上亦可能出現明顯的大起大落，甚至做出奇怪行為，例如突然在家中或公共地方哭叫或自言自語。這些都有機會是吸食大麻的表徵。

如有懷疑，可以聯絡專業人士或本中心的社工尋求協助作進一步的諮詢，電話8100 9669，所有求助電話的資料保密。



預防吸食 大麻教育



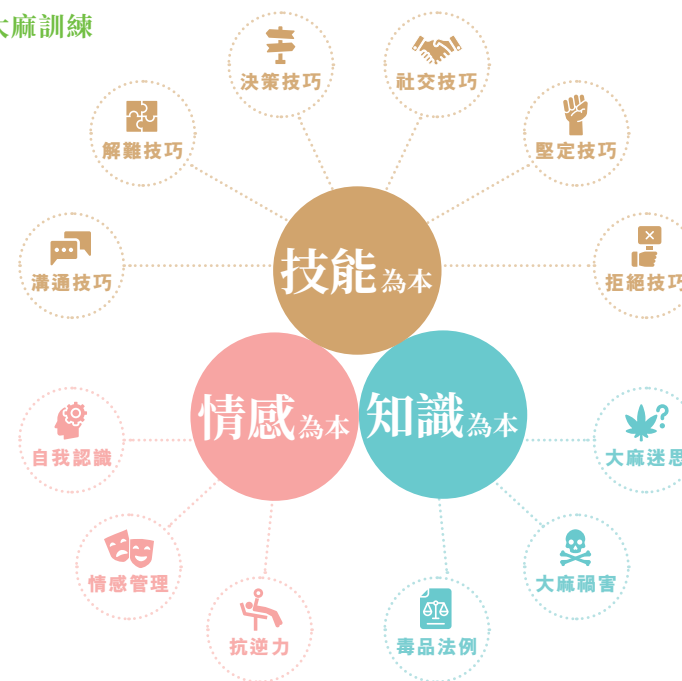
2.1 小組介入程序及手法

本計劃為已識別有需要的青少年，提供個案或小組輔導，減少他們吸食大麻和其它毒品的機會，以下為各小組的詳細內容供讀者參考。訓練內容參考北美的社會影響預防模式（social influence prevention model）作為介入方向，以決策能力（decision-making）、拆解大麻的迷思（pro-drug use myths）、認識毒品危機（perceived harm）及解難與舒解壓力（coping skills and stress reduction）等四方面加強青少年對抗毒品的能力，並協助他們了解毒品對社會、情感和身體的影響。

在實際運作「抗拒大麻訓練」時，會參考美國的一套地區性預防大麻策略（YMPEP Regional Implementation Guide），以技能為本（skills-focused）、情感為本（affective-focused）及知識為本（knowledge-focused）的內容推行（Tsai, Little, & Sussman, 2017）。

透過個人或小組訓練，利用不同情境、角色扮演、技能或興趣訓練、小組活動及討論，增強青少年抵抗大麻和其它毒品的能力。技能為本的介入方向，針對青少年對抗引誘的技巧及對毒品的認識，亦會學習正確舒解壓力的方法。而情感為本的介入方向則針對提升青少年自我效能及自信心等個人能力。知識為本的介入方向，則著重灌輸正確的大麻或其他毒品禍害的資訊。

抗拒大麻訓練



2.2 小組流程 – 技能為本學習單元

A. 解難技巧

簡介

青少年成長期間會面對很多困難和挑戰，如果不懂得以正面的方式處理，便有機會選擇毒品作為逃避的工具，因此，加強青少年的解難能力，有助減低他們吸食毒品的機會。

目的

本單元以IAPT (Improving Access to Psychological Therapies) 簡短心理治療藍本，讓學員認識解難的步驟，增強他們的解難能力，減少因為缺乏解難能力而被毒品吸引。



內容

第一節

目的：
增加學員對解難的認識、明白思想對解難的影響。

活動	建議時間
活動前簡介	10分鐘
第一部分：熱身活動	活動 1.1：猜猜猜 10分鐘
第二部分：了解自己	活動 1.2：我的難題 20分鐘
第三部分：思想與結果	活動 1.3：想法正反面 20分鐘
第四部分：活動總結	5分鐘

第二節

目的：
認識解難步驟，練習設定問題。

活動	建議時間
第一部分：內容回顧	5分鐘
第二部分：解難步驟	活動 2.1：解決難題五步曲 5分鐘
第三部分：設定問題	活動 2.2：問題在哪裡？ 10分鐘
	活動 2.3：超級無敵腦震盪 15分鐘
	活動 2.4：方法秤一秤 15分鐘
第四部分：活動總結	5分鐘

第三節

目的：
讓學員學習於處理問題時訂立具體步驟及正面態度。

活動	建議時間
第一部分：內容回顧	5分鐘
第二部分：處理步驟	活動 3.1：大路通羅馬 20分鐘
	活動 3.2：評估效用 5分鐘
	活動 3.3：接受態度 25分鐘
第三部分：活動總結	15分鐘

第一節



活動 1.1：猜猜猜

建議活動時間：10分鐘

物資：白紙、筆

目的：

- 增加學員的學習動機。
- 讓學員了解此單元的目的和帶出解難的概念。

內容：

1. 先用紙寫下一件物件，然後把紙對摺，並放在一邊，不要讓學員知道。（例如喇叭）
2. 學員需要透過問問題去猜出答案，但只可提問是非題（例如「是不是電話？」「是不是我們常用的？」）。工作人員只能回答「是」或「不是」。
3. 2至3分鐘後，假如學員還未有甚麼頭緒，便請學員停一停，仔細想想其他發問問題的方法，然後繼續遊戲。如有需要，工作人員可提示學員考慮以「分類」方式來發問，亦可先由比較「廣」的問題開始，然後再慢慢收窄範圍。（例如「物件能吃的嗎？」）
4. 遊戲完成後，工作人員帶領學員分享活動後的感受，並討論他們在遊戲中解決問題的過程。

建議討論例子

- 你問了甚麼問題幫助自己提高猜出物件的準確性？
- 在活動期間，你提問的方向和種類是甚麼？
- 你考慮過甚麼不同的方法來盡快猜出答案？
- 思考前與思考後的想法有甚麼差別？
- 各種方法有甚麼好處和壞處？
- 你是如何想出這些方法的？

總結：

- 遊戲是為了帶出解決問題的概念。例如有系統和方向地解決問題比胡亂嘗試更有效和省時。而且解決問題的方法有很多種，每種解難方法也有好處和壞處，成效也不同。所以，解決問題不能太急進，需經過仔細思考，才能選出最適合的方法。
- 此單元的目的旨在認識一套有系統的解難方法，使學員能有效而恰當地解決困難。



活動 1.2：我的難題

建議活動時間：10分鐘

物資：白紙、筆

目的：讓學員分享自己遇到的難題，和更了解自己在遇到難題時的情緒反應及個人解難模式。

內容：

帶領學員分享一個最近遇到的難題。工作人員可嘗試抱著開放的態度來聆聽學員的難題，並引導學員分享當中的感受。

建議討論例子

- 最近困擾你的問題是甚麼？
 - 這個問題為你帶來甚麼影響？為其他人帶來甚麼影響？
 - 遇到這個難題讓你有甚麼感受？
 - 你曾想過使用甚麼解決方法？或你曾嘗試過甚麼解決方法？
1. 在與學員討論時，可留意學員在解難時恰當和不太恰當的處理方法，盡量讚賞學員做得恰當的地方。同時，引導學員指出不太恰當的解難模式，和這種模式對解難影響。

恰當的解難模式	常見的錯誤解難模式
<ul style="list-style-type: none"> • 對問題持有正面而客觀的想法 • 冷靜而積極地解決問題 • 有系統地解決問題 	<ul style="list-style-type: none"> • 衝動行事（沒有經過三思 / 容易被情緒影響） • 逃避問題（透過拖延、被動或依賴別人的方式來逃避問題）

2. 向學員強調以下數點（normalization）：

- 每一個人也有遇到難題的時候
- 有些問題並不是一個人能單獨解決的（例如婚前懷孕）
- 有些問題並不是短期內能夠圓滿解決的（例如欠下巨債）
- 有些問題可能根本沒有方法解決（例如親人離世）

總結：

- 每個人都有遇到難題的時候，這並不代表一個人無用或懦弱。
- 我們可多了解和檢討自己的解難模式，才可有效地解決難題。



活動1.3：想法正反面

建議活動時間：20分鐘

物資：圖片(附件1)

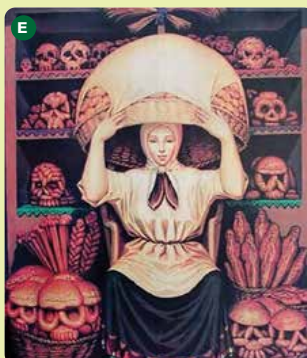
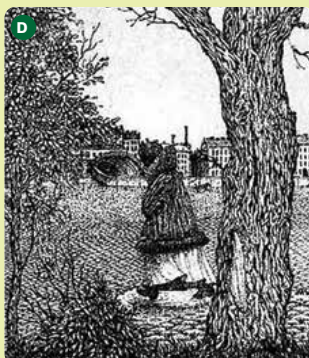
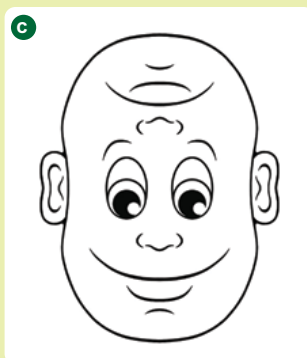
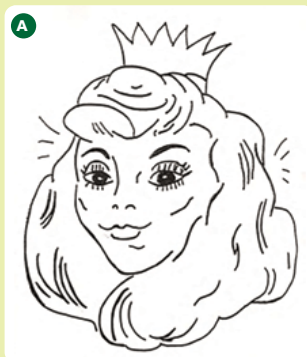
目的：讓學員明白不同思想模式會引致不同行為(即解決問題的方法)及結果。

內容：

1. 向學員展示圖片，請學員細心觀察，試從不同角度找出圖片的兩面。

圖片(附件1)

- 少女與婆婆
- 扁咀鴨與兔仔
- 笑臉與苦臉
- 女士的側影與男士的頭部
- 女士與骷髏頭
- 兩隻馬與女人的樣子



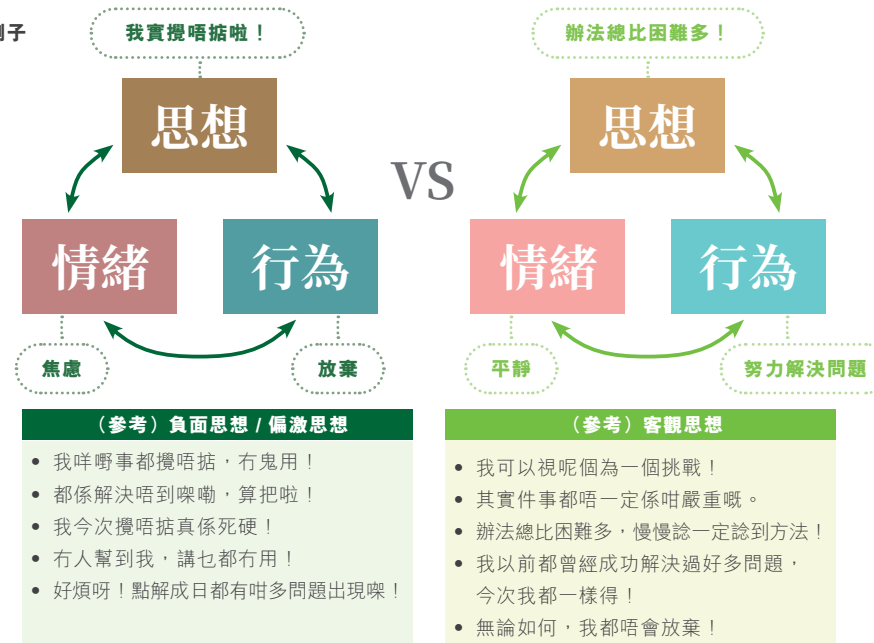
- 活動完成後，工作員帶領學員討論，對事情的看法不只的一面。只要願意從不同的角度去思考，就會有不一樣的體會。所以，對於同一個難題，我們若有不同的觀點，帶來的情緒和行為也不一樣。
- 接著，工作員帶領學員根據在活動1.2提出的個人難題或現正面對的難題，討論負面 and 客觀思想，並帶出認知行為模式(見圖)。若學員只有負面思想，可引導他客觀地了解問題，並強調客觀思想可幫助我們清晰和冷靜地解決該難題。

建議討論例子

- 當你遇到這個難題時，你有甚麼想法？
- 你對自己解決困難的信心如何？
- 你對事情的嚴重性有甚麼看法？
- 當你有這些想法時，你有甚麼情緒反應？
- 當你有這些想法時，會帶來甚麼行為？
- 這些想法能幫助你解決問題嗎？
- 哪些想法比較能幫助你冷靜地面對問題？
- 從另一方面想，還有其他比較有幫助和客觀的想法嗎？

認知行為模式

例子



總結：

- 情緒、想法和行為是互相關聯的。所以，我們要多留意自己的想法。
- 在我們感到不安時，很容易受「災難化」思想陷阱影響，低估自己處理難題的能力或過分高估問題的嚴重性，因而更想逃避問題。
- 可從多角度調整自己的思想，讓想法更客觀，更符合現實，這樣才能有效地解決問題。

**活動1.4：總結**

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

內容：

1. 先讓學員回顧本節內容，然後，工作員可作總結。
 - **活動1.1：**一套有系統的解難方法，能協助我們有效而恰當地解決問題。
 - **活動1.2：**每個人都有遇到難題的時候，這並不代表一個人無用或懦弱。
 - **活動1.3：**當遇到難題時，我們容易受「災難化」或其他思想陷阱影響，覺得自己不能處理問題或高估問題的嚴重性，因而更想逃避問題。所以我們更要保持冷靜客觀，以免打亂陣腳。
2. 讓學員發問與本節內容有關的問題。

第二節**回顧內容**

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

內容：

1. 工作員帶領學員回顧上節內容。
2. 與學員簡介這一節將與他探討解決問題的步驟。

**活動 2.1：解決難題五步曲**

建議活動時間：5分鐘

物資：圖卡(附件2)

目的：讓學員明白解決難題技巧的五個步驟。**內容：**

向學員派發不依次序排列的圖卡，請他們將解決難題技巧的五個步驟按次序排好(參考步驟見右表)。完成後工作員向學員簡單說明有學者將解決難題的技巧分為五個步驟，而本節將集中討論首三個步驟。

解難技巧的五步曲

圖卡 (附件2)



工作紙 (附件3)

我的「解難style」

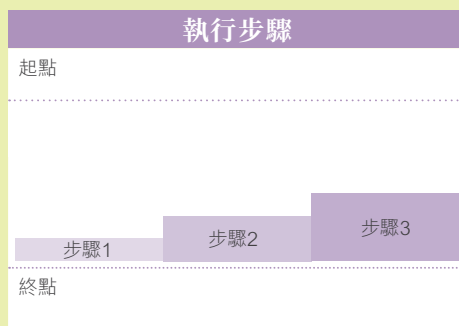
方法秤一秤

解決方法	好處	壞處
方法1		
方法2		
方法3		
方法4		
最後選擇 (可選1至2個)		

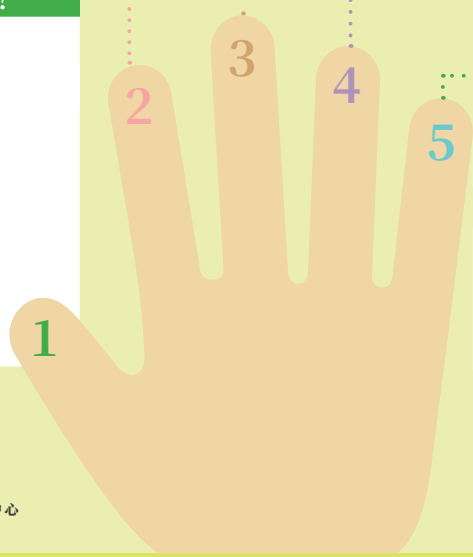
腦震盪

方法1
方法2
方法3
方法4

執行步驟



問題係咩?



檢討

- 處理方法是否恰當?
- 處理方法是否有效?
- 我對自己的態度及處理方法是否滿意?
- 下次我會否再用相同的態度或手法? 為甚麼?



