

「生命地图」 - 意义中心取向抗毒教育及辅导计划

研究概要

在香港，不少吸毒者在接受戒毒辅导治疗后仍会出现复吸的情况，高复发率仍是个常见的问题。许多戒毒康复项目忽视了一点，就是吸毒者对生活意义和目的的内在渴望其实是导致其吸毒成瘾的重要原因之一。由心理学家王载宝（Dr. Paul Wong）开发的意义中心取向模式是一个整全的理论架构，以寻找人生意义方式提升自我肯定，从而减低吸毒对个人的伤害。本研究由「禁毒基金」资助，旨在测试和验证运用意义为中心取向模式对香港青少年吸毒的有效性和可行性。以混合方法，配合同量性问卷调查和质性深入访谈，检视「意义中心取向」介入模式在提升年青人（1）生命的意义和目标，（2）精神健康，包括：压力、抑郁和焦虑，（3）社会支援及人际关系，（4）面对生活困境的抗逆能力，和（5）最终缓减吸毒危机的果效。

本港吸毒者治疗后的高复发率仍然是一个重大问题。导致药物成瘾的重要原因之一是吸毒者对生活意义和目的的天生渴望，这一点被许多戒毒康复计划所忽视。心理学家 Paul Wong 开发的以意义为中心的毒瘾治疗方法是一个全面的概念模型，旨在超越禁欲和减少伤害，让个人安心并获得生活的意义。在这项研究中，我们旨在检验和验证使用以意义为中心的方法来治疗香港青少年吸毒成瘾的有效性和可行性。

研究中，2,002 位一般青少年在参与由香港青年协会主办「生命地图意义中心取向抗毒教育及辅导计划」的抗毒教育讲座后完成问卷调查。150 位参与预防吸毒小组的高危青少年和 100 位接受个案辅导治疗的戒毒者在服务介入前、介入后和介入后三个月的时段均完成相关的问卷调查。平衡量化研究结果，15 位参与预防吸毒小组的高危青少年和 10 位接受个案辅导治疗的戒毒者亦在上述三个时段接受研究的深入访谈。

首先，描述型统计结果显示，除了焦虑情况和孤独感的测量外，几乎所有测量，包括：生命目的、抑郁、压力感、社会支援（父母、教师、同学、朋辈）、抗疫力、吸毒态度等，参加教育讲座的一般青少年的基线平均分比高危青少年和戒毒者表现得更好。数据亦指出，由于他们的分数仍然被归类为缺乏明确的生活意义和目的，社会需要加强一般青少年、高危青少年和戒毒者的生命目的感。

其次，单因子相依变异数分析显示，高危青少年和戒毒者的生命目的在三个时间点的测量均有正面及显著改变，这表示意义中心取向的禁毒预防和治疗模式有效提升他们的生命目的。这与我们的访谈结果类似，一方面，高危青少年表示，计划帮助他们更了解自己的能力、优势和自我身份认同，亦帮助他们寻找生命的意义和目的。另一方面，戒毒者则指出，课程可引导他们探索人生意义，应对人生挑战。除此之外，数据亦指出家人的支持也相当重要，因为合宜的支持可以鼓励吸毒者远离毒品，并长远可以引导他们解决吸毒问题。

其三，研究指出意义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，从而减低他们的压力和吸毒的倾向。最后，相关分析显示增强年轻人的人生目的，精神健康和与他人的关系建立都非常重要。由于

清晰的生命目的和良好的精神健康，可以缓减他们采用不良的应对机制（例如：吸毒）来面对生命的挑战和生活的逆境。

这研究进一步采用了中介分析和调节效果分析评估不同测量变项，包括对一般青少年在预防教育讲座、高危青少年在禁毒预防吸毒小组和戒毒者在辅导治疗个案中的因果关系。研究指出，对于一般青少年，提升生命目的乃预防他们吸毒的首要工作，因为清晰的生命目的与他们的吸毒态度和吸毒行为之间具直接关系。要防止一般青少年对毒品的开放态度，加强父母的支援，引领他们透过参与有意义的活动中，认识自己、减低迷失的孤独感至为重要。然而，研究发现负面的朋辈影响，对青少年吸毒的行为起着重要的催化作用，因此我们需要引领年青人慎交朋友，向毒品说不。

对高危青少年来说，研究指出生命目的和父母支援外，抗逆力在影响他们的吸毒态度和吸毒行为方面发挥重要影响。高危青少年普遍在较复杂的环境下长大，容易面临更多生活挑战和逆境，因此，建立清晰人生目标和增强他们的抗逆力是预防他们接触毒品和吸毒的重要一步。父母支援以及维持良好的精神健康也能有效防止高危青少年对毒品持开放态度，所以，父母的正向支援、增强他们的精神健康、缓减生活中的孤独感，都有助高危青少年提升面对生活挑战的抗逆能力，远离毒品的诱惑。

当年青人走上吸毒之路，其戒毒情况更为复杂。研究结果显示，没有测量变项对戒毒者的吸毒态度和吸毒相关行为起直接影响作用。相反，吸毒伴随的孤独感却影响他们的生命意义和应对生活挑战的抗逆力，进而亦影响他们戒毒的倾向。当吸毒时间越长，他们的社会疏离和孤独感越加强烈，结果，他们会误把毒品当作生活上唯一的灵魂伴侣，从毒品中取得慰藉，以减低毒品带来的孤独感。所以，在预防吸毒和康复的工作上，防止年青人走上吸毒的道路至为重要，早期预防和介入，加强他们的社会支援网络，包括朋辈和父母的支援，引领年青人认定自己的生活价值、生命目标，增强他们应对日常生活中的挑战和抗逆力。

最后，本研究建议早期预防刻不容缓。一方面，早期预防可在初中阶段进行，学校可以通过生命教育引导青少年认识自己，清楚自己的发展方向。另一方面，早期预防亦可在家庭层面进行，通过提供有质素的家长教育，让青少年培养人生意义，规划和实现梦想，以爱与关怀协助他们远离毒品。整体，意义中心取向介入的毒品预防和康复方法值得进一步探索和发展。