香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

聯繫 專業 創新

Project CHOICE
「自選人生」社區健康教育計劃

服務介紹

香港青年協會
青年違法防治中心

講者：吳詠悅 (計劃主任)
劉偉冲 (青年工作幹事)

2021年3月18、23日

禁毒基金 BEAT DRUGS FUND

計劃背景

2016
關注大麻再次流行

2018
「大麻真相」研討會

2019
承蒙禁毒基金贊助推行 Project CHOICE
「自選人生」社區健康教育計劃

計劃簡介

- **推行時間：**

2019年5月至2021年4月

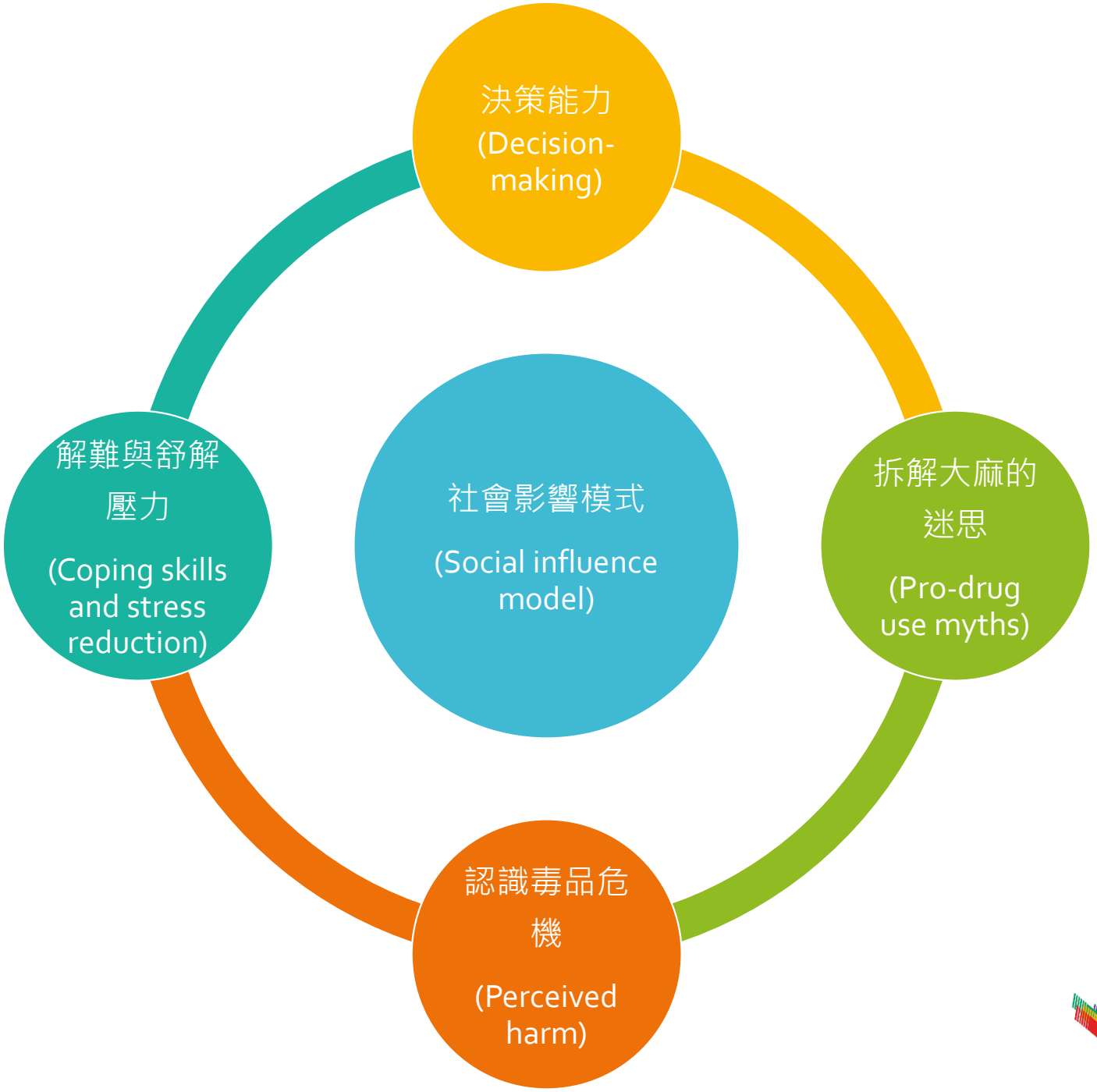
- **計劃目標：**

1. 協助吸食大麻人士減少或戒除吸毒行為
2. 提升社工及老師辨識和處理吸食大麻人士的能力
3. 向青少年及社會大眾提供大麻禍害的資訊及健康生活訊息

- **服務對象：**

1. 全港大專學院、中學及小學學生
2. 10-35歲之高危/曾經或現正吸食大麻的人士
3. 地區人士 (包括青少年的家人、學校老師及社工等)