活動 2.2：問題在哪裡？

建議活動時間：10分鐘

物資：我的「解難style」工作紙 (附件3)

目的：讓學員練習設定問題。

內容：

- 簡介解難的第一步就是要找到問題所在。
- 與學員列出一些他們最近或現時遇到的難題，並與他討論哪一個問題最需要即時解決。

先後次序的考慮因素

- 哪一個問題比較迫切需要處理？
- 哪一個問題帶來的後果比較嚴重？
- 哪一個問題比較容易處理，可盡早解決？

- 與學員決定一個最需要解決的問題，並訂下清晰和實際的目標，作這單元重點討論的問題。如有需要，工作員可給予建議，並加以討論學員的看法。

模糊的目標 例如學業進步

清晰的目標 例如各科考試拿70分或以上

- 最後，把選出的問題記錄在附件3的工作紙上。

總結：

- 在處理複雜的情況時，我們常常需要在同一時間面對多於一個難題，在處理時應按緊急程度或實際需要而決定解決難題的先後次序 (priority)，然後逐一處理。



活動2.3：超級無敵腦震盪

建議活動時間：10分鐘

物資：我的「解難style」工作紙 (附件3)

目的：讓學員練習構思不同的解決辦法。

內容：

- 工作員與學員各提出一個問題，然後與學員比賽，輪流提出一個解決問題的方法。到最後，看看哪一方能提出更多方法。

建議技巧

- 創意
- 要正面
- 重質
- 集思廣益



建議例子（可按學員的需要來引用不同例子）

• 「回到家門口才發現沒帶鑰匙」

參考解決方法：打電話問家人、到附近的商場打發時間、找開鎖匠、去圖書館、把門鎖撬開

• 「家中的電腦壞了」

參考解決方法：找朋友修理、找電腦人員修理、到圖書館用電腦、借朋友的電腦來用、買電腦等等。

• 「媽媽和爸爸一同跌進水裡，希望兩個都獲救。」

參考解決方法：自己跳下水一同救起兩個人；請途人幫忙，每人救一位；拋下救生圈救一位，自己下水救另一位；報警

- 繼續討論在活動中設定的問題，引導學員想出最多的解決方法（不管可行與否）。把所有解決方法記錄在附錄3的工作紙上。
- 假如學員無法想出任何解決方法，工作人員可提供建議，刺激學員想出更多的方法。

總結：

- 構思各種解決方法能提供多一些選擇，協助選出最適合的方法。
- 遇到難題時，不管可行與否，可先把各種解決方法列出，協助以後的評估。

**活動2.4：方法秤一秤**

建議活動時間：15分鐘

物資：我的「解難style」工作紙(附件3)

目的：讓學員練習有系統地評估各個解決辦法的利弊。

內容：

- 在活動列出所有可能的解決方法後，便可進一步開始解難第三步，與學員評估各個方法的可行性、利弊及後果。把每個方法的利弊記錄在附件3的工作紙上。

建議討論例子

- 短期及長期後果：**除了考慮現在，亦要考慮將來。可先問自己：「下個月呢？下年呢？幾年後呢？將來會怎樣？」
- 對自己及他人的影響：**除了考慮自己的利益外，亦要考慮這個決定對其他人的影響，包括家人、朋友、身邊的人、牽涉的人及其他人等。

- 在評估的過程中，資料搜集亦是重要的一環。

建議討論例子

- 現時知道的，到底是猜測、意見，還是事實？
- 資料的來源是甚麼？可靠嗎？
- 有甚麼恰當的途徑來搜集正確及客觀的資訊？
- 例子：**假若有學員提出偷東西是一種可能的解決方法，因為「朋友告訴我不會被發現的」，那麼這到底是不是一個客觀事實呢？資料來源（朋友）可靠嗎？他說的是一定對的嗎？如果要知道事實的話，我應該從哪搜集資料才是最準確的？

- 引導學員平衡利與弊，並選出1至2個最可行而且利大於弊的方案。

總結：

- 在實行解決方法前，必須先評估每個方法的可行性和帶來的後果，才能有效地解決問題。
- 由於評估可行性和後果的過程需根據我們的知識去實行，所以我們必須先搜集客觀而準確的資訊，才能達到評估的效果。

**活動2.5：活動總結**

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

內容：

- 先讓學員回顧本節內容，然後，工作人員可作總結。
 - 解難技巧的五個步驟：
設定問題 → 想出不同解決辦法 → 逐一評估後果 → 決定及執行 → 最後檢討
 - 在複雜的情況下，我們常面對多個問題。應按緊急程度或實際需要而決定解決的難題的先後次序，再逐一處理。
 - 解難的第二步，先要想出不同的解決辦法。過程中可多運用創意。在需要時亦可集思廣益，請別人給予意見。
 - 解難的第三步，在選出不同解決辦法後，要細心衡量每個方法的利弊，方可找出最有效的一個方案。
- 讓學員發問與本節內容有關的問題。

第三節



回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

內容：

1. 工作人員帶領學員回顧上節內容。
1. 與學員簡介這一節將與他們繼續探討解決問題餘下的兩個步驟。



活動3.1：大路通羅馬

建議活動時間：20分鐘

物資：我的「解難style」工作紙(附件3)

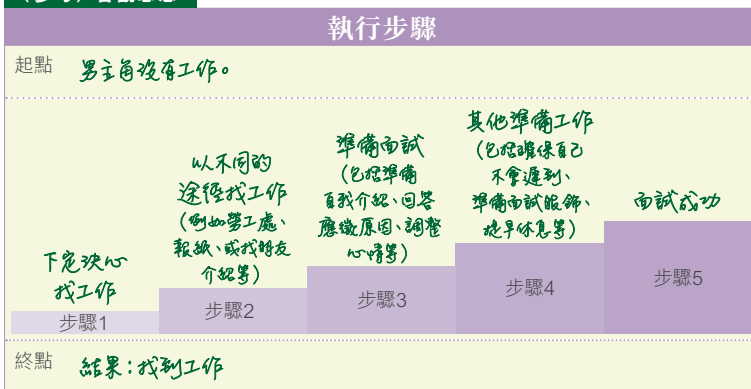
目的：協助學員嘗試於處理問題時訂立具體步驟。

內容：

與學員簡介解難的第四步驟——設立具體步驟，並落實執行。

- 工作人員可帶領學員把他們在前兩節提出的難題設定起點和終點，然後，制訂具體步驟，並把步驟記錄在附件3的記錄表上(參考例子如下表)。在討論中，引導學員仔細計劃每一步的做法，提高學員的信心和成功的機會。

(參考) 客觀思想



總結：

- 適當的事前準備功夫能幫助我們更容易處理難題。
- 將需要處理的難題拆分成不同的步驟可以令我們更有效地執行處理方法，解決問題。



活動3.2：檢討效用

建議活動時間：5分鐘

物資：我的「解難style」工作紙(附件3)

目的：令學員明白在作出行動解決難題後應作自我檢討。

內容：

1. 先向學員講解「最終自我檢討」為解決難題的最後一個步驟，指在完成問題後自我檢討下列各項：
 - 處理方法是否恰當？
 - 我對自己的態度及處理方法是否滿意？
 - 處理方法是否有效？
 - 下次會否再用相同態度或手法？為甚麼？
2. 提示學員：
 - 如果處理方法並不奏效的話，則需要回到第二步(想出不同解決辦法)或第三步(逐一評估後果)，再考慮其他方法。
 - 如果處理方法實行得不理想，則需要回到第四步(落實執行)，再仔細計劃執行方法。

總結：

- 很多人都會在解決難題時忽略「檢討效用」這個最後的步驟。
- 雖然未必需要解決相同的問題，但在自我檢討的過程中，我們有機會反思自己處理問題的態度，從而作出改善。
- 最後，鼓勵學員在執行解決方法後，根據附件3最後的步驟來作檢討。



活動3.3：接受態度

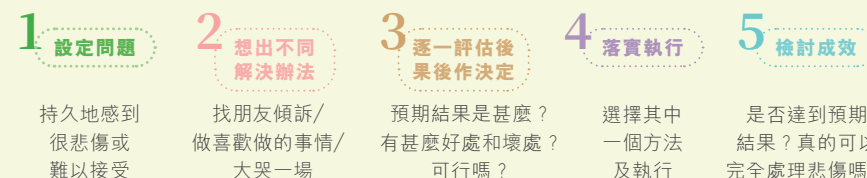
建議活動時間：20分鐘

物資：白紙、筆

目的：令學員明白並非所有問題都能即時圓滿解決。

內容：

工作人員帶領學員按解難技巧的五步驟討論如何處理「心愛的寵物去世」或「親人去世」，持久地感到很悲傷或難以接受(建議例子見下表)。



總結：

- 並非所有問題都能即時圓滿解決。當未能圓滿解決時，可嘗試用「接受」或「接納」的態度去面對要處理問題，讓自己平靜下來，同時尋求適當的幫助。



活動3.4：活動總結

建議活動時間：15分鐘

物資：白紙、筆

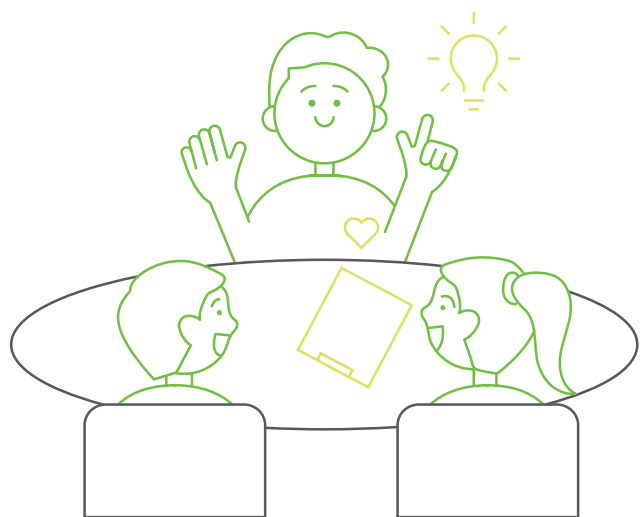
目的：總結本節內容以強化學員的解難能力。

內容：

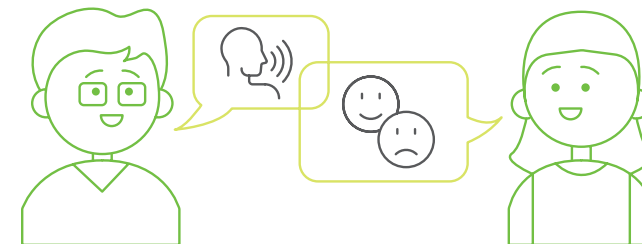
1. 先讓學員回顧本節內容，然後工作員可作總結。
 - 適當的事前準備功夫及將需要處理的難題拆成不同步驟可以令我們更容易完成事情。
 - 在最終自我檢討的過程中，我們有機會反思自己處理問題的態度，從而作出改善。
 - 並非所有問題都能即時圓滿解決。當未能圓滿解決時，可用「接受」或「接納」的態度面對，讓自己平靜下來，靜候適當的時機去解決難題，並同時尋求適當的幫助。
2. 讓學員發問與本節內容有關的問題。
3. 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用解難的技巧。
4. 最後，與學員討論遇到的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理問題和負面情緒。

建議討論例子

- 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你解決難題或舒緩負面情緒嗎？
- 與吸毒相比，你認為吸毒還是這些技巧更能有效地幫助你解決難題？
- 如果你將來遇到難題的話，你會怎樣處理？
- 若在你遇到難題時，有朋友引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？



B. 溝通技巧



簡介

良好的溝通能力有助青少年成長期間，與不同系統建立正面依附和歸屬感，並能減少出現誤會和衝突的機會，以及避免選擇使用毒品作為逃避的工具。

目的

本單元學習單向和雙向溝通策略之間的差異，識別雙向溝通中的有效元素，以及在社會、學校、家庭和工作環境中單向和雙向交流相關的感受。

內容

	活動	建議時間
第一部分：熱身活動		5分鐘
第二部分：溝通技巧（一）	活動 1.1：邊講邊畫	25分鐘
第三部分：溝通技巧（二）	活動 1.2：有講有聽	20分鐘
第四部分：活動總結		5分鐘



活動1.1：邊講邊畫

建議活動時間：25分鐘

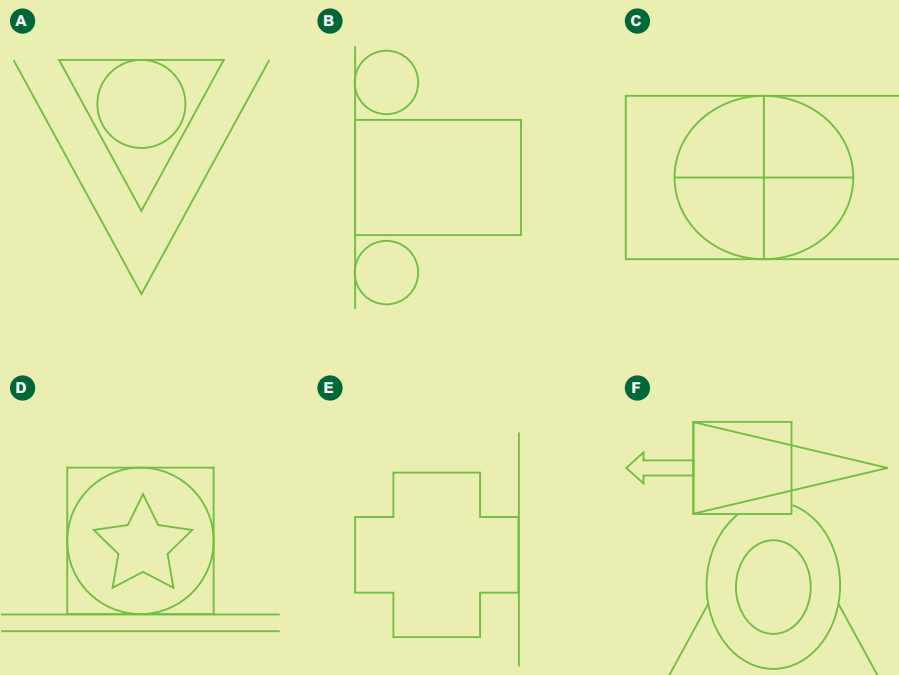
物資：白紙、筆和附件4

目的：探索單向和雙向溝通策略之間的差異。

內容：

1. 工作員將學員分成兩人一組，每組必須背對背並被分配角色，一個人作為發出者，另一個人作為接收者。
2. 發出者畫一張簡單的圖片或者使用附件圖畫上的示例；然後，發出者必須向接收者描述圖畫的形狀、大小、位置等，接收者需要將在其紙張上繪製相同的圖畫。接收者不能查看原始圖片、提問或尋求澄清。訊息只能從發出者單向傳遞給接收者。完成後，兩人可以查看原始圖畫和接收者所繪畫的圖畫。
3. 每組人簡略分享他們的經驗，並向整個團隊簡報單向溝通的有效性和障礙。
4. 然後發出者和接收者交換角色，以新圖片重複活動。今次兩人可以作出提問及回應，以提高準確性。

附件4



活動1.2：有講有聽

建議活動時間：20分鐘

物資：不需要

目的：識別雙向溝通中的有效元素。

內容：

工作員帶領學員討論整個小組雙向溝通的有效性，並將其與單向溝通活動進行比較。

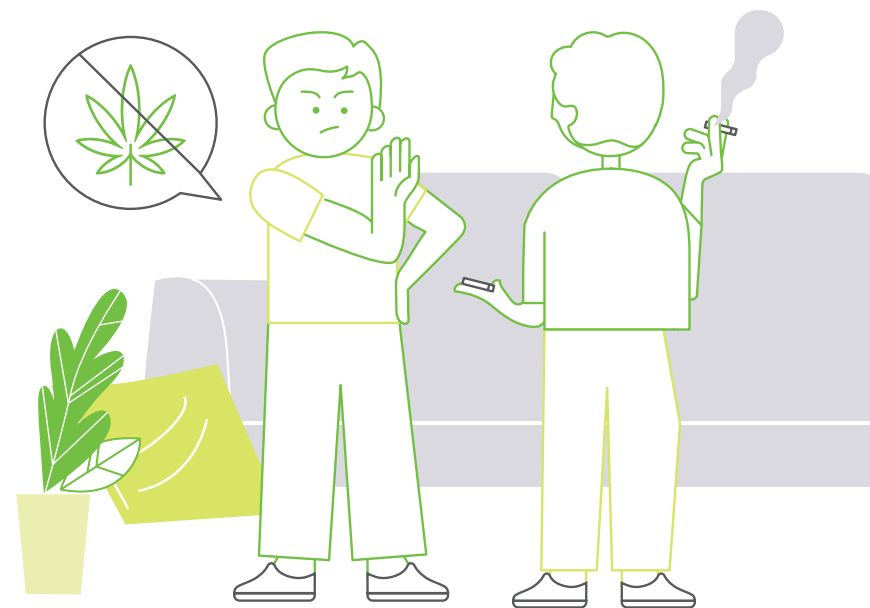
建議討論例子

- 我們在過程中做了甚麼？
- 為甚麼結果會有轉變？
- 完成之後你感覺如何？

總結：

- 強調通過雙向、訊息傳遞、提問、澄清和協定，實現有效的溝通。
- 在討論問題和決定時，理解溝通很重要。有效的溝通將決定行為選擇的適當性和關係的質素。

C. 堅定技巧



簡介

青少年成長期間會面對很多引誘，如果不能夠堅定自己的想法，很容易會被引誘而作出錯誤的決定，故此，加強青少年的堅定技巧，有助他們減低被毒品引誘的機會。

目的

本單元教導青少年當受到引誘或被不合理要求時，該如何客觀地思考及作出決定。

內容

活動	建議時間
活動前簡介	10分鐘
第一部分：熱身活動	活動 1.1：知己知彼 10分鐘
第二部分：堅定的重要	活動 1.2：「堅定」自衛術 10分鐘
第三部分：進行演練	活動 1.3：我有我堅持 10分鐘
第四部分：活動總結	5分鐘



活動1.1：知己知彼

建議活動時間：10分鐘

物資：建議討論例子

目的：強化學員對游說者的了解。

內容：

1. 請學員在三分鐘內，向工作人員銷售一件物件（例如減肥藥物）。工作人員可假裝不明白學員的要求，讓學員需花更多心思來說服對方。
2. 活動完成後，與學員討論他們在銷售時所用到的技巧，並帶出游說者一般的態度和技巧（例如誇大其正面功效、把負面後果減輕、以友誼作威脅等）。

