



**Project name**  
**Kick away Drugs**  
**踢出健康新天地**  
**BDF150006**

**Project implementation period**  
**6/2016-9/2017**

**The Hong Kong Federation of Youth Groups**  
**香港青年協會**

## **Introduction**

- 足球講求紀律性及自律性，是香港最多青少年參與的運動之一，我們相信，在地區上進行長期有系統的體育訓練，可以在地區上建立健康的體育文化，在球場上吸納高危的青年人，培養正面的友輩關係及自我形象，可以有效預防其吸毒行為。
- 構成青年人吸毒的原因眾多，當中包括朋輩影響及青年人的自我形象低落，故此我們相信透過長期持續的團隊活動，協助青年人建立正面的朋輩關係，並以共同目標鍛鍊其意志，可以有效幫助仔們抗拒誘惑。足球活動講求紀律性及自律性，是香港最多青少年參與的運動之一，我們相信，在地區上進行長期有系統的體育訓練，可以在球場上吸納高危的青年人，建立健康的體育文化，培養正面的友輩關係及自我形象。

## Project Content

- 持續及系統性的足球訓練，建立良好的朋輩關係，培養青年的自我形象及自律性
  - ◆ 每星期一次足球練習，並安排賽事，建立健康的體育文化，培養其團隊及自律性
  - ◆ 訓練營，藉此加強參加者間溝通，建立良好的朋輩關係，以藉此提昇參加者的個人抗逆
  - ◆ 抗毒工作坊，提供抗毒資訊及吸毒的禍害予參加者，並鼓勵他們將資訊向他們的朋友傳閱。
- 進行社區服務，加強參加者的自我形象之餘，亦各地區宣傳抗毒信息
  - ◆ 參加者會於暑假籌劃大型足球賽事，建立其健康的體育文化之餘，亦加強其正面的自我形象。
  - ◆ 參加者分批參加社區服務，教授復康青少年(自閉症)基本足球技巧，讓參加者學懂回饋社會。
  - ◆ 在地區上舉行兩次大型嘉年華會，參加者需制作攤位及發放抗毒信息。



## Output and Outcome Evaluation

分析結果方法：

- Rosenberg self-esteem scale (前測及後測)
- 禁毒基金16 & 18號問卷

## Output Benchmarks & Evaluation Results

	Expected Result	Achieved Result
<b>Output Indicator 1</b>	提供42節足球訓練予50名參加者，其平均出席率達70%（或1,470人次）	提供 85 節足球訓練予79名參加者，其出席率達1,494人次
<b>Output Indicator 2</b>	50名足球訓練參加者籌辦大型足球比賽，其平均出席率達70% 球賽參加者達500人	62名足球訓練參加者籌辦大型足球比賽，其平均出席率達67% 球賽參加者達475人
<b>Output Indicator 3</b>	50名參加者參與抗毒訓練營（6節），其總出席率達70%（或210人次） 50名參加者參與工作坊（2次），2次工作坊總出席率達70%（或70人次）	52名參加者參與抗毒訓練營（12節），其總出席率達304人次 51名參加者參與工作坊（2次），2次工作坊總出席率達70人次。
<b>Output Indicator 4</b>	50名足球訓練參加者協助推行嘉年華 共1,000人次市民參與2次嘉年華	50名足球訓練參加者協助推行嘉年華 共1,250人次市民參與5次嘉年華

## Outcome Benchmarks & Evaluation Results

	Expected Result	Achieved Result
<b>Outcome Indicator 1</b>	70%足球訓練參加者的自我形象及朋輩關係有改善	88.8%足球訓練參加者的自我形象及朋輩關係有改善
<b>Outcome Indicator 2</b>	70%抗毒訓練營與工作坊參加者的抗毒意識有提高	共收回79份有效問卷，其中43人認為吸毒風險意識有所提升（54.4%）  配對樣本t檢定顯示參加者的抗毒態度有顯著提升。

## Experience Gained

- 導師於訓練過程中，除了足球技術和戰術外，還分享個人經歷，勉勵參加者要成功必需付出，不怕辛苦。此外，更重要的是工作人員於訓練後的總結環節，於此時段與參加者總結當天練習中的態度及個人紀律的事項，從每次訓練中提升參加者個人集中力，個人態度以及協助解決個別問題。從中與他們建立關係，使他們願意與工作人員反向個人經歷，讓工作人員更了解及從旁協助解難和提升其抗抑力。
- 由於現時網絡科技發達，現時青年人很容易接觸不同的資訊，對於毒品的接觸亦容易了。不能只靠口術或講座型式宣傳禁毒訊息。
- 以運動訓練協助青年人提升個人紀律性和專注力，當他們希望在比賽上有更好表現時，就會減低接觸不良活動和習慣，從而提升他們的抗逆力。

## Conclusion

- 計劃成功招募79位青年參加足球訓練，訓練中配合教練的個人艱苦的經歷，培養參加者積極正面的人生觀，以抵抗外間誘惑。另外，工作人員於足球訓練後，亦會與參加者檢討練習時的態度，以身為球員所需要刻苦及正面的態度，套進其生活中，讓參加者明白個人紀律的重要性，教導他們為自己的行為負責。此外，參加者籌辦大型足球比賽，讓他們按著個人能力，參與不同的崗位，發揮所長。最後，參加者透過地區服務，以遊戲方式宣揚抗毒知識和教導社區人士遠離毒品，成功將禁毒訊息帶到社區。
- 運動會使身體釋放出一種化學物質-多巴胺，能使人感到開心及興奮，於運動上得到滿足，令人思想更加正面，減低接觸不良嗜好機會。再者，團隊運動的朋輩影響，彼此鼓勵及關心對方，共同跨過難關。因此，團隊運動是一種使青年人遠離毒品的好方法。