介入策略


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)
解難與舒解壓力
(Coping skills and stress reduction)
社會影響模式
(Social influence model)

服務內容

社區預防教育服務

- 在社區及學校內透過遊戲/展覽，向學生發放正向生活及大麻資訊
- 透過【知「麻」開瞞】宣傳單張，協助青少年及社區人士拆解與大麻有關的迷思

➢抗拒大麻訓練 – 小組/個人訓練

- 以**技能為本(skills-focused)**、**情感為本(affective-focused)**及**知識為本(knowledge-focused)**的內容，提供訓練

技能爲本

- 溝通技巧
- 解難技巧
- 決策技巧
- 社交技巧
- 堅定技巧
- 拒絕技巧

情感爲本

- 自我認識
- 情感管理
- 抗逆力

知識爲本

- 大麻迷思
- 大麻禍害
- 毒品法例

➢抗拒大麻訓練 – 小組/個人訓練

- 利用不同情境，結合生活化內容，提供3-4節的個人或小組訓練，增強青少年抵抗大麻和其它毒品引誘的能力

➢個案輔導

- 透過動機式晤談法和認知行為治療法，強化青少年抗拒大麻的意識，減少或戒除吸毒行為

➢社工老師專業培訓

- 邀請不同界別人士，加強社工及老師對大麻相關的知識，提升辨識及處理大麻個案的能力

過往講題：

- 大麻與性
- 從法律角度看大麻
- 從文化角度看大麻
- 學校社工介入大麻策略

網上預防教育服務

- 與KOL合作，以生活化主題制作教育影片
- 跨專業合作，與醫生、律師及學者合作，針對坊間有關大麻迷思作出回應，製作教育短片
- 自創有趣卡通人物，以連貫性的手法在社交媒發放大麻資訊及健康訊息
- 在網上進行外展服務，主動接觸高危及吸食大麻組群，提升求助動機

計劃成果
（2019年5月至2020年10月）

	指標內容	實際成果
成果指標 1	a) 不少於133,334人次瀏覽教育短片及健康訊息 b) 舉辦不少於20次社區街站/校本抗毒展(每次約5小時)，接觸不少於8,000名公眾/學生/非在學年青成年人/一般/高危青少年 c) 進行不少於334次網上社交媒體外展，接觸不少於134名高危/曾經/現在吸食大麻之青年	a) 190,747瀏覽人次（達標比率 143.1%） b) 17次社區街站/校本抗毒展（達標比率 85%），接觸7,058人（達標比率 88.2%） c) 284次網上社交媒體外展（達標比率 85.0%），接觸139人（達標比率 103.7%）

計劃成果
（2019年5月至2020年10月）

	指標內容	實際成果
成果指標 2	為120名高危/吸食大麻吸毒成癮/隱蔽吸毒青少年提供抗拒大麻訓練，當中進行不少於400節訓練	為113人（達標比率 94.2%）提供343節訓練（達標比率85.8%）
成果指標3	為40名曾經/現在吸食大麻之青年提供MI / CBT個案輔導當中進行不少於200節輔導	為33人（達標比率 82.5%）提供153節輔導（達標比率76.5%）
成果指標4	舉辦不少於5節培訓工作坊不少於100人次參加	5節培訓工作坊（達標比率100%），共129人次參加（達標比率 129%）

計劃成效
（2019年5月至2020年10月）

	指標內容	評估工具	實際成效
成效指標 1	80%參加者出席培訓後滿意並認為訓練實用	禁毒基金21號問卷（後測）	共收集112份有效問卷，97.3%參加者出席培訓後滿意並認為訓練實用
成效指標 2	參加者拒絕大麻的態度有所提升 (配對樣本t 檢定(paired t-test)顯示參加者拒絕毒品的態度有顯著提升，或70%參加者拒絕毒品的態度有所提升)	禁毒基金1號問卷（前測及後測）	共收集113份前測問卷和22份後測問卷，95.5%參加者拒絕大麻的態度有所提升
成效指標 3	65%曾經/現在吸食大麻之青年減少或停止吸毒行為	禁毒基金5號問卷（前測及後測）	共收集33份前測問卷和4份後測問卷，100%曾經/現在吸食大麻之青年減少或停止吸毒行為