建議討論例子

- 在銷售過程中，你運用了甚麼銷售技巧來說服我買你的產品？
 - 當我拒絕你時，你用甚麼方法繼續說服我？
 - 這些銷售技巧與事實相符嗎？
3. 接著，工作人員引導學員「識破」在日常生活中被引誘作不恰當行為時（例如打架、吸毒等），游說者或會用到的技巧。

建議討論例子

- 在日常生活中，在被引誘作不恰當行為時，你認為別人也會用類似的技巧來說服你嗎？除了這些技巧外，還會用甚麼方法（例如激將法、苦肉計等）？
- 你曾試過被引誘作出不法行為 / 不想做的行為嗎？可以舉一個最近的例子嗎？
- 在這些經驗中，他們用甚麼方法來說服你？你如何應對？
- 在被引誘時，你有信心識破當中與事實不符的說法嗎？有甚麼方法？

總結：

- 當我們受到引誘或被不合理要求時，應該客觀地考慮別人的說話或要求是否屬實或合理，並按照自己的實際情況和想法來決定是否答應。



活動1.2：「堅定」自衛術

建議活動時間：10分鐘

物資：不需要

目的：讓學員學習「堅定」地拒絕別人的技巧。

內容：

1. 工作人員先讓學員分享在日常生活中拒絕別人的經驗。（例如收到推銷電話、不喜歡的異性向自己示愛、被邀請在街頭做問卷等），並從中帶出堅定的技巧。

建議討論例子

- 在日常生活中，有甚麼時候你需要拒絕別人？
- 有甚麼成功或不太成功的經驗？
- 在這些經驗中，你是如何拒絕別人的（或對別人說「不」）？
- 拒絕別人有甚麼難處？
- 你認為如何拒絕才能表達自己的意願，同時不會對別人造成太大的傷害？應該用甚麼語氣？甚麼態度？甚麼表情？或甚麼表達方式？
- 態度：堅定 (assertive)

言行特徵

- 明確、具體、直接
 - 簡單扼要、不需花太多時間解釋
 - 語調堅定，音量適中。目光肯定
 - 多以「我」字作開頭；少用「應該」、「必須」等字眼
 - 詢問其他人的意見或期望
2. 與學員討論如何把這套技巧套用在人際關係上。引導學員分析一個他最常被游說的情況（參考例子如下表），並設計一句「堅定」的表達字句來拒絕別人（例如「我唔需要嘞」、「唔好意思，我唔可以 / 唔會……」等）。

建議討論例子

- 朋友利誘你參與非法行為，例如參與打鬥
- 有個朋友在一個PARTY中引誘你一起吸毒
- 你已經停止吸毒一段時間。在街上見到從前一起吸毒的舊朋友，他邀請你到他家吸食毒品
- 朋友告訴你，他已經把所有積蓄花光，向你借錢
- 同事無理地要求你代替他完成他的工作

總結：

- 「堅定」的技巧能幫助我們有效地拒絕引誘和不合理要求。



活動1.3：我有我堅持

建議活動時間：10分鐘

物資：不需要

目的：以角色扮演讓學員練習以「堅定」的態度拒絕引誘或不合理要求。

內容：

1. 由工作員扮演游說一方，在限時兩分鐘內，盡力說服學員作不恰當行為或答應不合理要求（可按學員提到的個人經歷作角色扮演）。而學員則扮演被游說的角色，在限時期間，以「堅定」的方式堅決拒絕。工作員應提醒學員，除了在言語上說「不」以外，身體動作也必須配合。
2. 完成活動後，讚賞學員的嘗試，與學員討論剛才的表現，並加以改善。最後，鼓勵學員多運用這套技巧來保護自己，拒絕別人無理的要求。

建議討論例子

- 你認為自己在活動中的做法對你有幫助嗎？
- 有甚麼地方需要改善的嗎？
- 你認為「堅定」的態度能幫助你有效地拒絕別人嗎？

總結：

- 當受到引誘或收到不合理要求時，我們可嘗試運用「堅定」的態度和技巧，直接而清晰地拒絕別人。



活動1.4：活動總結

建議活動時間：15分鐘

物資：不需要

目的：總結本節內容以強化學員的理解。

內容：

1. 先讓學員回顧本節內容，然後，工作員可作總結。
 - 在處理引誘或不合理要求時，應客觀地考慮別人的說法，並按照自己的實際情況和想法來做決定。
 - 「堅定」的技巧能幫助我們有效地拒絕引誘和不合理要求。
 - 在處理引誘或不合理要求時，我們可嘗試運用「堅定」的態度和技巧，直接而清晰地拒絕別人。
2. 讓學員發問與本節內容有關的問題。
3. 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用「堅定」的技巧。

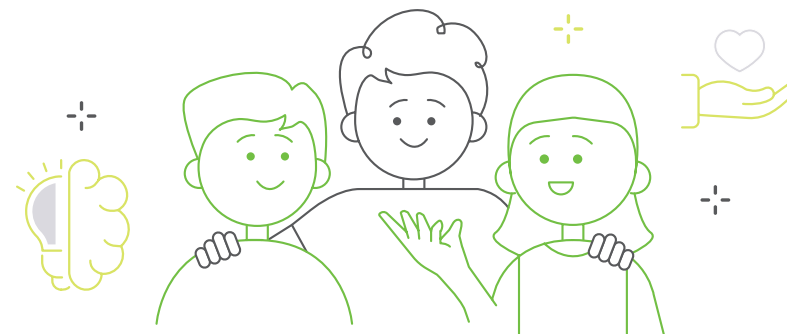
D. 社交技巧

簡介

提升青少年的社交能力，能加強青少年的正向依附，有助青少年有效處理成長期間的焦慮感，減低出現透過負面的吸毒行為表達社交需要的機會。

目的

本單元以認知行為治療為藍本，讓學員學習正確的人際關係處理技巧。



內容

第一節	活動	建議時間
第一部分：內容回顧		5分鐘
第二部分：反思時間	活動 1.1：檢視思想模式	15分鐘
第三部分：重建思維	活動 1.2：想法多面睇	10分鐘
	活動 1.3：跳出框框	10分鐘
	活動 1.4：思想辯論	20分鐘
第四部分：活動總結		5分鐘

第二節	活動	建議時間
第一部分：內容回顧		5分鐘
第二部分：處理步驟	活動 2.1：溝通技巧及表達需要	10分鐘
	活動 2.2：多讚賞，少批評	15分鐘
第三部分：活動總結		15分鐘

第一節



活動1.1：檢視思想模式

建議活動時間：15分鐘

物資：堅定，被動，挑釁工作紙

目的：讓學員明白不同思想模式會引致不同的行為（即處理人際關係問題）及結果。

內容：

1. 工作人員與學員討論他們對「朋友」的定義或「拒絕朋友」的想法。在討論期間，工作人員可留意學員的想法，並嘗試歸納這些想法為「堅定」、「被動」或「挑釁」的範圍中（參考想法如下表）。

建議討論例子

- 你認為成為「朋友」代表甚麼？你認為友誼包含了甚麼元素？
- 為甚麼我們需要朋友？
- 你希望擁有甚麼樣的朋友？
- 你認為朋友間可以持有不同意見 / 意願嗎？
- 當你不同意他們的看法時，你認為有需要提出自己的觀點嗎？為甚麼？
- 當朋友對你有不合理要求時，你認為有需要拒絕嗎？為甚麼？
- 假如被引誘做不恰當行為 / 被不合理要求時，我們不敢拒絕的話，可能會有甚麼後果？

態度	參考想法
 堅定 (assertive)	<ul style="list-style-type: none"> • 跟朋友意見不合是正常的 • 我應該先考慮自己的能力及實際情況才決定是否幫助別人 • 我與其他人同樣值得被尊重
 被動 (passive)	<ul style="list-style-type: none"> • 如果我不認同他們，他們不會再跟我做朋友 • 如果我不幫助他們，到我有需要時便沒有人會幫助我 • 拒絕別人後，他們不會再喜歡我 • 他們是有理據的，我比不上他們，應該聽從他們的意見
 挑釁 (aggressive)	<ul style="list-style-type: none"> • 你要聽我講 • 我值得別人特別對待我 • 不理我即代表不尊重我 • 其他人比不上我

2. 假如學員傾向以「被動」或「挑釁」的想法來面對人際關係，工作人員可與學員討論有關想法。認同朋輩的重要性的同時，亦要引導學員調整主觀或思想謬誤，並鼓勵「堅定」思想。

建議討論例子

- 後果真的有這麼嚴重嗎？有沒有其他可能性？
- 事實是這樣嗎？
- 除了這個想法，還有甚麼更客觀或有幫助的想法？

總結：

- 由於思想、情緒以及行為三者互相影響，有不同的想法會使我們在人際關係中抱持不同的態度。
- 如果我們想處理某些人際關係問題，可能需要檢視自己的想法，留意自己是否有否被某些思想模式影響，以至影響了我們的溝通模式及態度，結果未能妥善處理人際問題。



活動1.2：想法多面睇

建議活動時間：10分鐘

物資：白紙、筆

目的：讓學員從第三者的角度，加深對親密關係中的認知行為模式的應用。

內容：

1. 工作人員可以各種方式提出以下個案例子（可根據學員的需要提出個別例子），與學員討論各個想法。在討論期間，工作人員可帶出不同思想陷阱的意思，並根據建議討論例子請學員幫助個案中的當事人調整想法。（見下表）

思想陷阱	例子	建議討論例子
以偏概全	Amy曾被以前的情人背叛。她在想：「所有男人都是壞人，都是不可靠的。」	<ul style="list-style-type: none"> • 如果你是當事人的話，這個想法會導致甚麼情緒？ • 你認為這個想法合理嗎？為甚麼？
墨守成規	男朋友不聽 Candy 的說話。Candy在想：「如果他 / 她愛我的話，就應該要對我千依百順。」	<ul style="list-style-type: none"> • 你認為這個想法對當事人有幫助嗎？為甚麼？ • 如果你是當事人的話，你也會有類似的想法嗎？你會有甚麼不一樣的想法？
妄下判斷（讀心術）	星期六，男朋友選擇與朋友打機，一定是不想跟我一起。	<ul style="list-style-type: none"> • 你認為應該怎樣調整這個想法，會比較客觀一點或對當事人有幫助些？ • 調整想法後，當事人的情緒會有甚麼不同？
怨天尤人	阿楠跟女朋友吵架。他在想：「是她一天到晚都發我脾氣，蠻不講理。」	

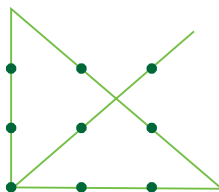
2. 完成討論後，工作人員應讚賞學員的參與和能力。

總結：

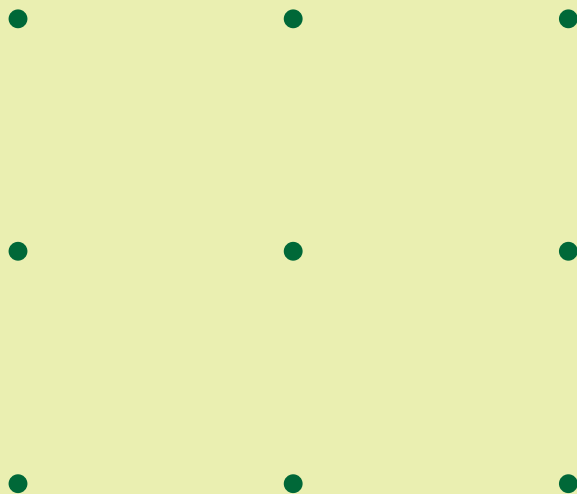
- 某些負面想法有時候會自動出現，如果我們不多加留意的話，便很容易會墜入思想陷阱中，繼而影響我們的情緒。
- 我們應多留意自己的思想謬誤，並作出適當的調整，讓想法變得更客觀合理。

**活動1.3：檢視思想模式****建議活動時間：**10分鐘**物資：**四筆九點工作紙（附件5）**目的：**讓學員了解多角度思想的重要性。**內容：**

1. 向學員派發「四筆九點」工作紙，請學員用四條直線把九個黑點連接起來，畫線時不可提起筆尖，不可回頭重畫任何一條線（答案如右圖）。假如學員有困難的話，工作員可提示學員嘗試「跳出框框」，從多角度思考題目。

**「四筆九點」工作紙（附件5）****「四筆九點」工作紙**

用四條直線把九個黑點連接起來，畫線時不可提起筆尖、不可回頭重畫任何一條線。



2. 活動完成後，與學員討論活動後感受，並引導學員提出多角度理解事情的重要性，提醒學員避免讓自己先入為主的角度來分析事情，特別是負面的觀念。最後，工作員帶領學員把多角度思考的概念引用到社交煩惱上。

建議討論例子

- 活動剛開始的時候，你認為應該用甚麼方法去完成工作紙？
- 當方法行不通的時候，你考慮過些甚麼方向和角度？
- 你是如何想到這個方法的？
- 對於你對戀愛問題的看法，有沒有甚麼不一樣的角度？

總結：

- 先入為主的的思想，會阻礙我們對事情的客觀看法。多從不同角度去思考事情，能幫助我們思考出更客觀及符合現實的想法。

**活動1.4：思想辯論****建議活動時間：**20分鐘**物資：**白紙、筆**目的：**深化學員於親密關係中的自我思想調整。**內容：**

1. 鼓勵學員運用活動1.2和1.3的技巧和概念，來幫助解決自己在戀愛關係中遇到的思想陷阱。
2. 根據學員在活動1.1或1.2中提出的戀愛問題或想法，從多角度深入討論其他客觀和現實的想法。

3. 如果學員感到有困難的話，工作員可給予適當的建議，並讓學員提出他對該建議的看法。（工作學可用紙筆來清楚地記錄討論內容，以幫助討論後的總結）

建議討論例子（個別建議討論例子如下表）

- 除了這個想法以外，還可以有甚麼其他想法？
 - 除了這個猜測以外，還有其他可能性嗎？
 - 有甚麼其他想法能讓你更冷靜地解決問題？
 - 如果從伴侶的角度出發，你會對事情有甚麼不一樣的想法？
 - 如果你的好朋友也遇到同樣的問題，你會怎麼開導或安慰他／她？
4. 帶領學員設計1至2句自我提示句子，並與學員討論思想重整後的情緒和行為轉變。
5. 把自我提示句子寫在「提示卡」上，並鼓勵學員在日常生活中多以提示句子來提醒自己。

思想陷阱	參考自我提示句子	建議討論例子
以偏概全	現在所發生的事跟以往有甚麼分別？	今次跟上次不一樣，我要分清楚。
墨守成規	這個標準符合現實／合理嗎？ 可以容許有多一點彈性嗎？	其實也不一定_____。
妄下判斷 (讀心術)	在我有甚麼證據證明其他人有這些想法呢？	他可能因為_____。
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？	先不要怨別人！我要做好自己。

總結：

- 當遇到戀愛煩惱時，我們有時候會被負面思想覆蓋。
- 我們應多檢視自己的思想，並嘗試從多角度去分析事情，找出更多客觀和符合現實的想法，才能冷靜而有效地解決問題。



活動1.5：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

內容：

- 先讓學員回顧本節內容，然後工作員可作總結。
- 在遇到戀愛問題時，有時候我們會墮進各種思想陷阱中，對我們的情緒和行為會帶來負面影響。
- 多從不同角度去思考事情，能幫助我們思考出更客觀及符合現實的想法。
- 應多檢視自己的思想，然後重整思想謬誤，才能更有效客觀地面對和解決煩惱。
- 讓學員發問與本節內容有關的問題。

第二節



回顧內容

建議活動時間：10分鐘

物資：不需要

目的：強化學員對思想陷阱的理解。

內容：

- 工作員回顧上節內容。
- 與學員討論已完成的「與自己正面對話」記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和有關的經歷，並重點討論學員運用過的自我提示句子，讚賞學員的嘗試。



活動2.1：溝通技巧及表達需要

建議活動時間：10分鐘

物資：建議討論例子

目的：讓學員學習於親密關係中的溝通技巧，讓他們更容易表達自己的聯繫需要（attachment need）。

內容：

- 工作員先請學員分享他們的溝通模式。

建議討論例子

- 你平時跟好友的溝通是怎樣的？有甚麼滿意或不滿意的地方？
 - 當你有不滿的時候，你會如何處理？會向好友表達嗎？
 - 你如何表達自己的需要和感受？可以舉出一個最近的例子嗎？
 - 假如不表達的話，會有甚麼後果？
- 工作員接著以下列的例子，請學員分享他們的表達方式。

建議討論例子

- 如果你是當事人的話，你會怎樣處理這個問題？
 - 如你會跟對方提出感受的話，你會如何表達？
 - 你認為這種表達能否有效讓對方明白你的感受和需要？
 - 你認為這種表達方式合適嗎？
- 假如適合的話，工作員可提出其中三種表達方式的參考例子（堅定、被動、和挑釁）。提出每一個表達方式後，與學員進行討論。

