

《披麻撲火》 全攻略



(教師/專業人員版本)

自我評估

——大麻知識問卷

問卷能引起參與者對大麻的興趣和反思自己對大麻的了解，激發他們對微電影內容的好奇心。在完成閱讀後續材料及觀看完微電影後，他們將進一步得知大麻的知識。



請回答以下問題，看看你對大麻的了解有多少

(圈出「正確」或「錯誤」即可)

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 1、大麻是天然植物，所以它對健康無害 | 正確 / 錯誤 |
| 2、偶爾吸食大麻不會導致上癮 | 正確 / 錯誤 |
| 3、長期吸食大麻可能會導致記憶力下降和學習能力降低 | 正確 / 錯誤 |
| 4、大麻在某些國家已經合法化，因此它並不會對健康造成嚴重影響 | 正確 / 錯誤 |
| 5、使用大麻能夠幫助青少年應對壓力和焦慮，並提高學習和工作效率 | 正確 / 錯誤 |
| 6、吸食大麻會改變人的感官，導致視覺、聽覺和時間感覺的扭曲 | 正確 / 錯誤 |
| 7、大麻和酒精一樣，都是合法的娛樂性物品，因此可以安全使用 | 正確 / 錯誤 |
| 8、使用大麻不會影響駕駛能力或反應速度 | 正確 / 錯誤 |
| 9、大麻成分中的四氫大麻酚 (THC) 會讓使用者產生依賴性 | 正確 / 錯誤 |
| 10、吸食大麻可能會增加患上精神健康問題的風險，例如焦慮和抑鬱 | 正確 / 錯誤 |

請保留你的答案，在完成閱讀後續材料及觀看完電影後，
你將能進一步了解大麻對健康的真實影響及問題的正確答案。

自我評估答案與評分準則

(在通用版本中，需要自行掃描答案二維碼，查閱答案)

正確答案

1. 錯誤 - 大麻是天然植物，但它對健康仍有多種危害
2. 錯誤 - 偶爾吸食大麻也可能導致依賴，特別是對青少年
3. 正確 - 長期吸食大麻可能對記憶力和學習能力造成損害
4. 錯誤 - 即使合法化，這並不意味大麻對健康無害
5. 錯誤 - 大麻不能有效幫助應對壓力，反而可能增加焦慮風險
6. 正確 - 吸食大麻會改變感官，導致扭曲感
7. 錯誤 - 兩者都會傷害身體。香港吸食、持有大麻均屬違法
8. 錯誤 - 大麻會顯著影響駕駛能力和反應速度
9. 正確 - 它會改變大腦中的多巴胺分泌，讓使用者產生依賴性
10. 正確 - 吸食大麻可能增加精神健康問題的風險

評分方式 ▶

每題回答正確得 1 分，總分 10 分。

評分結果解讀 ▶

8-10分：

- 你對大麻的危害有較全面的認識！繼續保持清醒的判斷力，遠離大麻的危害。

5-7分：

- 你對大麻有一定的了解，但仍有一些錯誤認知。請仔細閱讀後續材料，掌握大麻的基礎知識，遠離其危害。

0-4分：

- 你的認知中存在較多誤區，請仔細閱讀後續材料並留心觀看《披麻撲火》微電影。希望能幫助你改正錯誤觀念，遠離大麻的危害！



答案查閱

無論分數如何，請閱讀「大麻的基本知識」，
並觀看影片《披麻撲火》，了解更多大麻的知識。

大麻的基本知識

這部分將為學生提供有關大麻的基礎知識，包括其影響、法律狀況和常見誤解，特別是對青少年的影響。這將幫助學生更深入地理解大麻對健康的長期危害，為他們觀看電影《披麻撲火》做好準備。

大麻是一種植物

含有多種會影響神經系統的大麻素 (Cannabinoids)

大麻素中最著名的有兩種：

四氫大麻酚(THC) 和 大麻二酚(CBD)



THC

- 大麻中的主要精神活性物質（使人興奮）
- 會直接影響大腦，導致愉悅感、放鬆感和幻覺
- 是成癮的主要原因，會改變大腦中的多巴胺分泌，讓使用者感受到「快感」並產生依賴性
- 對大腦和身體造成負面影響

CBD

- 可被分解或轉化成THC
- 在某些國家，被用於某些治療用途

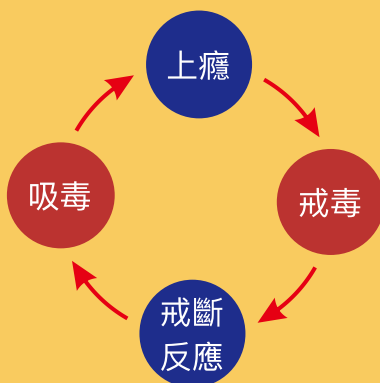


2023年2月1日起，CBD已被列為《危險藥物條例》的危險藥物。

香港政府曾經抽查過聲稱「不含THC」的CBD產品，結果發現約三分一樣本含THC。

(保安局禁毒處, 2024; Volkow, 2014)