禁毒基金 BEAT DRUGS FUND

經驗分享

動機式晤談

認知行為治療

初嚐的特徵及需要

- 認同大麻
- 追求大麻 (依賴度提升、效能追求)
- 受害與抹黑

介入策略：動機提升為本

- 避免踩入「真理」陷阱
- 強化吸食大麻的矛盾心態 (Motivational interviewing)
- 探討吸食大麻依賴性
- 聆聽與接納 vs 指示與跟隨

成癮吸毒的特徵及需要

- 對大麻極依賴 (吸毒頻率/份量)
- 社會系統連繫
- 不為意身體及精神健康出現問題 (抑鬱量表、睡眠狀況)
- 戒毒動機？？

個案分享

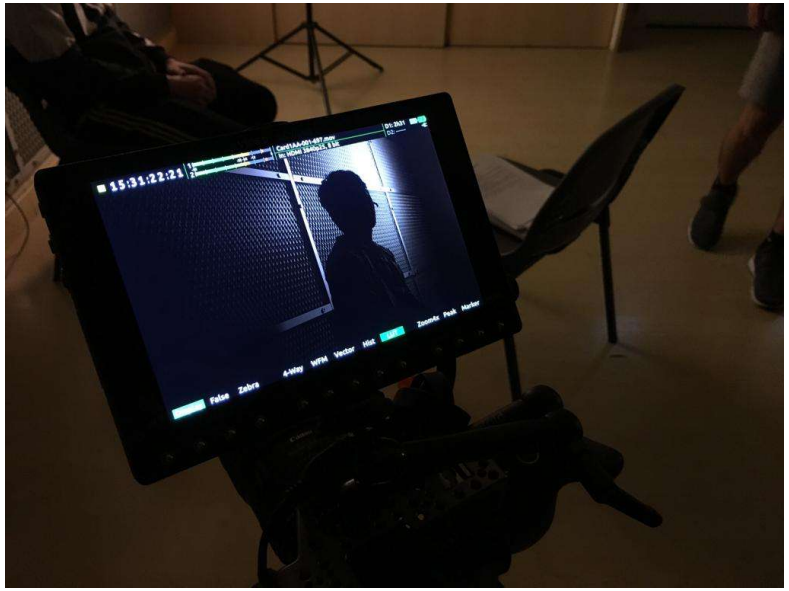
- **因對太太施行家暴而被捕**

- 社工發現個案在疫情下生活模式出現轉變
- 收入轉差
- 閒暇較多
- 在友人介紹下嚐試吸食
- 數月內發展至差不多每日吸食

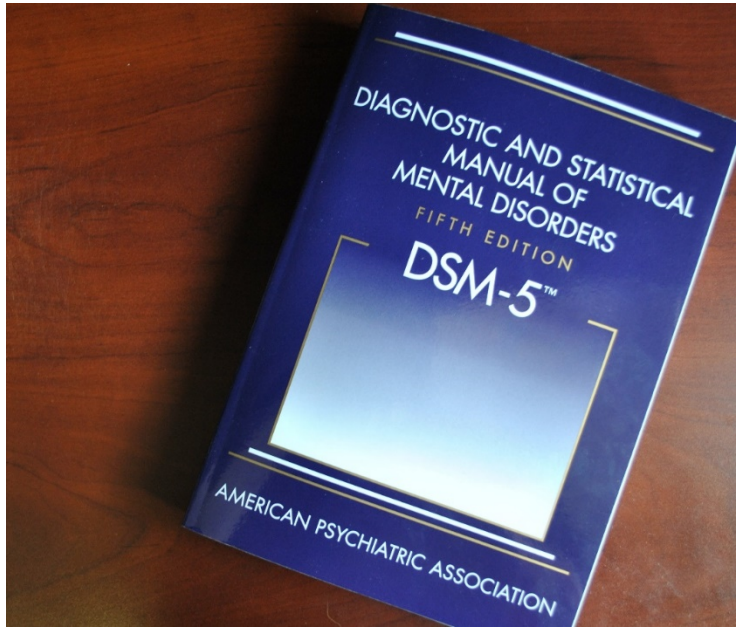
個案分享

- 對於自己大麻成癮缺乏意識
- 不為意身體及精神健康出現問題 (抑鬱量表、睡眠狀況)
- 沒有留意到自己情緒或行為改變的轉折點

- 經過面談之後發現自己在沒有吸食大麻的時間情緒較差
- 而自己在大麻成癮之後，與家人相處及生活模式均有改變



抑鬱量表 (DSM-5)