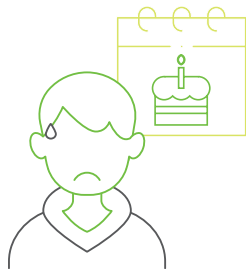
建議討論例子

- 如果你接收到好友的這個表達的話，你會有甚麼情緒反應或想法？
- 這個表達方式有甚麼好處和壞處？

- 完成討論三種表達方法後，與學員討論哪一種方式更有效表達自己的感受，令對方明白，亦同時不會傷害對方。
- 最後，鼓勵學員多運用「堅定」的溝通模式來表達自己。

例子

事情：當好友忘記你的生日時，你會怎樣向他表達你的不滿和需要？



溝通模式 參考例子

堅定 你唔記得咗我生日，我覺得好唔開心，我其實好想你同我慶祝。

被動 係我唔好，其實生日冇乜大不了，唔應該要求好友同我慶祝。

挑釁 你失咗憶呀？你一啲都唔重視我，連我生日都不記得！

溝通模式

定義



堅定 (assertive)

運用「堅定」溝通模式的人，清楚自己的需要，而且會向別人清楚表達自己的意見和感受，亦會直接地提出要求。不過，他們不會用要脅、苛求或針對別人這些會傷害別人的方式來表達自己。



被動 (passive)

運用「被動」溝通模式的人，一般在自己的想法和別人的想法有衝突時，會傾向放棄自己的權利來認同別人的做法。很多時候，他們傾向抑壓自己的負面情緒，順從別人來防止衝突發生。



挑釁 (aggressive)

運用「挑釁」溝通模式的人，一般較著重自己的需要，但傾向忽視他人的權利在感受。這種溝通模式在短期內或能替自己爭取到想要的東西，但長遠來說，或會得到負面的結果，因為這種溝通方式容易令他人憤怒和傷害別人。

總結：

- 不同的溝通方式，帶來的效果也很不一樣。
- 如果我們於親密關係中未能滿足自己的聯繫需要，往往會以其他反應（例如不滿、怪責或害怕）來表達自己的失望及受傷害的感覺，令人於親密關係中受更大壓力，更難表達自己，容易形成惡性循環。
- 所以，假如能恰當地表達自己，有助我們互相滿足聯繫需要。



活動2.2：多讚賞，少批評

建議活動時間：15分鐘

物資：不需要

內容：

- 向學員簡介，學習稱讚別人能建立我們正面和積極的思想。當我們稱讚別人時，便會想起對方的優點，久而久之我們能訓練自己專注於親密關係中的正面事情上。
- 引導學員指出3至5個對方的優點，並把這些優點加以描述。
 - 如果學員感到有困難，可引導學員回想當初喜歡對方的原因，或可引導學員回憶最近一次對方讓自己感到高興或感動的事情。
 - 參考答案：**細心、懂得關心別人、懂得照顧別人、專一、有正義感、有愛心、孝順、懂得遷就別人、有禮貌、幽默、友善、誠實等。
- 鼓勵學員在與對方相處時多留意對方的好處，並抓緊機會讚賞對方。
- 工作員向學員強調，每個人也有優點和缺點。和好友的相處中，難免會有不滿意的地方。但若想維持關係，互相欣賞和體諒是很重要的。

總結：

- 有時候，我們會把重點放在好友的缺點上，希望對方會為我們改變，而往往忽視他/她們的優點和可愛之處。
- 我們該嘗試留意對方的優點，並利用各種途徑向對方表達我們的欣賞。
- 在遇到不如意的時候，互相遷就和體諒是維持良好關係的重要元素。



E. 決策技巧

簡介

青少年在成長過程中會有機會面對不同的抉擇，如果能選擇正向及健康的方向成長，能讓他們生活得更豐盛。同時，青少年如能建立一套正向的決策模式，能更有效抗拒毒品的誘惑。

目的

本單元讓青少年了解個人作出選擇背後的原因及學習應如何作出正確的選擇。

內容

	活動	建議時間
活動前簡介		10分鐘
第一部分：了解自己	活動 1.1：我的彩色生活	15分鐘
第二部分：反思決策過程	活動 1.2：誰影響了我的決定	30分鐘
第三部分：活動總結		5分鐘



活動1.1：我的彩色生活

建議活動時間：15分鐘

物資：我的彩色生活工作紙（附件6）、筆

目的：讓青少年了解個人作出選擇背後的原因

內容：

1. 先請學員在工作紙上列出自己生活各部分，例如學業、工作、家庭、朋友、戀愛、個人興趣、課外活動等。
2. 請學員按照現在的生活比例，在其中一個圓形上，分出不同的大小部分，以表示學員在每一個生活部分投放的個人資源。
3. 完成後，工作員可按照學員的生活比例，與學員討論這種時間分配的好處和壞處，並鼓勵學員把時間分配得更平均和恰當。

建議討論例子

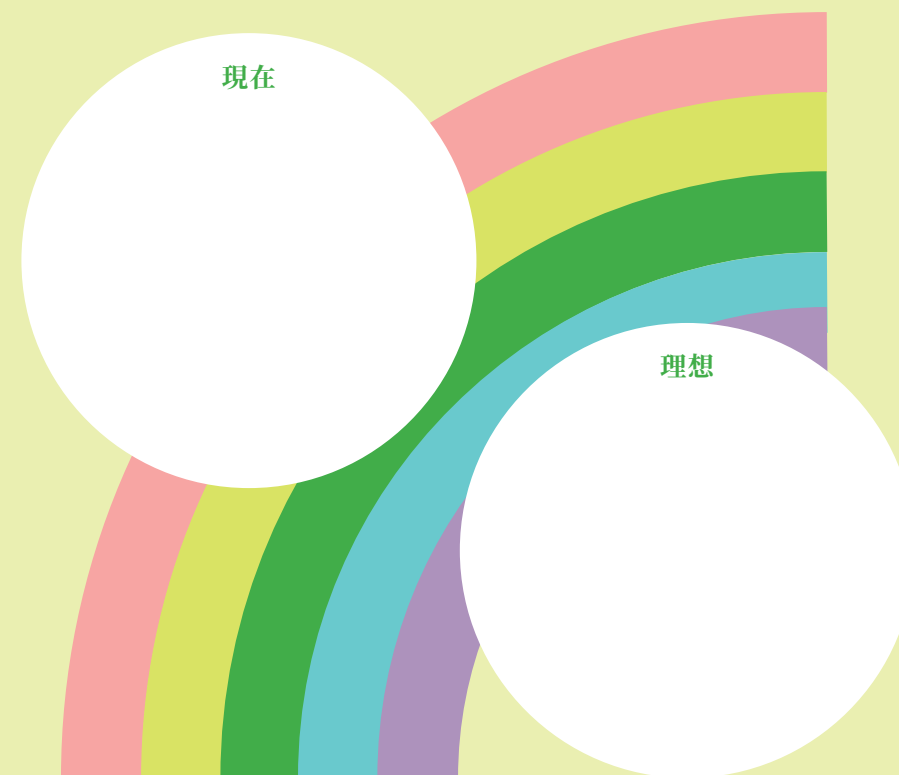
- 你對現在的生活安排有甚麼想法或評價？
 - 你認為投放大量的時間在戀愛生活上，對其他方面的生活有甚麼影響？
 - 若你把大部分的時間和精神都投放在戀愛生活上，可能會有甚麼後果？
 - 假如把時間分配得更平均一點的話，會有甚麼不一樣？
4. 如有需要，工作員可與學員一同調整他的生活比例，把新設的生活比例畫在工作紙的另一個圓形上，並與學員一定訂下可行及清晰的計劃來實行新的生活安排。

建議討論例子

- 在你現在的生活安排中，你認為哪些部分的比例過多或過少？
- 在你現在的生活安排中，有哪些部分是你希望做得更多，但還未實行？
- 在你現在的生活安排中，有哪些部分是你不希望投入得太多，但還未有改變？
- 你認為可以做些甚麼來增加 / 減少 _____ 在你生活中的比例？

工作紙（附件6）

我的彩色生活



我的生活條件

1

2

3

4

5



活動1.2：誰影響了我的決定

建議活動時間：30分鐘

物資：不需要

目的：了解誰對我們的決定產生影響

內容：

1. 工作人員帶領大腦激蕩，列出影響我們決策的人和事。
2. 激蕩分為兩部分：影響我們生活的人和會受人影響的事
 - 例如午餐會選擇甚麼？周末的活動會選擇甚麼？
 - 另外，影響我們決定的人包括好友、家人、同學、父母或老師
3. 完成後分成兩組，讓他們比較大家的列表，然後，再與整個組共用。

總結：

- 恰當而平均的生活安排，能讓生活更有意義，亦能幫助穩定和改善情緒。
- 生活由很多不同部分組成，應嘗試投入在其他活動和人際關係上，能讓生活更豐盛。
- 在需要時，可檢討一下自己的生活安排，並作出適當調整。
- 了解日常生活中會受人影響的事及過程，及如何影響我們的決定。

F. 拒絕技巧

簡介

由於青少年非常重視朋輩關係，因此往往會因為朋輩壓力或引誘而嘗試吸毒。因此要加強讓青少年檢視朋輩關係及學習拒絕方法。

目的

本單元的目的是協助參加者反思哪些是正面的朋輩，學習合適自己的拒絕毒品方法。

內容

	活動	建議時間
活動前簡介		5分鐘
第一部分：熱身活動	活動 1.1：誰是好朋友	10分鐘
第二部分：角色扮演	活動 1.2：吸毒引誘	20分鐘
第三部分：活動總結		15分鐘



活動1.1：誰是好朋友

建議活動時間：10分鐘

物資：筆、大畫紙

目的：協助參加者反思哪些是正面的朋輩

內容：

工作人員引導學員在畫紙上畫出理想中的朋友所包含的元素或者特質，再和參加者在小組作出總結朋友所包含的特質，並分享好朋友會和你一起做的事。



活動1.2：吸毒引誘

建議活動時間：20分鐘

物資：情境卡

目的：讓學員學習合適自己的拒絕毒品方法

內容：

在角色扮演遊戲中，抽出一名參加者，扮演損友，模仿由工作人員提供的情境引誘其他參加者吸毒，再由參加者腦激蕩相關的應對方法，讓參加者嘗試以不同的拒絕方式拒絕誘惑。



建議情境



| 情境一

你與朋友相約在周末到其中一位同學家中玩樂，期間發覺同學們一起吸食類似手捲煙的物品，他們邀請你一起吸食，他們表示吸食後會感到更開心、打機會更高興。



| 情境二

你與一班朋友去燒烤，其中一位同學拿出一包類似煙絲的物品，聲稱吸了會令氣氛更熱烈、高漲，而且不會上癮。



| 情境三

你與一班朋友去唱K，期間同學邀請你一起吸食一些不知名的煙草，而且表示因大家是好朋友，所以有「好嘢」介紹。

總結：

- 和參加者總結好朋友有甚麼條件，例如會否勉強你做不願意或者傷害自己的事。
- 有甚麼方法可以拒絕吸毒要求而不失面子。
- 結合參加者的拒絕技巧進行演練。

| 拒絕技巧參考



直接拒絕

- 我唔想試
- 冇興趣



妙用借口

- 晏啲我約咗人
- 我阿媽咁醒，實知我玩過



反客為主

- 不如去釣魚仲好
- 係朋友就唔好勉強我試啦

2.3 小組流程 – 情感為本學習單元

A. 探索自我



| 簡介

青少年在成長過程中需要認識自己、接納自己、訂立目標，這樣才能理解自己真正的需要和建立正確價值觀。故此，青少年如能了解自己，就更能抗拒毒品的誘惑，不會以為毒品能滿足自己的真正需要。

| 目的

本單元透過體驗活動引導學員認識和探索自我，讓他們更能接納自己的優缺點和愛惜自己。本單元亦參考了薩提爾 (Satir) 的冰山理論，安排從表面行為至內心渴望的活動設計，協助學員循序漸進地認識自己的價值和能力，增強抗拒毒品的堅定態度和建立正確價值觀。

| 內容

第一節

目的：
認識每個人是獨特的和探索自我價值

活動	建議時間
活動前簡介	10分鐘
第一部分：熱身活動	活動 1.1：心臟病 15分鐘
第二部分：主題活動	活動 1.2：金魚的記憶 25分鐘
第三部分：活動總結	活動 1.3：總結 5分鐘

第二節

目的：
學習接納自己的過去

活動	建議時間
第一部分：熱身活動	活動 2.1：內容回顧 5分鐘
	活動 2.2：過橋米線 10分鐘
第二部分：主題活動	活動 2.3：再見我的過去 25分鐘
第三部分：活動總結	活動 2.4：總結 5分鐘

第三節

目的：
發揮自己的能力和優點

活動	建議時間
第一部分：熱身活動	活動 3.1：內容回顧 5分鐘
	活動 3.2：奔跑過三關 10分鐘
第二部分：主題活動	活動 3.3：我係…… 30分鐘
第三部分：活動總結	活動 3.4：總結 5分鐘

備註：工作員可邀請學員帶領熱身活動以肯定學員的能力。

第一節



活動1.1：心臟病

建議活動時間：15分鐘

物資：不需要

目的：讓學員互相認識和肯定對自己的想法

內容：

1. 學員先輪流介紹名字。
2. 學員分開兩隊並在各隊中為隊員編上號碼，不能讓另一隊知道。
3. 兩隊站好後工作員隨機說出號碼，兩隊中被叫的學員要最快說出對方名字。
4. 工作員可定下不同方式讓學員介紹自己，例如代表自己的動物。



活動1.2：金魚的記憶

建議活動時間：25分鐘

物資：圖片

目的：認識每個人是獨特的和探索自我價值

內容：

1. 每張圖片會顯示30秒後收回。
2. 工作員提出關於圖片不同類型問題讓學員回答。

總結：

- 每人都有自己的角度和看法。



活動1.3：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



第二節



活動2.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動2.2：過橋米線

建議活動時間：15分鐘

物資：杯子、紙和乒乓球

目的：讓學員探索自我價值和增加學員間的信任。

內容：

1. 工作員在起點擺放乒乓球，學員需要用紙砌成橋運送乒乓球到杯子，途中不能用手碰乒乓球，限時內共同挑戰運送最多球。
2. 假如乒乓球中途掉下，需從起點重新開始。
3. 工作員可加強遊戲難度，例如同時運送超過一個球。



活動2.3：再見我的過去

建議活動時間：25分鐘

物資：工作紙及影片

目的：學習接納自己的出生。

內容：

學員在播放影片後填寫工作紙來反思。

引導問題：

- 影片中男孩從小孩長大成人，他如何面對？
- 你認為你過去的哪些事仍然影響著你？
- 你會如何面對過去這些事情？
- 工作員邀請願意分享的學員分享工作紙內容



活動2.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



影片《認識自己、尊重自己、了解自己、接受自己》



第三節



活動3.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動3.2：奔跑過三關

建議活動時間：10分鐘

物資：電線膠紙、圈和叉符號

目的：讓學員探索自我價值和增加學員間的信任。

內容：

1. 學員分成兩隊。
2. 遊戲與過三關規矩一樣，惟學員需要以最快速度擺放棋子。
3. 工作員可加強遊戲難度，例如完成任務後才可擺放棋子。



活動3.3：我係……

建議活動時間：30分鐘

物資：配對圖片和工作紙

目的：探索自己的能力和優點。

內容：

1. 學員在工作紙上填上認為自己擁有的優點。
2. 工作員帶領學員進行配對圖片活動，所有圖片翻轉在桌上。
3. 每學員可輪流打開兩張牌，假如配對成功可再打開兩張，配對不成功就翻轉所有圖片。
4. 學員能一次過配對所有圖片，遊戲方為結束。
5. 工作員總結活動，指出活動與發掘優點的關係，我們能透過自己和別人的經驗來讓自己獲取更多能力，也就是優點。
6. 學員繼續填寫在工作紙上填上反思自己擁有的優點。

反思問題：

- 你發現自己其實有更多優點嗎？是甚麼呢？
- 請分享你有甚麼經歷（犯錯、困難等）令你獲得更多優點。
- 工作員邀請願意分享的學員分享工作紙內容



活動3.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

B. 抗逆力

簡介

青少年成長時會面對逆境和挑戰而感到壓力，或會因不懂處理壓力而以吸食毒品作出逃避，故加強青少年肯定自己能力，掌握面對逆境的知識和態度，有助他們減低吸食毒品的機會。

目的

本單元讓學員加強個人面對逆境時的有利因素，學習如何面對困難，讓他們掌握面對逆境的知識、態度和技巧，藉以提升他們的抗逆力。

內容

第一節

目的：
認識每人有不同的優勢和認識自己的優勢。

活動	建議時間
活動前簡介	10分鐘
第一部分：熱身活動 活動 1.1：猜猜我是誰？	15分鐘
第二部分：主題活動 活動 1.2：一元五角遊戲 活動 1.3：強項數一數	10分鐘 20分鐘
第三部分：活動總結 活動 1.4：總結	5分鐘

第二節

目的：
認識壓力來源。

活動	建議時間
第一部分：熱身活動 活動 2.1：內容回顧 活動 2.2：雞同鴨捏	5分鐘 15分鐘
第二部分：主題活動 活動 2.3：歷險記	30分鐘
第三部分：活動總結 活動 2.4：總結	5分鐘

第三節

目的：
認識幫助自己面對逆境的態度和提升對自我能力的信心

活動	建議時間
第一部分：熱身活動 活動 3.1：內容回顧	5分鐘
第二部分：主題活動 活動 3.2：迷宮障礙賽 活動 3.3：信不信由你	20分鐘 25分鐘
第三部分：活動總結 活動 3.4：總結	10分鐘