大麻成癮難戒斷



常見的戒斷反應

渴望大麻

失眠

焦慮

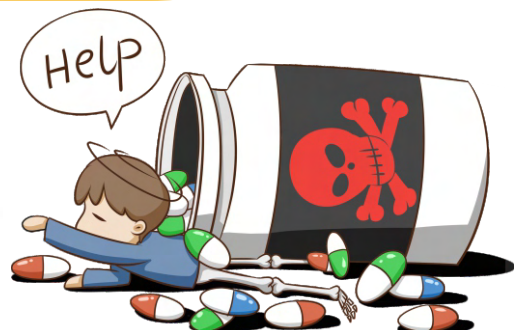
煩躁

悲傷

(保安局禁毒處, 2024; Levin et al., 2010)



突然停用毒品會引發戒斷反應，吸毒者會因此感到害怕而繼續濫用毒品！如需協助，可致電186186禁毒熱線，同註冊社工傾一傾。



保安局禁毒處

求助／諮詢

186 186

98 186 186



Narcotics Division, Security Bureau

Seek Help / Enquiries

186 186

98 186 186



常見的大麻產品



- ◎ 乾大麻草
- ◎ 含有大麻草的捲煙
- ◎ 大麻油/含有大麻油的電子煙
- ◎ 含有CBD/THC的食品/飲品
- ◎ 含有CBD/THC的個人護理用品

大麻有甚麼影響？

大麻的影響因人而異，並同時取決於用量、大麻品種和使用方法等因素

短期影響

- 影響對周圍世界的感知(視覺、聽覺、時間、觸覺)
- 難以做出正確的判斷，尤其是在駕駛或從事危險活動時
- 短期的記憶、注意力、反應力和判斷力會下降
- 幻覺：在沒有外界刺激的情況下，感知到的虛幻經驗，可涉及任何感官(視覺/聽覺/嗅覺/味覺)
- 妄想：即使有明確的證據反駁，仍堅持不符合現實的信念

(Hall & Degenhardt, 2009; Volkow, 2014)

- 成癮風險
- 引發心理問題的風險增加，包括焦慮症、抑鬱症，甚至是精神分裂症
- 觸發潛在的精神病症狀
- 損害學習和記憶能力
- 較容易出現心肌梗塞和中風

長期影響



青少年的大腦尚未發育完成，吸食大麻可能會影響腦部發展！
後果有機會跟足成世！

(立法會保安事務委員會, 2022; Hall & Degenhardt, 2009; Volkow, 2014)

大麻的合法性與誤解

全球的不同法律框架

醫用大麻

部分國家有批准含大麻素的藥物供臨床使用

娛樂性大麻

目前部分國家將娛樂性大麻合法化，如加拿大和某些美國州份等

在香港，大麻是非法毒品

根據香港法例第134章《危險藥物條例》任何人如管有危險藥物；或吸食、吸服、服食或注射危險藥物，一經定罪，最高可判處罰款1,000,000港元及監禁7年。

香港的法律



合法化 ≠ 無害！唔好俾「合法」誤導！
保護自己的健康最緊要！

常見誤解

- ◎ 誤解1：大麻是天然植物，所以是安全的？
 - 雖然大麻是天然植物，但它含有強效的精神活性成分，這些成分會對大腦和身體造成嚴重影響。
 - 許多毒品（例如鴉片），也來自天然植物，但同樣會對健康造成極大危害。
- ◎ 誤解2：偶爾吸食大麻不會有長期影響？
 - 偶爾使用大麻可能不會立即導致顯著的健康問題，但其影響有機會在未來的生活中表現出來，特別是對青少年大腦的影響。
 - 研究表明，即使偶爾使用大麻，也可能會對注意力和記憶造成短期和長期的損害。
- ◎ 誤解3：醫用大麻的存在意味著大麻是無害的？
 - 醫用大麻的確被用於治療某些病症，但這與娛樂性大麻有很大區別。
 - 醫用大麻的使用是在醫生的指導下進行，並且通常對THC的含量有嚴格控制，而娛樂性大麻中的THC含量遠高於醫用產品，這會引發更多的健康問題。
- ◎ 誤解4：吸大麻煙比吸煙更安全？
 - 香菸是由煙草製成，主要成分是尼古丁。而大麻煙主要成分是四氫大麻酚。有研究指出吸食大麻煙跟香菸都會對肺部造成影響，但吸食大麻煙同時會損害大腦功能、觸發潛在的精神病症狀和較容易出現心肌梗塞和中風。

(立法會保安事務委員會, 2022; Hall & Degenhardt, 2009; Tashkin & Roth, 2019; Volkow, 2014)