- 以下3下項（或更多）症狀
- 在長期服用毒品後，約七天內出現：

- 易怒、生氣或有攻擊性
- 緊張或焦慮
- 難以入眠（例如失眠、多夢難眠）
- 食慾降低或體重減輕
- 坐立不安
- 憂鬱情緒
- 至少有一項以下身體狀況引起顯著不適：腹痛、發抖、冒汗、發燒、發冷或頭痛

面談節錄

- 社工：阿乙，你食大麻呀？
- 乙：係呀！大麻係正野黎，又健康過煙酒
- 社工：唔係啊，大麻本身對人體有害
- 乙：食煙飲酒會生cancer，你有冇見過人食大麻生cancer，每天有好多人食煙死於肺癌... 你有冇見過人因為食大麻而死...
- 社工：你邊可以甘樣講呢...
- 乙：你知唔知大麻有藥用價值呀，佢可以醫cancer
- 社工：果d係有醫生處方，同受管制
- 乙：你知唔知點解要甘樣，因為政府同藥廠都想賺錢，唔俾人用大麻，因為錢、稅的問題
- 社工：邊關稅事？又關咩政府同藥廠
- 乙：咩唔關事，外國合法化前有幾多研究....

面談內容

- 社工：你瞓覺情況如何?
- 乙：食得訓得
- 社工：唔食會唔會有分別?
- 乙：難d瞓囉，或者要飲醉酒...

面談內容

- 社工：你近來生活點?
- 乙：係香港社會邊個唔辛苦
- 社工：你意思指你的生活上有很多的困難 / 唔開心 / 又或者好大壓力？
- 乙：嗯
- 社工：通常你會點樣處理
- 乙：食番支放鬆，其實有時都唔想面對
- 社工：如果冇得食，你係覺得點？

- 抑鬱的傾向，或其他精神健康問題
- 是否出現興趣減少、社交圈子減少

大麻背後的青年需要

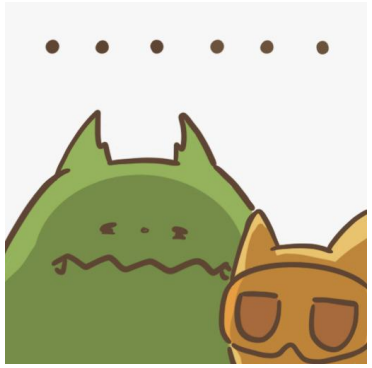
治療為本

- Delay (延遲吸食)
- Distraction (尋找興趣/活動代替)
- De-Stressing (情緒管理、放鬆訓練)
- Relapse Prevention (辨識高危情景及觸發點)
- Rebuild supporting network (家人、朋輩、工作網絡)
- Referral (戒毒院舍、物資誤用中心、或其他戒毒機構)

挑戰與應對

大麻疑雲

- 買賣含有大麻成份嘅護膚品(CBD/ Hemp seed)是否犯法？
- 大麻能提升性功能？
- 吸食大麻會有心癮嗎？
- 有國家將大麻合法化，合法化背後的考量是什麼？
- 有人說「大麻成癮沒有藥物醫治，主要靠心理治療。」這個說法是否正確？
- 網上指「火麻仁是大麻種子，並指大麻在中國有長久的使用歷史。」這說法是否真確？



隨機應變

面對不同對象：

- 社會大眾：著重知識注入，提高意識和對服務的了解，成爲「抗毒大使」的同行者
- 隱蔽、網上外展認識的青年：著重開放討論，提升求助動機，有機會注入知識
- 高危青年：了解需要，及時介入（技能、情感和知識層面）

面對疫情：

- 與基金會保持溝通，能彈性處理提供服務的形式，例如以Zoom形式開組

更多大麻相關資訊

青法網

YouTube

Facebook

青法網 App

IOS

Android

聯絡我們

香港青年協會

青年違法防治中心

8100 9669

Q & A