第一節



活動1.1：猜猜我是誰

建議活動時間：15分鐘

物資：白紙、筆和袋子

目的：增加組員間的認識和交流。

內容：

1. 學員把關於自己的兩個事實寫在字條上，並把紙條對摺並放於袋子裡。
2. 學員輪流抽字條及把內容朗讀出來。
3. 數三聲後，組員們同時指出認為是寫出字條的組員。
4. 寫出字條的學員要介紹自己的名字。（當所有組員已經知道名字就不用再介紹）
5. 重複步驟1至5直至抽出所有字條。



活動1.2：一元五角

建議活動時間：10分鐘

物資：2元、1元和5角紙條

目的：認識每個人有不同的優勢。

內容：

1. 工作員讓學員抽取定下他們的代表金額的紙條。（2元、1元和5角）。
2. 工作員報出一個價錢，學員要按自身的價值組合，直至能達致工作員的價錢就立刻坐下以示完成。



活動1.3：強項數一數

建議活動時間：20分鐘

物資：白紙、筆

目的：探索和肯定自己的優勢

內容：

1. 學員在3分鐘內寫出自己的強項。
2. 數算強項的數量並向組員分享3個自己的強項。
3. 待每個組員分享後，工作員引導組員思考甚麼是強項。

引導問題

- 你覺得寫出自己的強項困難嗎？為甚麼？
 - 你認為甚麼是個人強項？
4. 在2分鐘內續寫出自己的強項。
 5. 數算強項的數量並向組員分享後來加入的強項。



活動1.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第二節



活動2.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動2.2：雞同鴨捏

建議活動時間：15分鐘

物資：泥膠

目的：增加組員間交流和認識壓力的存在。

內容：

1. 學員分成兩隊，每位隊員都會有1塊泥膠，除了每隊負責猜的人。（備註：如果出席組員人數是單數，其中1位隊員負責出題目）
2. 每隊的首位隊員知道題目後，就用泥膠做出來給下一位隊員看，不准說話或肢體語言表達。
3. 每次傳遞訊息，每隊只有兩位隊員可以溝通，其他隊員不可提示。
4. 當訊息傳到每隊最後的隊員，那位隊員向工作員說出猜的答案。
5. 遊戲以最快、最準確的那隊勝出。
6. 工作員讓組員猜今天的主題並公布主題。



活動2.3：歷險記

建議活動時間：30分鐘

物資：水盆、水、膠瓶和一堆石頭

目的：認識令自己感壓力的事項和壓力有推動自己的作用。

內容：

1. 工作員展示一個注了水的水盆，裡面有一隻膠瓶做的船。
2. 每位組員會得到石頭，代表他們面對的壓力。
3. 每分享一個令自己感壓力的事項就可以把一個石頭拋出去，以推動船前進到終點線。
4. 工作員引導組員作出討論並作出總結。

引導問題

- 坐船的目的是甚麼？（向目的地出發、前進）
- 你認為遊戲中石頭有甚麼意義？（推動船前進 / 感壓力的事情）
- 船代表甚麼呢？（自己）
- 那麼生命中石頭有甚麼意義？（如果扔的方向正確，可以是推動力，不然會將船打沉）



活動2.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第三節



活動3.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動3.2：迷宮障礙賽

建議活動時間：20分鐘

物資：迷宮圖（附件7）

目的：讓學員認識幫助自己面對逆境的態度。

內容：

1. 學員共同完成特定路線，如果有人步驟錯誤需重新回到起點。
2. 遊戲開始前會讓學員商討步行次序。
3. 學員需在不可說話的情況下完成遊戲，直至所有學員走完迷宮一次。

總結：

- 認識面對逆境的態度是再接再厲和勇於嘗試。



活動3.3：信不信由你

建議活動時間：25分鐘

物資：波子、筷子和畫片

目的：讓學員認識自己的能力和提升對自我能力的信心。

內容：

1. 工作人員提供不同難度的任務讓學員嘗試去挑戰。（挑戰成功100分，挑戰失敗不扣分）

任務例子

- 限時夾波子（30秒5粒）
- 單腳合眼舉手原地平衡（1分鐘）
- 打畫片（3次）



活動3.4：活動總結

建議活動時間：10分鐘

物資：不需要

目的：肯定組員個人優勢。

內容：

1. 工作人員以提出引導問題總結小組內容。

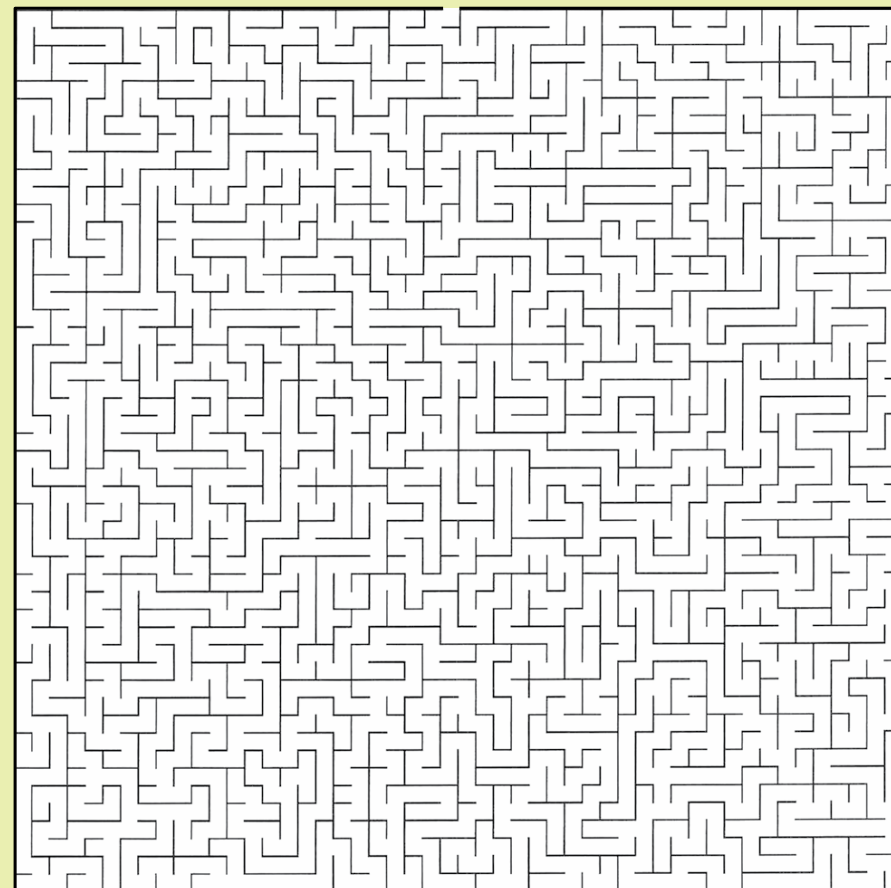
引導問題

- 你最喜歡小組裡（哪一節）哪一個活動？為甚麼？
- 你欣賞組員或全組的甚麼地方？
- 你有甚麼鼓勵的話想分享給大家嗎？
- 你之後想跟組員有甚麼活動嗎？

2. 工作人員有個人分享並總結組員的分享。

迷宮圖（附件7）

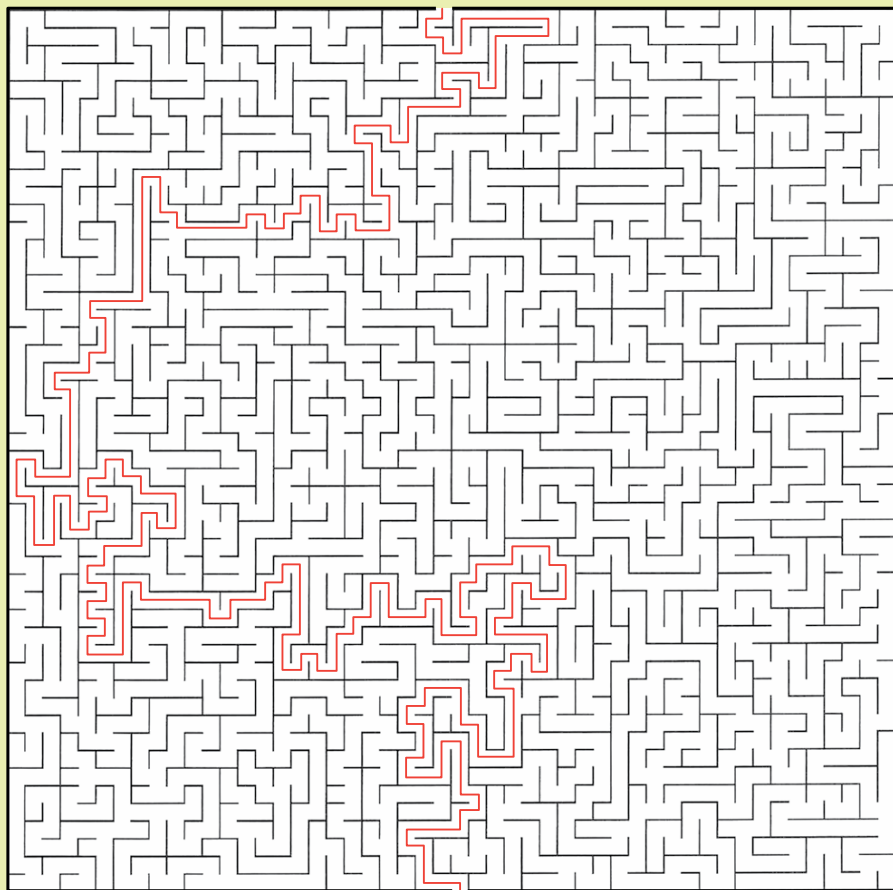
迷宮圖



Copyright © 2023 Alance AB, <https://www.mazegenerator.net/>

迷宮圖答案 (附件7)

迷宮圖



Copyright © 2023 Alance AB, <https://www.mazegenerator.net/>

C. 情緒管理



簡介

很多時青少年會因為受情緒困擾，不懂得以正面的方式處理，而以吸食毒品作出逃避。故此，加強青少年的情緒管理能力，有助他們減低吸食毒品的機會。

目的

本單元以認知行為模式作藍本，讓學員認識及分辨不同的情緒，增強他們的情緒察覺能力，加深對情緒的認知，並以正面的方式表達和處理情緒，達到更好管理情緒的效果。

內容

第一節

目的：
增加學員對情緒的認識，明白管理情緒的重要性

活動	建議時間
活動前簡介	10分鐘
第一部分：熱身活動	活動 1.1：情緒對對碰 10分鐘
第二部分：心理教育	活動 1.2：情緒經歷 15分鐘 活動 1.3：短片欣賞 20分鐘
第三部分：活動總結	活動 1.4：總結 5分鐘

第二節

目的：
認識個人的情緒，增強他們情緒察覺能力

活動	建議時間
第一部分：熱身活動	活動 2.1：內容回顧 5分鐘
第二部分：心理教育	活動 2.2：情緒猜猜猜 20分鐘 活動 2.2：Feelinks桌遊 30分鐘
第三部分：活動總結	活動 2.4：總結 5分鐘

第三節

目的：
讓學員學習以認知行為模式處理情緒

活動	建議時間
第一部分：熱身活動 活動 3.1：內容回顧	5分鐘
第二部分：心理教育 活動 3.2：三角關係 活動 3.3：自我提示和家課練習	30分鐘 20分鐘
第三部分：活動總結 活動 3.4：總結	5分鐘

第四節

目的：
讓學員學習適當地抒發情緒的信心

活動	建議時間
第一部分：熱身活動 活動 4.1：內容回顧	5分鐘
第二部分：主題活動 活動 4.2：情緒發洩有渠道 活動 4.3：製作情緒書籤	20分鐘 30分鐘
第三部分：活動總結 活動 4.4：總結	10分鐘

第一節**活動1.1：情緒對對碰**

建議活動時間：10分鐘

物資：表情圖卡和情緒字卡(附件8)

目的：讓學員認識基本情緒

內容：

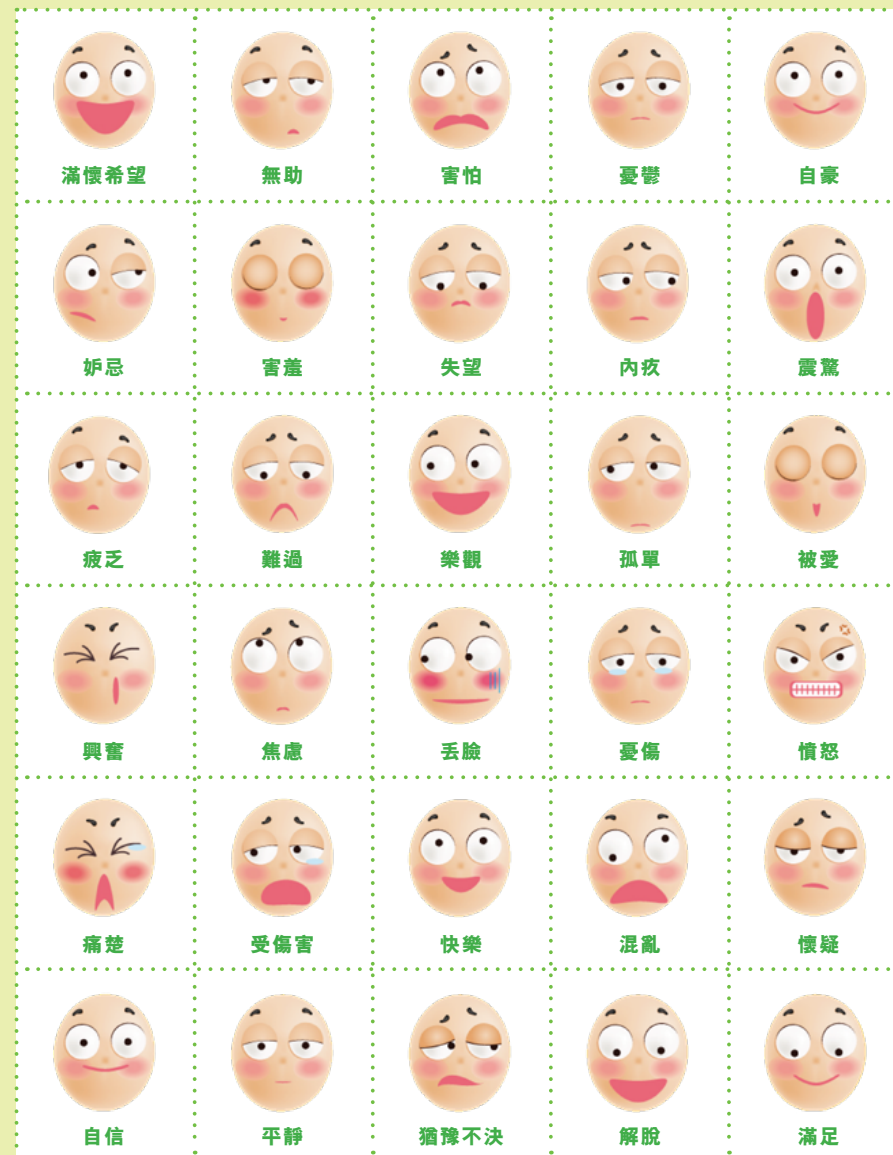
- 把遊戲卡反轉打亂，工作員先向學員簡介遊戲玩法和規則。
- 學員和工作員輪流揭開紙卡。(小組形式：工作員可帶領組員自行進行遊戲。)
- 每次可揭開2張卡，憑記憶把面部表情和相應情緒的圖卡配對起來。
- 完成所有配對後，學員和工作員依照自己手上的圖卡，各自描述一至兩個曾經引起該情緒的情況或事件。

總結：

- 向學員強調配對正確並不是最重要的部分，活動目的是為了讓他了解人的基本情緒，並提高對情緒的認識。



表情圖卡和情緒字卡(附件8)

表情圖卡

來源：多元智能躍進計劃師生夜話資料庫

註：教育局訓育及輔導組製作，歡迎學校使用作教育用途。

表情圖卡和情緒字卡（附件8）

情緒字卡

滿懷希望	無助	害怕	憂鬱	自豪
妒忌	害羞	失望	內疚	震驚
疲乏	難過	樂觀	孤單	被愛
興奮	焦慮	丟臉	憂傷	憤怒
痛楚	受傷害	快樂	混亂	懷疑
自信	平靜	猶豫不決	解脫	滿足



活動1.2：情緒經歷

建議活動時間：10分鐘

物資：情緒字卡（附件8）

目的：讓學員了解情緒的功能及沒有好壞之分。

內容：

1. 使用活動1.1的圖卡讓學員把情緒分類成「好」和「壞」。（例如把「好的情緒」的圖卡放在左面，把「壞的情緒」的圖卡放在右面）。
2. 分類完成後，與學員討論「好」和「壞」情緒的原因。

建議討論例子

- （例如學員認為「恐懼」是壞的情緒的話）為甚麼你覺得「恐懼」是一種「壞」情緒呢？
 - （例如學員認為「快樂」是好的情緒的話）為甚麼你覺得「快樂」是一種「好」情緒呢？
 - （例如學員認為所有情緒都是好的情緒的話）為甚麼你認為每種情緒也是「好」的呢？
3. 工作員帶領學員討論所謂「壞」情緒的作用（即使學員認為所有情緒也有益，亦可加強教育負面情緒的作用）。（參考答案見下表）

建議討論例子

- 如果真的有「壞」的情緒的話，為甚麼我們要有這些情緒呢？
- 你認為「壞」情緒有甚麼作用？例如為甚麼我們會恐懼？它能幫助我們做些甚麼嗎？（亦可讓學員猜猜這些情緒的作用）