青少年與大麻：為什麼特別危險？

青少年的大腦仍在發育，尤其是與決策、判斷和自我控制相關的部分，如前額葉皮層。這意味著青少年使用大麻對大腦造成的傷害比成年人更大，並且這些影響可能是永久性的。

影響學業表現：

- 大麻會影響短期記憶和學習能力，導致成績下降，影響學業和未來的職業選擇。

精神健康風險增加：

- 吸食大麻的青少年較容易患有精神健康問題，包括焦慮、抑鬱、甚至嚴重的精神疾病(如精神分裂症)。

成癮的風險：

- 青少年的大腦對成癮物質更加敏感，因此他們比成年人更容易對大麻產生依賴。



(立法會保安事務委員會, 2022; Hall & Degenhardt, 2009; Volkow, 2014)

《披麻撲火》微電影

故事簡介

Hayden面對來自家庭、學業和籃球比賽的壓力，為緩解壓力，誤以為大麻能提升籃球比賽表現，開始吸食大麻。故事揭示了大麻對健康和生活的負面影響，展現朋輩和家人對幫助吸毒者戒除毒品的重要作用。



立即觀看
微電影
《披麻撲火》

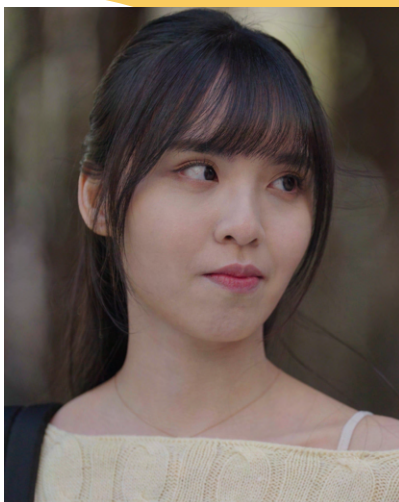
《披麻撲火》微電影的背景解說與討論問題

人物簡介表



HAYDEN

- 大一生
- 面對不同的壓力
- 誤以為大麻能減壓



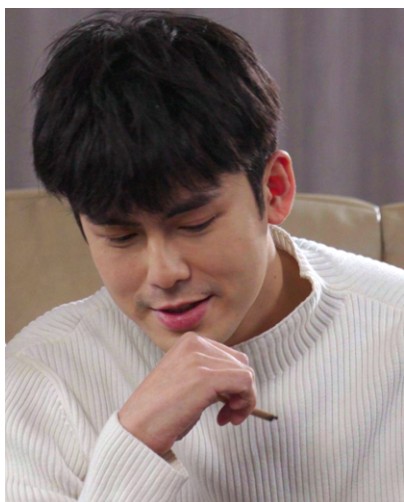
ROKKU

- Hayden姐姐
- 以開直播畫畫教學為職業
- 因好奇吸食過幾次大麻



CATHY

- Rokku閨密
- 吸食大麻後，被影響判斷力而出現自殘行為



嘉宏

- Cathy男友
- 吸食大麻後，被影響判斷力，對Cathy拳打腳踢



爸爸

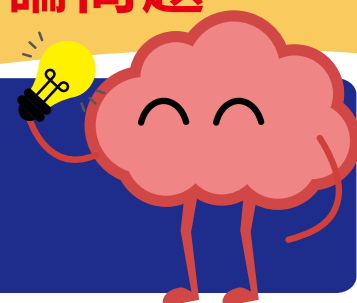
- Hayden與Rokku的爸爸



媽媽

- Hayden與Rokku的媽媽

第一集《披麻撲火—錯步》：討論問題



1.Hayden為何會選擇吸食大麻？

2.Hayden可以如何應對生活上的挑戰？

目的：

理解Hayden的處境，探討正向的壓力管理方法，並認識到大麻不是解決壓力的工具。

Hayden承受著巨大的壓力，例如學業壓力、家人過高的期望、籃球比賽壓力。同時，他被室友誤導以為大麻可以減壓和提高專注力，認為毒品是解決問題的方法。

Hayden可以與父母坦誠溝通學業目標，制定溫習/籃球訓練的時間表。透過運動和休閒活動來舒緩壓力，並與朋友或家人傾訴。如有需要，還可以諮詢老師或社工的意見。

筆記空間

3.大麻對Hayden的日常生活和人際關係造成了哪些影響？

4.如果他繼續使用大麻，可能面臨哪些其他的影響？

目的：
幫助學生認識大麻的危害，並從Hayden的故事中汲取教訓。

日常生活的影響：以為可以透過大麻獲得無限精力和靈感，但實際上卻導致無法出席比賽，且成績一落千丈。
人際關係的影響：與父母和朋友的關係變得緊張。

長期而言，大麻會損害學習和記憶能力，並增加患上心理疾病、心肌梗塞和中風的風險。

筆記空間

第二集《披麻撲火—臨崖》：討論問題

1. Rokku如何勸導Hayden面對吸毒的問題並尋求幫助？
2. 為什麼Rokku對Hayden展示了同理心和理解後，能讓Hayden感到安全並願意尋求協助？

目的：

強調理解與同理心在幫助吸毒者過程中的重要性，並幫助學生學習如何進行有效的溝通，給予有建設性的支持。

Rokku沒有立即責怪Hayden，而是選擇分享自己對大麻的感受和經歷，使Hayden感受到支持，並最終願意面對問題。

同理心和理解的應用至關重要。可以透過不帶指責的方式表達關心，並主動表示願意陪伴他們尋求專業人士的幫助，減輕他們的焦慮，使他們更願意接受幫助。

筆記空間

第三集《披麻撲火—破曉》：討論問題

1. Cathy為何出院後還想吸食大麻？
2. 有哪些朋輩因素可能促使人們接觸毒品？

目的：
了解吸毒行為的原因，
識別容易被誘導的朋輩
因素。

Cathy吸毒的原因是因
