

《披麻撲火》 全攻略



自我評估

——大麻知識問卷

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

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

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

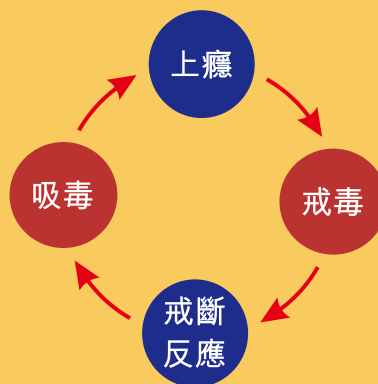


2023年2月1日起，CBD已被列為《危險藥物條例》的危險藥物。

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

Facebook: 唔take嘅
Instagram: 唔take嘅

Narcotics Division, Security Bureau
Seek Help / Enquiries

186 186

98 186 186

Facebook: 唔take嘅
Instagram: 唔take嘅



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

- 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！

(Hall & Degenhardt, 2009; Volkow, 2014)

(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》

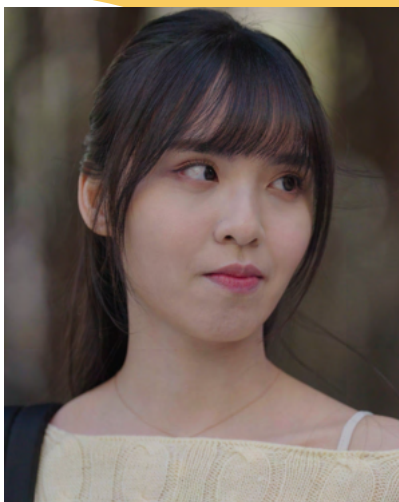
《披麻撲火》微電影的背景解說與討論問題

人物簡介表



HAYDEN

- 大一生
- 面對不同的壓力
- 誤以為大麻能減壓



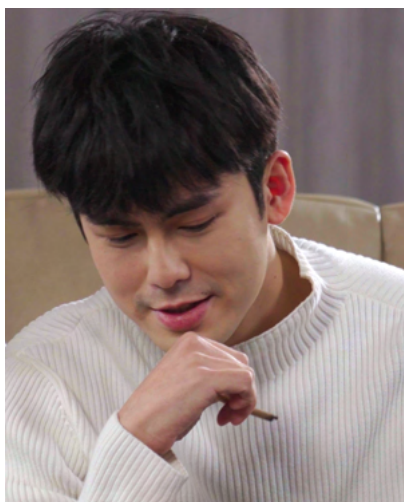
ROKKU

- 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

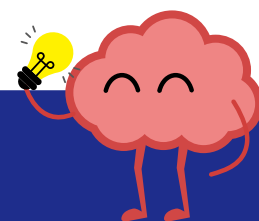
- Hayden與Rokku的爸爸



媽媽

- Hayden與Rokku的媽媽

第一集《披麻撲火一錯步》：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？

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？

筆記空間



第二集《披麻撲火一臨崖》：討論問題

1. Rokku如何勸導Hayden面對吸毒的問題並尋求幫助？
2. 爲什麼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？

筆記空間



第三集 《披麻撲火一破曉》：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？

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？

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.