負面情緒作用



恐懼

當人感到恐懼，人的大腦會展開一連串有助保護自身安全的反應。



悲傷

在悲傷中人往往就自己的言行、已失去的人和物，甚至是苦難及生命的意義作出深刻的反省，有利人們適應更大的生活事件或創傷。



憤怒

當人在感到憤怒時，腎上腺素激增，令我們感到身上有股強大力量，驅使我們勇敢地據理力爭，保護和爭取自己應有的權益。



活動1.3：短片欣賞

建議活動時間：20分鐘

物資：《Inside Out》短片欣賞

目的：讓學員了解情緒沒有好壞之分及明白管理情緒的重要性。

內容：

1. 討論其實每一種情緒也有它的作用，並沒有好壞之分。
2. 不需要為自己負面情緒而感到抗拒。



活動1.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第二節



活動2.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動2.2：情緒猜猜猜

建議活動時間：20分鐘

物資：情緒字典桌上遊戲卡

目的：讓學員認識自己的情緒表達的方式，增強他們的情緒察覺能力。

內容：

將組員分為兩組，一組負責用動作和表情來演繹情緒詞語，另一組就負責猜想所演繹的詞語是甚麼。

總結：

- 強調每個人的情緒反應也不同，所以經歷不同情緒是正常的表現。
- 當我們對情緒的自覺性提高時，便可在出現負面情緒時及早舒緩。



活動2.3：Feelinks桌遊

建議活動時間：30分鐘

物資：Feelinks桌遊

目的：讓學員認識自己的情緒表達的方式，增強他們的情緒察覺能力。

內容：

每回合組員會聽到一個指定的情況，需要從桌上的8個情緒之中，選擇最貼切自己的一種。此外，組員亦須猜想拍檔的情緒並反映在情緒軌上。



活動2.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第三節



活動3.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動3.2：三角關係

建議活動時間：30分鐘

物資：情緒字典桌上遊戲卡和影片

目的：讓學員深入了解認知行為模式，情緒、想法及行為的相互關係。

內容：

1. 工作員先和學員進行「我和……的故事」活動，各學員先從情緒卡中抽出一張並預備一個關於那情緒的故事，故事可以是真實或是虛構。
2. 學員輪流分享故事，每次分享故事後，學員猜出故事的真偽及工作員引導學員找出故事中情緒、想法及行為。
3. 活動後播放影片，工作員在播放影片前，先提示學員留意片中主角的情緒、想法及行為。
4. 影片播放完畢後，請學員討論有關的片段，並帶出情緒、想法和行為三者之間的相互關係。



影片《焦慮的周柏豪》

建議討論問題

- 有甚麼事發生在當事人身上？（**參考答案：**開始有工作壓力，生了滿面暗瘡）
- 當事人有甚麼想法？（**參考答案：**將來無希望；別人會取笑我；家人的說話是在諷刺我）
- 這些想法令當事人有甚麼情緒？（**參考答案：**焦慮，難過）
- 當事人結果做出了甚麼行為？（**參考答案：**躲在家中，不想外出，亦不敢見人）
- 當事人如果不好好處理情緒的話，可能會有甚麼結果？（**參考答案：**惡性循環持續，令自己更自我封閉，自信心更低落，亦會影響自己的健康和與別人的關係）



活動3.3：自我提示和家課練習

建議活動時間：20分鐘

物資：圖片（附件1）、提示卡、筆、家課練習（附件9）

目的：讓學員為自己設計正面的自我提示句子。

內容：

1. 向學員展示圖片，請學員細心觀察，試從不同角度找出圖片的兩面。
2. 活動完成後，工作員帶領學員討論，對事情的看法不只得一面。只要願意從多角度去思考，就會有不一樣的體會。
3. 向學員說明，要避免誤墜思想陷阱，我們需要找尋不支持思想陷阱的具體證據。

4. 討論對最常見的思想陷阱、適用的反問句和設計自我提示句子（見下表），與學員一同檢視他／她的思想。

常見的思想陷阱例子

- 打沉自己
- 大難臨頭

思想陷阱	建議討論（不支持思想陷阱的證據）	參考自我提示句子
打沉自己	<ul style="list-style-type: none"> • 我過去有哪些成功經驗？ • 如果我的好朋友也遇到同一處境，我會跟他／她說甚麼？ 	<ul style="list-style-type: none"> • 我並非做每一件事都是失敗的。例如上次我成功完成…… • 雖然我現在做得不好，但我仍然可以繼續學習改進。 • 雖然我有缺點，我還是有有一些優點。
大難臨頭	<ul style="list-style-type: none"> • 我是否過分誇大了事情的嚴重性？ • 有其他的可能性嗎？ • 我預期最差的後果是甚麼？我能夠承受／解決嗎？我可以怎樣解決？ • 我預計最好的結果又是甚麼？ • 哪一個後果是比較符合現實的？ 	<ul style="list-style-type: none"> • ……的實質機會率是。 • 除……外，還可能出現的結果包括…… • 即使有嚴重後果，我也可以堅強面對，逐步解決問題的。

5. 假如學員有困難，可先以活動「三角關係」中討論過的個人思想謬誤作例子，請學員幫助片中的主角設計自我提示句子。
6. 鼓勵學員把自我提示句子寫在提示卡，並提議學員把提示卡放在錢包裡或當眼位置，作自我提示之用。
7. 最後，帶領學員提出個人曾有過的思想謬誤（以「打沉自己」和「大難臨頭」為主），引導學員把他在活動中提出的想法歸類，並討論這些想法帶來的情緒和行為，以強調思想、情緒和行為三者互相的影響。（假如是小組形式：可根據學員的參與程度，來決定以心理測驗中的內容或學員的個人經驗作討論。）

建議討論例子

- 除了心理測驗中的例子外，你曾有墜進這些思想陷阱裡嗎？
- 例如最近有甚麼事讓你覺得「我甚麼都做不好」或「我很沒用」之類嗎？（「打沉自己」）
- 例如最近有甚麼事讓你覺得「我做錯了，別人一定不會原諒我」或「這次失敗了，便甚麼都沒有」之類的想法嗎？（「大難臨頭」）
- 對於最近的經歷，你曾有過類似的想法嗎？
- 當你有這些想法的時候，你會有甚麼情緒？
- 當你有這些想法的時候，你會做出甚麼行為？
- 這些想法和行為，對自己或事情有幫助嗎？

總結：

- 當遇到情緒問題時，我們可嘗試捕捉當時的思想，並檢視自己是否有誤墮上述的思想陷阱，從而修正我們的想法。
- 當發現自己墜入思想陷阱時，要分析這個想法的支持和不支持證據，才可客觀地看待事情。
- 思想該以客觀，符合事實和正面作為依據，才能幫助自己有效地解決問題。



活動3.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第四節



活動4.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動4.2：情緒發洩有渠道

建議活動時間：20分鐘

物資：畫片

目的：讓組員認識不同情緒發洩的渠道，並帶出不傷害他人、不傷害自己和不可損毀財物的三不訊息。

內容：

讓組員拿著畫片把另一塊畫片打轉，組員可從打畫片中發洩不开心或憤怒情緒。

總結：

- 負面情緒有不同方法及渠道。
- 重點帶出抒發情緒的三大原則：**不傷害他人、不傷害自己、不可損毀財物**



活動4.3：製作情緒書籤

建議活動時間：30分鐘

物資：紙、顏色筆、筆、繩子、乾花和膠片

目的：讓學員提醒自己適當地抒發情緒的方法。

內容：

用畫紙設計一個情緒書籤。

總結：

- 製作一個適合自己的情緒表達方法的書籤，融入生活時刻提醒自己適當的情緒表達方式。



活動4.4：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

目的：讓學員提醒自己適當地抒發情緒的方法。

內容：

1. 先讓學員回顧本節內容，再作以下總結。
2. 讓學員發問與本節內容有關的問題。
3. 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續練習情緒舒緩技巧和應對方法。
4. 最後，與學員討論有關負面情緒和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理負面情緒。

建議討論例子

- 你認為在這4節中討論過的技巧能夠幫助你舒緩負面情緒嗎？
- 你認為吸毒或是這些技巧更能有效地幫助你舒緩負面情緒？
- 如果你將來有負面情緒的話，你會怎樣處理？
- 若在你有負面情緒時，有朋友引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？

家課練習（附件9）

今日的心情如何？

月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____
月 (星期)	日	<input type="checkbox"/> 高興 	<input type="checkbox"/> 難過 	<input type="checkbox"/> 憤怒 	<input type="checkbox"/> 其他：_____

2.4 小組流程 – 知識為本學習單元



簡介

現時部分國家採用大麻合法化的政策，加上個別人士在網上發放未經證實或不正確關於大麻的資訊，這容易讓青少年誤以為使用大麻是正常和沒有害處的，故此，教育青少年對大麻的正確認知，可避免青少年因無知而嘗試吸食大麻。

目的

本單元帶出大麻迷思、禍害和法例的知識，以認知行為模式作藍本讓學員初步理解自己的認知模式，認識大麻（毒品）對身體和心理的負面影響，增強對大麻（毒品）的抗拒能力。

內容

第一節	活動	建議時間
目的：	活動前簡介	10分鐘
認識大麻相關的法例和禍害，破解坊間對大麻的迷思	第一部分：熱身活動	活動 1.1：世界之最
	第二部分：主題活動	活動 1.2：1516
	第三部分：活動總結	活動 1.3：總結

第二節

目的：
認識大麻的禍害和負面影響，帶出吸毒的禍害深遠及無法預測

活動	建議時間
第一部分：熱身活動	活動 2.1：內容回顧
	活動 2.2：賭唔過
第二部分：活動總結	活動 2.3：總結

第一節



活動1.1：世界之最

建議活動時間：10分鐘

物資：椅子

目的：建立學員與工作人員間關係及認識大麻相關的法例

內容：

1. 學員分成兩組，工作人員以「最……（形容詞）」出題。
2. 每組派出一個符合所形容的學員時，工作人員會完整說出題目。
3. 較符合題目的隊伍得分。

題目例子

- 「最準」：藏有毒品最高監禁的時間是……



活動1.2：1516

建議活動時間：20分鐘

物資：電線膠紙

目的：增加對大麻的正確認識，破解坊間對大麻的迷思

內容：

1. 以電線膠紙分隔兩個區域。
2. 工作人員提出是非題後，學員以所站區域回應提問。
3. 答對的學員得分。



活動1.3：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要

第二節



活動2.1：回顧內容

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



活動2.2：賭唔過

建議活動時間：30分鐘

物資：「籤籤入扣」桌遊

目的：引入主題訊息，帶出吸毒的深遠禍害及無法預測的後果。

內容：

1. 學員輪流抽出籤並放在盆上，需按籤上顏色放在盆上相應的顏色區域。
2. 假如盆子倒塌或籤跌出盆外，遊戲結束。
3. 工作員引導學員思考遊戲與吸毒的關係。

總結：

- 吸毒如賭博，不能預測甚麼時候會賭上自己的一切。



活動2.3：活動總結

建議活動時間：5分鐘

物資：不需要



2.5 社區介入程序及手法



社工除了可透過個案輔導及小組活動進行禁毒工作外，亦可以在社區內推行健康教育及預防吸食大麻教育，這樣既可直接加強預防青少年吸毒的保護因素，亦可以提高區內人士的參與度，鼓勵他們共同關心區內的毒品問題。同工可以參考以下程序和手法，鼓勵區內人士積極參與及組織社區禁毒工作。



準備階段

在機構內成立社區禁毒工作小組，先收集同工的意見，分析區內的毒品問題、服務使用者的需要、機構內的人力資源或財務安排後，撰寫仔細的社區禁毒教育工作綱領，獲得機構的支持及准許後，逐步展開工作。



實體工作

可以透過進行深入個案訪問、意見調查、研究發布會、擺放宣傳街站、製作刊物、派發禁毒傳單及紀念品、招募及進行義工訓練、舉辦社區論壇及張貼海報等方式，在實際環境營造區內關注毒品問題的氣氛。



網絡工作

除了在實際環境外進行禁毒工作外，善用網絡時代，社工可加入區內的網絡群組（包括通訊軟件或社交軟件），透過網絡宣傳禁毒訊息及相關的活動資料，在網絡推廣禁毒資訊，同時結合實體與網絡的禁毒工作。



動員社區資源

可以與區內的青少年及兒童服務中心、綜合家庭服務中心、學校、制服團體或地區領袖（包括KOL）合辦創意及多元化的禁毒宣傳活動，例如拍攝訪問影片於網絡上播放，或定期進行有關禁毒主題的直播，提高宣傳及教育的效果。



義工培訓

以有系統的方式進行義工培訓，鼓勵區內人士積極參與社區事務及向制訂政策的有關當局表達意見，促進社區內對禁毒、煙酒控制及健康政策更新，更能配合社區的變化，貼近現實需要。



充權實踐

由區內人士親自設計、策劃、執行及檢討禁毒宣傳活動，提高他們的參與度及能力感，進一步強化充權的影響。



舉辦活動

禁毒宣傳活動形式可以十分多元化，例如可以舉辦無毒健康的社交活動（健康教育講座、運動或球類比賽、藝術教育及展覽、職業技能提升及求職展覽等）。同時，確認青少年有充分的參與及表達意見的機會，而不是單方面的接受訊息，這有助加強青少年的能力感。

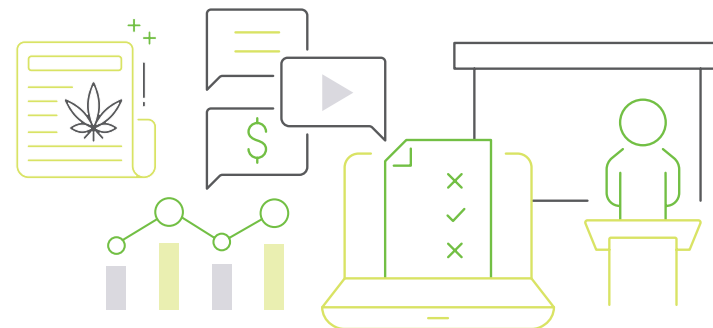


多元化分享

邀請不同行業人士（例如政府部門、醫護人員、法律界人士或戒毒機構），或戒毒過來人作分享，提供與青少年溝通技巧、成長心理等和家長教育的培訓，在區內營造關懷青少年的氣氛及環境，鼓勵整個社區攜手參與禁毒工作。

2.6 社區禁毒工作介入實務

雖然沒有一種方法可以完全杜絕社區內出現吸毒問題，但社工可以嘗試不同的措施來預防毒品問題或防止毒品問題惡化，以下是預防毒品問題的社區工作實務原則：



認識區內毒品問題

社工第一步應先了解區內毒品問題的發展脈絡，主要出現於某些娛樂場所？還是區內有個別的販毒分子引誘青少年？有沒有個別的吸毒黑點？由於社區人士對區內狀況最為熟悉，假如大家能同心協力及配合，將有助控制毒品問題。

營造青少年友善的氣氛

社工可針對區內身處不利處境的青少年，協助他們免受誘惑和同輩壓力下嘗試毒品。亦可以發展多元化的青少年服務計劃（例如制服團體），協助區內青少年發展健康的人際網絡。同時，鼓勵青少年與成年人作密切溝通（例如師友計劃），教導他們拒絕毒品邀請的方法，隨時準備好藉口或原因，以免屈服於同伴壓力而嘗試毒品。

從精神健康角度出發，預防潛在毒品問題

部分青少年出現精神健康問題與吸毒習慣息息相關，社工可與區內的精神健康專業人員，例如精神科醫生協作，這能有效幫助潛在精神健康問題的青少年。如果知道青少年正面對焦慮、抑鬱或其他精神疾病，可陪伴他們向區內精神健康專業人士諮詢，鼓勵他們學習減壓的技巧，有需要時及早就醫，減低以毒品或酒精來逃避問題的機會。

宣揚精神健康及禁毒訊息

社工可聯同區內醫療及社會服務團體，大規模地在區內進行精神健康教育活動，鼓勵區內人士保持平衡的生活，在身、心、社、靈等各方面均衡地發展，學習壓力管理技能，並幫助有需要的區內人士發展平衡和健康的生活。

聯繫區民組織與不同專業機構合作

社工與區內意見領導或居民組織合作，鼓勵他們共同為社區未來制定目標。聯繫社區內的機構，讓他們意識到預防毒品的重要性。

高危/曾/現吸食大麻 個案輔導

2.7 曾 / 現吸食大麻個案介入程序及手法

本計劃會運用動機式晤談 (Motivational Interviewing, MI) 及認知行為治療 (Cognitive Behaviour Therapy, CBT)，為10至35歲曾吸食或現正吸食大麻的青年提供輔導，加強他們對吸食大麻的危機意識和戒毒動機，最終達至減少吸食或停止吸食的目標，以下為個案介入的基本原則供讀者參考。

動機式晤談 (Motivational Interviewing, MI)

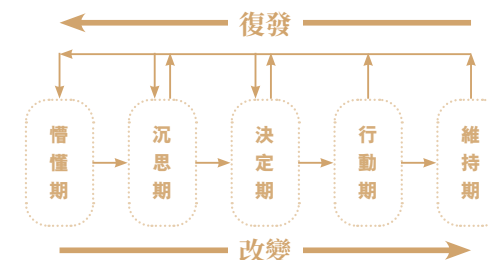
動機式晤談以人本治療以及關係建立為原則，激發案主的內在動力來促成自我改變。技巧在於由探索及解決個案的矛盾來強化原本存在於個案內在的改變動機。以下是使用時基本技巧：