為她對毒品有錯誤的
認知，誤以為只有吸
毒才能得到朋友的陪
伴。

以下是一些朋輩因素
可能促使人們接觸毒
品：同儕壓力、社交
環境、尋求認同和模
仿行為等。

筆記空間

角色扮演情節

- 1.假如你是Hayden, 在面對室友James的引誘下，你會如何拒絕James的引誘？
- 2.假如你在聚會中，面對朋輩們的引誘，他們明言如果你不吸毒就不會和你做朋友，你會如何應對？
- 3.假如你發現你最好的朋友有吸食毒品的習慣，你會如何在關心他和糾正他吸毒行之間找到平衡？

目的：

透過角色扮演，幫助練習面對吸毒引誘時的應對方式和引導參與者思考如何在關心朋友的同時適當地糾正他們不當的行為。

筆記空間

進階思考題

你現在是否可以自信（或更自信）地向包括大麻及CBD(大麻二酚)在內的任何毒物說“不”呢？為什麼？

你認為有哪些方法可以幫助抵抗毒品的誘惑呢？為什麼？

你認為青少年是否容易受到毒品(整體或特別是大麻及CBD)的誘惑呢？為什麼？

拒絕毒品招式

畫畫小能手：請畫下拒絕毒品的方式

1. 被誘惑時，堅決拒絕

2. 勸說引導，回頭是岸

3. 幽默回應

4. 轉移話題

5. _____

6. _____

濫用藥物求助渠道

☎ 「186186」24小時禁毒電話諮詢服務

- 由專業社工接聽
- 可直接向當值社工尋求即時輔導

💬 「98186186」即時通訊諮詢服務

- 可用「WhatsApp」/「微信」查詢禁毒相關資訊

濫用精神藥物者輔導中心

- 全港共有十一間濫用精神藥物者輔導中心
- 為吸食危害精神毒品者提供輔導、戒毒治療和康復服務



詳情請查看二維碼

戒毒輔導服務中心

- 全港共有兩間戒毒輔導服務中心
- 幫助戒除毒癮
- 協助處理因吸食毒品而衍生的問題



詳情請查看二維碼

自願住院戒毒治療康復計劃

- 由非政府機構營辦
- 當中19間獲衛生署或社會福利署資助



詳情請查看二維碼

醫管局轄下的物質誤用診所

- 接受戒毒治療及康復服務單位、相關非政府機構及私家醫生轉介
- 由精神科醫生為提供門診診症及治療服務
- 由職業治療師及臨床心理學家提供其他支援服務



詳情請查看二維碼

“ 謹記「戒毒不是短跑，而是一場馬拉松」 ”
在這條漫長的康復路上，您不必孤軍奮戰

參考文獻

立法會保安事務委員會 (2022) 《立法規管大麻二酚的建議》。香港：立法會保安事務委員會。

保安局禁毒處 (2024) 《大麻係毒品》。香港：保安局禁毒處。

Hall, W., & Degenhardt, L. (2009). Adverse health effects of non-medical cannabis use. *The Lancet*, 374(9698), 1383-1391.

Levin, K. H., Copersino, M. L., Heishman, S.J., Liu, F., Kelly, D. L., Boggs, D. L., & Gorelick, D. A. (2010). Cannabis withdrawal symptoms in non-treatment-seeking adult cannabis smokers. *Drug and Alcohol Dependence*, 111(1-2), 120-127.

Tashkin, D. P., & Roth, M. D. (2019). Pulmonary effects of inhaled cannabis smoke. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 45(6), 596–609.

Volkow, N. D. (2014). Adverse health effects of marijuana use. *New England Journal of Medicine*, 370(23), 2219-2227.