工作人員根據案主所處的不同改變階段制定介入方案。

改變循環輪

(Wheel of Change · Henck & Miriana · 1998)



認知行為治療 (Cognitive Behavior Therapy, CBT)

CBT關注的焦點在於了解案主如何講說他們的經歷，對「自己」、「將來」及「他人或世界」的想法，引導案主辨識、避免和克服毒品成癮。透過挑戰當中負面的自動化思想並發掘案主的長處，引導案主學習新的思考方式及解決問題的技巧。以下是使用時基本技巧：

蘇格拉底式對話 (Socratic dialogue) 及功能分析 (functional analysis)

—— 5何法 (The 5Ws)

運用CBT的第一步是要理解有關案主吸毒的詳細資料，只知道他們吸食甚麼毒品是不足夠的，最重要是知道吸毒與案主生活的關係，這些詳細資料是構成一個治療計劃的重要關鍵：



「ICE」的技巧



2.8 實務分享

以下為介入大麻個案的實務流程，可按實際需要作修改：

辨識及評估



透過外展社工主動接觸或社區轉介，辨識及評估曾吸食或現正吸食大麻的青年

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



關係建立和
提升戒毒動機



認知行為
輔導



強化及肯定
戒毒動機



認知行為
輔導

介入策略的應用

結合動機式晤談 (Motivational Interviewing, MI) 及認知行為治療 (Cognitive Behaviour Therapy, CBT) 的輔導手法

1. 理解案主吸毒的思想行為模式，探討吸毒背後的想法和期望。
2. 加強案主對吸食大麻的危機意識和戒毒動機，處理相關的非理性想法。
3. 根據案主吸毒的思想行為模式增加保護因素 (例如注意案主其他生活方面、自我效能及過往戒毒經驗)。
4. 與案主討論取代毒品的可能性或減少吸食次數的方案。
5. 跟進案主執行減少吸食或停止吸食的情況。



教師篇

預防吸食大麻教育

3.1 禁毒教育的策略

本文簡單介紹禁毒教育的策略，供讀者設計及進行禁毒教育時作參考。基於公共衛生模型，一般分為三種預防吸食毒品的策略，包括一級預防（primary prevention）、二級預防（secondary prevention）和三級預防（tertiary prevention）。

一級預防（又稱初級預防）

旨在預防青少年嘗試吸食毒品，主要對象是從未吸毒的青少年，目的是協助他們堅定拒絕第一次吸毒。一級預防通過防止他們接觸毒品，避免發生任何相關的傷害的風險，改變可能導致吸毒的不健康或不安全行為（例如食煙或結交有吸毒的朋輩），以及在提高他們對毒品引誘的抵抗力（例如抉擇及分析技巧），教師及家長在一級預防的角色甚為重要。

二級預防（又稱中層預防）

其中一個主要目的是減少已經嘗試第一次吸毒的青少年持續受到的傷害及負面影響。這是通過「及早識別及轉介」和「盡早作介入及輔導」等方式進行，以減低毒品帶來的傷害或減緩負影響，這一級別的禁毒教育同時鼓勵青少年發展個人化策略，防止他們再次吸毒。如有需要，社工、輔導員或醫護人員會共同實施治療及輔導計劃，協助他們恢復健康和社交功能，防止長期的毒品成癮問題。

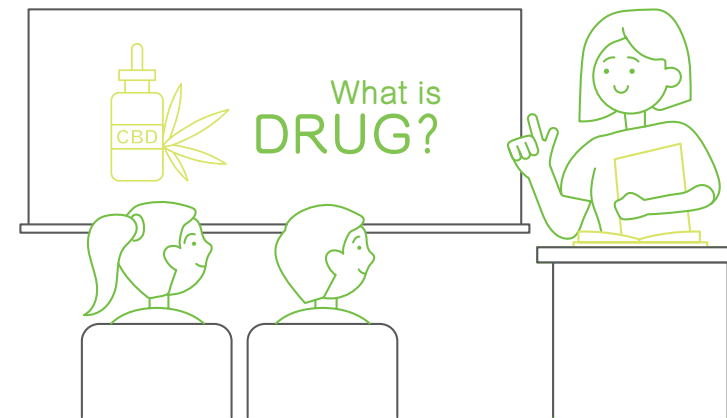
三級預防（又稱高層預防）

主要對象是已經吸毒或正在戒毒的青少年，旨在減輕因吸毒而帶來的長期疾病及傷害，減少毒品帶來的影響。這是通過深入的介入計劃，幫助他們管理長期、複雜的健康問題和傷害（例如各種因吸毒帶來的慢性病或永久性損傷），盡可能提高他們的基本社交及生活能力，讓他們他們的生活質量逐步得到提升。三級預防干預本質上是一種治療及介入模式，教師、家長及社區人士可以從旁支持及協助，鼓勵青少年戒除毒癮，重獲新生。

在三層禁毒教育的模式中，無論是家長、教師、社工或社區人士，都能夠參與其中，齊心協助青少年拒絕毒品，本手冊刊載了不同的禁毒教材，供大家在不同的層面進行禁毒教育時靈活運用。

3.2 校內實行禁毒教育的活動建議

無論是小學或中學，教師都可以透過各個學科或活動，從不同方面向學生宣揚禁毒訊息，以下為部分建議。教師可按學校的個別處境及學生的需要，教授有關禁毒知識與抗毒技巧。



小學實行禁毒教育的活動建議

除了可在德育課及常識科推行禁毒教育外，在其他科目中同樣也可以加入禁毒教育元素，讓學生及早得知毒品的禍害，並盡早建立對毒品禍害的正確觀念及態度，學習拒絕毒品的技巧。其他各科也可加入下列禁毒教育：



常識科

- 學生遇到困難時，尋找協助的方法（例如家長、教師或社工），避免以吸毒逃避壓力
- 處理及使用藥物的正確方法
- 如何拒絕吸煙、飲酒及毒品的技巧
- 如何正面地面對陌生環境及挑戰（例如升中）



音樂科

- 創作一些較易唱詠的禁毒短篇歌或急口令



德育科

- 認識人生意義
- 學習承擔責任、珍惜生命、尊重生命，關愛及如何正面面對人生

中學實行禁毒教育的活動建議

由於中學生的思考及認知能力較小學生高，因此中學的禁毒教育可進一步強調吸毒對個人身體健康、家人、朋友及社會的影響，提醒學生應遠離毒品，並且重申吸毒的有關刑責、學校對有關吸毒事件的立場及對發現吸毒學生個案的處理方法等。建議禁毒教育活動的形式及主題如下：

- 與區內警處的學校聯絡主任聯絡，定期舉行講座，讓全校師生及家長了解毒品的禍害及有關刑責等知識
- 與區內提供抗毒服務的機構或單位聯繫，到校舉行禁毒活動、展覽或小組等，介紹毒品對身體機能造成的損害，例如鼻內穿洞、皮膚衰老、記憶力衰退，嚴重會導致心率不正、呼吸停頓或是死亡等



中文科及英文科

- 以「毒品禍害」為主題作文、剪報及報告，讓學生能深入反思有關毒品的害處



科學科

- 講解毒品成分及對人體造成的損害，例如影響判斷力和反應



經濟及公共事務科

- 以毒品對全球社會經濟造成的損害、法律與治安等不同範疇，與同學作出討論



人文學科

- 以本港青少年的健康問題（例如吸煙、酗酒、吸食危害精神毒品等）、壓力處理、香港社會規範和法律等為題，與同學作出討論



體育科

- 以吸食毒品對身體機能及運動的影響，例如奧林匹克運會為何禁止服用違規藥物



生物科

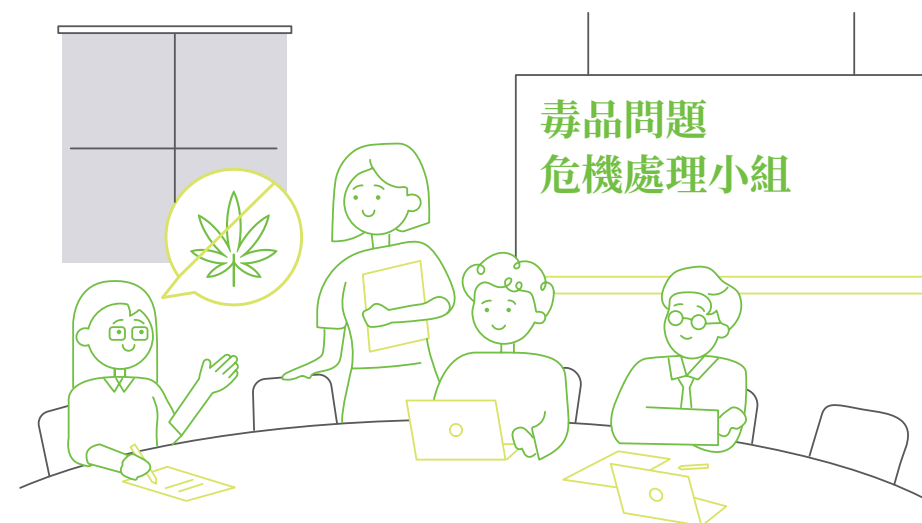
- 以毒品對大腦造成的影響為題進行專題研習



家政科

- 以家居健康、危害家人及個人健康因素，例如吸煙、酒精及毒品為題，與同學作出討論

辨識和處理 懷疑吸食大麻學生



3.3 處理校園毒品個案的程序和基本原則

本篇簡單介紹處理校園毒品問題的程序和基本處理原則。由於校園毒品個案有別於一般事故，學生涉及毒品事件對社會各界來說往往是一件十分敏感的事情，各界人士（包括傳媒、學生家長和社區人士等）亦可能會高度關注校園毒品事件，故此學校在處理相關個案時，必須保持十分謹慎的態度。建議學校可按需要，成立毒品問題危機處理小組，目的主要為處理各緊急事項及負責對外公佈相關情況的安排。

建議危機處理小組在處理毒品相關個案時，應盡量保持有限人數的參與，以保障肇事學生及相關人士的私隱，以免在無意中觸犯私隱條例。小組成員建議可包括校長或副校長等學校高層管理人員、訓導或輔導主任、班主任或與肇事學生較為熟悉的教師及駐校社工，有需要時可諮詢警務處的學校聯絡主任和其他專業人士（例如醫護人員或法律專業人士等）。

危機處理小組職責包括討論進行跟進工作時是否應加入適當校外人士（例如相關學生家的長和區內的戒毒機構），以更有效地協助懷疑吸毒學生重回正軌；校方是否需要及如何對外公佈有關事件；如有需要，要派一位成員統一對外發言，必要時可定時對外發布新聞，避免錯誤報導增加後續工作的困擾。學校可因應個別事件，決定參與危機處理小組的成員人數，如有需要，可將不同功能角色委派給同一位教師或人員（例如校長負責消息公布工作，請駐校社工同時負責家長及社區聯絡等）。



假如相關的消息已經外傳，甚至傳媒亦已經作廣泛報導，小組可安排合適措施，安撫校內師生及家長的情緒，同時向學生及家長交待事件，減低可能出現的焦慮及惶恐，避免出現不實的傳聞，對相關學生或學校構成進一步的負面影響。

簡單來說，學校處理校園毒品個案時，必須非常小心，在任何情況下，校方應以保障相關學生的即時生命安全和健康為目標，讓學生可以繼續接受教育或輔導，一般來說不建議輕易開除學生的學籍。另外，校方應以協助學生的態度解決問題，而非單一以懲罰的手法處分學生。

教育局、保安局禁毒處、濫用精神藥物者輔導中心及本會，不時會為前線教師及學校管理人員舉辦健康校園政策及禁毒教育專業培訓工作坊，假如學校工作人員希望得到最新的校園禁毒資訊，除了留意當局的公布外，歡迎隨時聯絡本會，安排社工或其他專業人士到學校提供培訓活動，防患於未然。

3.4 涉及毒品個案學生的處理手法



懷疑學生曾經有吸食毒品行為

假如教師懷疑或獲悉有學生曾經有吸食毒品行為，學校應即時聯絡家長及深入了解學生的情況。同時，諮詢警務處的學校聯絡主任的意見，及早尋求醫護人員或區內戒毒機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務。避免肇事學生或其他同學受到影響。



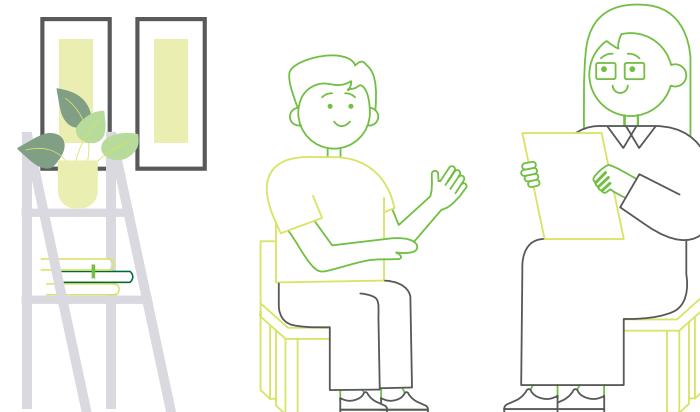
懷疑學生吸食毒品引致中毒

假如教師懷疑學生因吸食毒品或有害物質而導致中毒，校方應即時安排教師或其他員工陪同學生到醫院或就近診所進行診治，確保學生生命安全，在合法情況下盡可能把有關藥物或有害物質的樣本和容器一併送院化驗。同時，立即把學生中毒事件通知家長，並諮詢警務處的學校聯絡主任的意見，及早尋求戒毒機構的協助，讓學生得到適當的輔導及跟進服務。如有需要，可安撫其他在場同學的情緒。



懷疑學生藏有或販賣毒品

假如教師懷疑或獲悉有學生藏有或販賣毒品，校方應即時諮詢警務處的學校聯絡主任的意見或直接報警及知會家長校方所採取的行動。



涉及毒品個案的必須與切忌(dos and don'ts)

校方需考慮制訂一套處理吸毒學生的指引與程序，並定期更新，為教職員提供培訓，以便有效處理問題。在實務處理上，教師及駐校社工必須掌握如何協助懷疑吸毒的學生。以下是總結處理涉及毒品個案學生時須知：

必須

- 按個人資料（私隱）條例及其他相關條例和指引，小心處理學生的個人資料和搜查相關物品，不可由未經授權人士進行關於私隱的工作
- 盡快按程序處理事件，避免不實流言傳出
- 保持冷靜，表示尊重及關心學生的精神及健康狀態
- 提高警覺，及早察覺懷疑吸毒學生的行為轉變
- 營造一個可傾談的氣氛，才可與學生探討有關問題
- 表達接納的態度，鼓勵學生反省吸毒行為的利弊得失
- 了解學生吸毒背後的原因，有助進一步協助他們
- 為吸毒學生提供出路，以催化改變的可能性
- 在適當及有需要時與學生家長攜手合作，以加強支援網絡
- 善用社區資源如相關抗毒服務，為懷疑吸毒學生制訂適切的戒毒方案
- 與學生一起創造「無毒校園」的文化，鼓勵學生發展健康無毒的生活
- 注意跟不同持分者之溝通

切忌

- 毀滅或污染證據，試圖為學生掩飾過或淡化事件
- 反應過敏，以免增強學生的反叛行為
- 在懷疑學生受毒品影響時與他們對質，因吸毒者情緒容易失控
- 在公開場合譴責個別學生的疑似吸毒行為
- 過分強調吸毒的負面後果，以免挑起學生反權威的情緒
- 強迫戒毒，以免弄巧反拙，令吸毒學生在心理準備不足下導致失敗的戒毒經驗
- 採取放棄態度，令懷疑吸毒學生感到孤立無援

轉介及跟進的參考程序

假如懷疑學生面對吸毒問題，教師可按一定程序將學生轉介給不同的專業人士，並由他們以個案形式跟進。而教師為懷疑吸毒學生進行轉介工作前，首先要觀察學生對毒品的依賴程度去判斷學生的狀況，在轉介時直接把有關的觀察通知相關機構，有助對方立即進行合適的跟進。一般而言，對毒品的依賴可分為三種：





教師進行轉介前，除了要了解學生對毒品的依賴程度外，亦可觀察學生吸食毒品的成癮階段。吸食毒品的成癮情況大致可分為三個階段：



初試階段

這個階段的毒品通常是免費取得，或由男女朋友/朋輩分享，吸毒者未必有固定之吸毒時間或模式，有機會輕視毒品的成癮性。



間歇性吸毒階段

這個階段的吸毒者已經開始有規律及有目的地吸食毒品，例如每逢假期或大節日，但往往未對毒品產生明顯的耐藥性或未有明顯之副作用，因此未必認知自己可能即將進入成癮階段。



成癮階段

進入這個階段，吸毒者已經出現主動尋找/購買毒品的行為，耐藥性已明顯形成。往往出現持續增加吸毒份量及種類以追求效果，甚至已經發展成同時吸食多種毒品，情況遠較前兩個階段嚴重。

社工、醫護人員或其他專業戒毒人員面對身處不同成癮階段的吸毒者，跟進及介入的方式均有不同，教師對學生的吸毒情況有基本認知後，可進一步聯絡本資源套「認識社區抗毒資源」內介紹的禁毒機構，把相關的觀察向機構內的專業人士詳細交代，這樣有助盡快安排最適當的跟進工作。戒毒專業人士會就個別個案的情況，與教師深入討論跟進及合作計劃，在不同方向介入，務求盡快協助吸毒者遠離毒品，重拾健康。

由於有關在校園預防吸食大麻的教育及策略會隨着社會狀況而更新，除參考本資源套外，亦應定期參考教育局及禁毒處的指引，以緊貼社會上的抗毒資訊。



家長及 社區人士 篇

家庭方面



4.1 建構無毒家庭，家人角色及功能

父母及其他家庭成員的積極參與和支持，對於青少年健康成長、發展正確的抗毒意識至關重要，以下是家人在建構無毒家庭上可以發揮的角色及功能：



禁毒教育者

兒童及青少年愈早接觸正確的大麻禍害資訊、認識相關法律及大麻對身體心理的嚴重影響，有助他們建立正確的觀念。因此，家人可以積極學習正確的大麻資訊及溝通模式，在日常生活中向青少年灌輸抗毒知識。



成長支持者

壓力及負面情緒是青少年吸食毒品的主要原因之一，因此，家庭成員如果能夠在孩子出現各種成長問題時（例如交友、感情或學業等）陪伴在側，積極聆聽，提供不批判的情緒支援，有助減低他們嘗試吸食大麻來逃避負面情緒的風險。



生活監察者

根據從事戒毒工作的社工前線觀察，吸食毒品時期愈長（即「毒齡」），所需的戒毒時間愈長。假如家庭成員發現青少年在生活習慣、情緒或身體健康出現異常的狀況，可盡早向專業人士尋求諮詢及協助，有助分析青少年是否面對大麻引誘，及早作出適當的介入，防患於未然。



服務轉介者

如前文所言，家庭成員可多閱讀保安局禁毒處或戒毒機構的禁毒教育資源（例如網頁、社交媒體上的資料或小冊子），定期參與禁毒教育及宣傳活動，認識各區的戒毒機構聯絡方式，有需要時轉介青少年到戒毒機構接受服務。

簡單來說，如果父母及家庭成員能夠盡早並經常與青少年討論吸食大麻的風險，提供不批判的情緒支援，並細心觀察他們的活動，關心他們的成長，同時認識各區的禁毒機構，那麼青少年吸食大麻的風險將會大大降低。

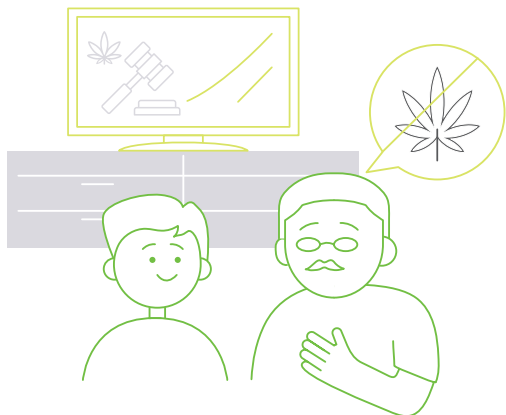
4.2 強化家庭功能的技巧

假如父母和家庭成員能夠積極學習不同的知識及技巧來加強家庭功能，將有助強化保護因素（protective factors），減低青少年吸食大麻或其它毒品的機會。當中包括基本的親子相處技巧、表達感受和情緒管理能力及學習抗毒知識。



良好的親子相處技巧

在親子相處方面，父母固然可以學習並練習如何適當地表現出對子女感受的同理心及理解，同時，亦可嘗試使用積極聆聽（active listening）的方式，以及給予子女合理的行為規範（例如嚴守法規、拒絕進行非法行為等等），並且以身作則，向子女清楚傳達正確的人生觀和對毒品禍害的價值觀。



表達感受和情緒管理的能力

父母可嘗試適時並恰當地向子女表達自己的感受和情緒，討論自己和孩子對同一事件（例如媒體報導大麻個案）的感受，幫助孩子認識不同角色的想法和感受，理解情緒與高行為（例如吸毒）的關係，協助發展正確的價值觀和對大麻的規範。父母同時可以學習喚醒自己的情緒管理技能，假如與子女相處時感到憤怒，可以透過暫時離開現場、觀察自己情緒、理性分析問題等方式，避免進一步的親子衝突，待冷靜時才與子女進行深入討論。



持續學習抗毒知識

另外，父母與子女相處時，可按子女的年齡和發展水平作相應的調整，以講解、遊戲、角色扮演或運用各種由專業人士設計的禁毒教材，引領子女建立正確的價值觀，發揮良好家庭關係的保護功能。

簡單而言，良好的家庭關係及親子溝通，能夠提供預防青少年吸毒的保護功能，保安局禁毒處及志願團體不時舉辦家長培訓活動，社區人士可善用這些資源，學習強化家庭關係的技巧。

4.3 如何與青少年建立良好溝通的技巧

父母和家庭成員的參與和支持，對於防止青少年吸食大麻至關重要。而對話是成年人與青少年溝通的最有效工具之一，盡早與青少年談論大麻的危害，有助降低他們吸食大麻的風險。以下是幾項與青少年發展良好溝通的建議：



嘗試以開放式問題作對話的開始

對話時可提出如「我很想知道你如何看待（新聞中某人）吸食大麻這件事？」、「請告訴我你對（可選用一些與大麻相關的新聞）的感受？」或「（假如發現青少年可能接觸大麻）請告訴我更多關於這件事？」，而不僅僅是「是」或「否」的回答，積極聆聽青少年的想法。



面對青少年可能面對大麻風險時，保持樂觀的態度

當然，如果發現青少年真的面對吸食大麻的風險，實在難以即時以樂觀及積極的態度面對，建議家長可盡量保持樂觀，避免自己先陷入負面情緒的困擾。無論如何，如能及早發現青少年出現與大麻相關的問題，並及早求助，有助進行適時的介入。



透過語意轉述（paraphrase）讓對方知道你聽到了他們的聲音

逐字反映你聽到的內容或情緒，能讓青少年感受到你在專心聆聽及尊重他們的想法，例如「我聽到你說，當時你感到不知所措，並相信吸食大麻會讓你放鬆。還有沒有其他原因讓你選擇吸食大麻？」而不是即時直接批評他的想法。



嘗試作簡單的總結及請求許可

在適當時候作簡單總結並提出問題，表明自己願意與青少年一起面對問題。同時，以尊重和誠懇的態度，坦誠表達自己的擔憂，徵求他們的同意，例如「你介意我給你一些建議嗎？」、「你願意聽一聽我的想法嗎？」而不是強迫他們接受自己的意見。



運同理心和同情心

對話中可表現出對他們的理解，例如「我聽到你說，覺得吸大麻有助於減低你的焦慮，很抱歉你感到焦慮，我知道那是一種非常難受的感覺。假如我遇到類似的問題也會感到困擾」。之後才提出其他問題、意見或對話等。

家長與青少年開始對話，不怕太早，關於大麻的預防教育，可以從兒童時期開始，隨著青少年的成長，你的談話內容可能會更深入，但請家長應以尊重、關心及誠懇為首要的態度與青少年展開對話，這有助與他們建立良好溝通。

4.4 辨識和處理懷疑吸食大麻的青少年

在「青少年吸食大麻的表徵」文中，簡單介紹了如何辨識懷疑吸食大麻的青少年的技巧，讀者們可以從藏有吸食工具、衣服或飾物的選擇、氣味及嗅覺、眼神、飲食習慣或情緒變等方面辨識青少年面對大麻風險的危機。

本文將簡單介紹處理懷疑個案時的基本原則，而「曾經 / 現吸食大麻個案介入程序及手法」部分，會為前線同工介紹較為詳細的處理手法。以下為一些基本的原則及建議。

第一步：保持冷靜

當教師或父母懷疑青少年吸毒時，出現擔憂的情緒反應是很合理的表現，甚至可能會擔心其他學生或子女有否受毒品影響。謹記此時必需要先冷靜下來，以平和的態度逐步了解情況，協助他們處理吸毒的問題。



第二步：整理資源

當發現懷疑毒品問題時，冷靜情緒後，可嘗試分析如何處理問題，思考自己有沒有相關的禁毒資源或資訊，是否能夠有足夠的社區支援（例如認識的社工或學校的輔導老師、社工或醫護人員）。



第三步：了解情況

了解青少年吸毒的情況，嘗試聆聽他們的心情及感受。如果他們願意分享，了解他們吸毒的原因，目的是讓他們更願意與你溝通，讓你有機會繼續關注他們的行為，避免出現敵意。謹記不要反應過激，這有機會引起他們的拒絕態度，斷絕溝通的機會，讓你無法協助他們。



第四步：尊重態度

當他們強烈抗拒戒毒，切勿強迫他們接受戒毒服務，以免令他們更抗拒處理自己的吸毒問題，雖然不贊成他們吸食毒品，但可以讓他們明白，師長們仍然會關心他們。



第五步：鼓勵反思

了解青少年吸毒的情況，嘗試聆聽他們的心情及感受。如果他們願意分享，了解他們吸毒的原因，目的是讓他們更願意與你溝通，讓你有機會繼續關注他們的行為，避免出現敵意。謹記不要反應過激，這有機會引起他們的拒絕態度，斷絕溝通的機會，讓你無法協助他們。



第六步：永不放棄

堅持關心及不放棄的態度。戒除毒癮是一個漫長的過程，要完全戒除吸毒行為並非一朝一日的事，必須相信自己在過程中所付出的努力不會浪費，最終可改變及戒掉吸毒行為。不要輕言放棄，因為戒除毒癮需要耐力及不斷的支持，即使可能出現再次復吸，不等於他們沒有付出努力。



總結：盡快尋求專業支援

專業輔導員、醫護人員及社工的專業意見，能有效協助教師及家長處理青少年吸毒問題。如有需要，教師及家長可盡快聯絡社區上的相關服務機構尋找協助，避免在協助青少年的過程孤軍作戰。

社區方面



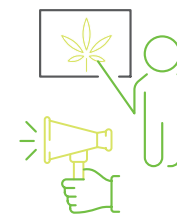
4.5 建構無毒社區，社區人士的角色及功能

要有效杜絕青少年吸毒問題，社區人士可以作出很大的貢獻，本文對社區人士的角色及功能將作簡單介紹。



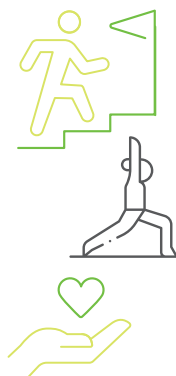
認識社區內的毒品問題

認識區內是否存在毒品問題及禁毒教育的需要，是處理青少年毒品問題的重要第一步，因為這樣才能設計具備針對性的預防計劃來解決毒品問題。在這個基礎上，社區人士可以學習包括識別高危吸毒人士的知識及技能，盡快轉介有需要的青少年盡早接受戒毒服務，預防毒品問題蔓延。



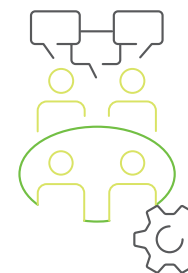
協助進行第一層預防的禁毒教育

毒品問題一般從兒童和青少年問題開始，社區人士可多參與由區內社會服務團體（例如各區的濫用精神藥物者輔導中心、青少年及兒童綜合服務中心或青少年外展隊）舉辦的公眾禁毒教育講座，增加對毒品常識的認識，甚至進一步擔任禁毒活動的義工，在社區廣泛宣揚禁毒訊息，鼓勵其他社區人士關注吸毒問題。



營造對青少年的友善氣氛

多元化的禁毒預防活動，讓青少年有機會參與健康無毒的活動，這些活動可以作為使用毒品的替代品，包括藝術、體育、音樂或領袖訓練，協助他們發展正面人生。有些社會服務團體或學校亦會舉辦一些面向未來的活動，例如生涯規劃、招聘會及職業技能訓練班等不同活動，部分團體甚至會為因輪班工作而日夜顛倒的青少年提供深宵體育館開放活動，強調「健康無毒」的活動，邀請專業人士參與其中，為集中於晚間活動的青少年提供了健康的選擇。如果社區人士能夠支持及鼓勵有需要的青少年參與這些活動，營造友善的氣氛，有助於青少年發展正面的生活習慣，減低他們吸毒的風險。



積極發表意見、參與政府和社區組織的諮詢

社區人士長期居住在自己的地區，對自己的社區有深入及長久的認識，當政府部門、社會服務團體和醫療機構制訂及發展禁毒策略及工作計劃前，需要認識區內毒品問題的潛在變化，居民如果能夠積極與這些禁毒服務提供者聯絡，發表意見，甚至參與各類型諮詢架構，向這些服務提供者提出建議，都有助發展最能回應社區需要的禁毒策略，打擊毒品問題。

有了社區人士的積極參與及協助，禁毒工作將能事半功倍，更有效地共同建構無毒健康的社區，營造美好的生活環境。

4.6 認識社區社抗毒資源

香港一直採用一個多種模式的戒毒治療和康復服務，以符合不同背景吸毒者的不同需要。

在地區上除了包括有由衛生署提供的美沙酮自願門診計劃，現時全港已經有37間住院戒毒治療及康復中心和中途宿舍及醫院管理局開辦的物質誤用診所。這些機構的資料已經上載至保安局禁毒處的網站，網址為 www.nd.gov.hk，歡迎市民瀏覽。



保安局禁毒處

另外，由社會福利署資助的11間濫用精神藥物者輔導中心，以及兩間戒毒輔導服務中心提供的社區為本輔導服務，分別為港香港、九龍、新界及離島區的市民提供服務，以下為聯絡方法：

名稱	電話
東華三院越峰成長中心：中西南及離島服務處	2884 0282
東華三院越峰成長中心：東區及灣仔服務處	2884 0282
香港路德會社會服務處路德會青怡中心	2712 0097
香港路德會社會服務處路德會青彩中心	2330 8004
香港基督教服務處PS33—尖沙咀中心	2368 8269
香港基督教服務處PS33—深水埗中心	3572 0673
香港青少年服務處心弦成長中心	2402 1010
明愛容圃中心	2453 7030
基督教香港信義會天朗中心	2446 9226
香港聖公會福利協會新念坊	8202 1313
香港路德會社會服務處路德會青欣中心	2660 0400
明愛樂協會（香港中心）	2893 8060
明愛樂協會（九龍中心）	2382 0267
24小時戒毒熱線	186186

另外，香港青年協會青年違法防治中心提供包括禁毒等多元化的專業服務，如有任何疑問或查詢，請致電8100 9669與專業社工聯絡，熱線服務時間為星期一至星期五早上10時至晚上10時。

轉介及跟進的參考程序

無論任何人士，必須認識到藏毒及販毒在香港乃嚴重的刑事罪行，而吸毒行為本身也屬違法，假如家長或社區人士一旦發現有人涉及毒品問題，很多時都需要轉介給執法人員或戒毒機構跟進。本部分將簡單介紹基本的轉介及跟進的程序供讀者參考。



執法人員跟進毒品個案

由於香港政府對毒品問題實施零容忍的策略，因此，由執法人員跟進毒品個案，將嚴格依從本地法律執行，當相關個案進入司法程序後，法院亦會從法律程序跟進（相關條例可參考本資料套「吸毒對健康的損害及刑事責任」），從執法角度處理區內的毒品問題。



轉介予區內禁毒或青少年服務機構

本資源套的「認識社區抗毒資源」介紹了社區上有各種不同的戒毒服務，為區內的吸毒者提供適切的服務，其中，每區都有所屬的濫用精神藥物者輔導中心（Counselling Centres for Psychotropic Substance Abusers, CCPSAs）、非政府機構的預防吸毒服務或計劃等，為有需要人士提供專業服務。社區人士如懷疑區內出現毒品問題，可聯絡所屬地區的相關機構，討論如何跟進相關問題。

另外，非政府機構亦會為區內青少年提供不同的服務，其中包括個案跟進、輔導及轉介等。假如社區人士發現需要轉介的青少年，可主動聯絡該中心的社工。除了濫用精神藥物者輔導中心外，與青少年相關社區資源服務大致可分為以下各類，社區人士可根據自己觀察到的毒品問題，聯絡以下不同的服務單位。

- 兒童及青年中心（Children and Youth Centres, CYCs）
- 綜合青少年服務中心（Integrated Children and Youth Services Centres, ICYSCs）
- 地區青少年外展社會工作服務（District Youth Outreaching Social Work Service, YOTs）
- 青少年深宵外展服務（Overnight Outreaching Service for Young Night Drifters, YND）
- 社區支援服務計劃（Community Support Service Scheme, CSSS）

結語

本手冊以前線社工、青少年工作者、教師、家長及社區人士為主要對象，提供與大麻及相關毒品的基本知識、在學校提供預防教育的教材、早期介入的原則、青少年吸食大麻出現的表徵、家長與青少年溝通的態度及與毒品相關的社區資源等資訊，旨在鼓勵各界人士攜手合作，從不同角度預防及處理青少年吸食大麻的問題，共同建構健康無毒的社區。

本團隊在製作手冊及搜集資料時，已經竭盡所能，核對所有資訊的準確性，並以保安局禁毒處網站（www.nd.gov.hk）為其中一項主要參考資料，但因為毒品問題複雜，吸食毒品的趨勢及相關法律亦會因應社會狀況而經常出現變化，因此所有毒品法律及統計資料，應以保安局禁毒處及相關政府部門的最新公佈為準。

要有效打擊青少年吸食大麻的問題，社會各界的合作最為重要。我們期望本手冊能拋磚引玉，鼓勵各位積極參與禁毒工作，如有任何與大麻防預工作相關的意見，歡迎隨時聯絡本中心社工，提供建議。

最後，再次感激閣下細心閱讀本手冊及對預防大麻工作的投入。