

生命挑戰者
BDF170025



2018年8月- 2019年7月
生命前線有限公司



前言



- 「生命挑戰者」計劃是透過帆船航海訓練作為場景，提高參加者的解決問題能力及抗逆能力，令他們在面對生命中不同挑戰時，能夠選擇一個正向的解決方法，從而不會考慮以吸毒作為消極、逃避的辦法，以減低吸毒風險。

前言 (續)



計劃旨在於**2018年8月至2019年7月**期間進行禁毒預防及教育工作，目標是：

- 1.培養青少年正確價值觀，學習分辨及評估，培養抗拒吸毒的態度。
- 2.提升分析問題的能力，學習衡量事情好與壞並作出客觀分析，提高禁毒意識。
- 3.提高對可能出現問題的警覺性(包括毒品)，及早預防並阻止問題的發生。

計劃內容



計劃主要分為兩個階段訓練：

- 第一階段是《生命挑戰者》，目標是讓參加者學習解決問題，提升他們溝通與社交能力，增強禁毒警覺性。
- 第二階段是作為進深訓練的《逆風特工隊》，目標是提升參加者面對逆境的能力，並意識到吸毒不會是面對逆境的處理方法。

計劃內容 (續)



- 第一階段訓練 《生命挑戰者》
- 對象：
中學及大專院校學生、非高危青年、非在學年輕成年人、高危群組 (群育學校)、康復中人士

計劃內容 (續)



- 第一階段訓練內容：
 1. 生命挑戰與禁毒工作坊 (一節2小時)
 - ✦ 學習問題處理的基本理念、抗毒要素、過來人分享、簡介帆船訓練注意事項及旅程準備
 2. 海上實習課 (一日帆船訓練)
 - ✦ 將工作坊所學習的解難技巧應用在帆船上、認識基本航行及駕駛帆船知識、學習人際溝通

計劃內容 (續)



3. 海上挑戰營 (一個2日1夜帆船訓練)

- ✦ 將海上實習課學習的知識嘗試計劃行程，以鞏固所學習的解難能力及社交溝通技巧，從而應用到常生活遇到困難時積極面對，尤其是對毒品的誘惑，提高警覺性

4. 整理工作坊及禁毒分享會 (一節2小時)

- ✦ 整理帆船訓練經驗、生活應用解難及溝通能力 (包括不會以吸毒作為解決問題的方法)、結業禮

計劃內容 (續)



- 第二階段訓練 《逆風特工隊》
- 對象：
曾參與「生命挑戰者」計劃的參加者，表現理想並願意參與進深訓練

計劃內容 (續)



- 第二階段訓練內容：

1. 逆境當自強工作坊 (三節各2小時)

- ✦ 重溫「生命挑戰者」計劃所學的、認識逆境商數、抗毒有法、過來人分享、訂立個人學習目標及立志、製作記錄冊

2. 海上進深實習課 (兩個1日帆船訓練)

- ✦ 學習計劃航線、定位、危機處理及求救方法, 增強面對逆境的訓練, 培育自信, 建立積極的生活態度

計劃內容 (續)



3. 海上進深挑戰營 (兩個2日1夜帆船訓練)

- ✦ 計劃進行遠航及夜航挑戰學習堅毅不放棄的精神, 並且建立緊密的朋輩支援關係, 能於將來共同對抗吸毒的誘惑

4. 禁毒大使分享會 (一節2小時)

- ✦ 分享學習心得及記錄冊, 整理帆船訓練經驗, 生活應用 (鼓勵朋輩拒絕毒品引誘)、結業禮

計劃內容 (續)



生命挑戰與禁毒工作坊

- ✦ 學習問題處理的基本理念、抗毒要素、簡介帆船訓練注意事項及旅程準備



計劃內容 (續)



生命挑戰與禁毒工作坊

- ✦ 「過來人」分享



計劃內容 (續)



海上實習課 (一日帆船訓練)

- ✦ 為參加者提供T 恤制服，讓他們對計劃有歸屬感



計劃內容 (續)



海上實習課 (一日帆船訓練)

- ✦ 學習帆繩的管理



計劃內容 (續)



海上實習課 (一日帆船訓練)

- ✦ 學習繩結的運用



計劃內容 (續)



海上實習課 (一日帆船訓練)

- ✦ 學習絞盤的控制



計劃內容 (續)



海上實習課 (一日帆船訓練)

- ✦ 學習掌舵



計劃內容 (續)



海上進深挑戰營

- ✦ 學習用海圖規劃路線



計劃內容 (續)



海上進深挑戰營

- ✦ 學習用指南針作領航技巧



計劃內容 (續)



海上進深挑戰營

- ✦ 在帆船旅程中用有限的資源去煮食和清潔



計劃內容 (續)



海上進深挑戰營

- ✦ 在帆船旅程中的安靜、獨處、反思的時間



成果指標評估



	指標說明 (連同目標)	活動對象	取得的成果
成果指標 1	<p>A. 招收80名參加者參與10節工作坊和10節分享會，其中不少於64名參加者完成整個7節工作坊和7節分享會；及</p> <p>B. 80名參加者參與10次海上實習課和10次挑戰營，其中不少於64名參加者完成整個8次實習課和挑戰營</p>	中學生 / 大專院校學生 / 非高危青年 / 非在學年輕成年人 / 高危群組(群育學校) / 康復中人士	<p>A. 招收112名參加者參與12節工作坊和12節分享會，其中112名參加者完成12節工作坊和108名參加者完成12節分享會。</p> <p>B. 招收112名參加者參與12次海上實習課和12次挑戰營，其中111名參加者完成12次海上實習課和108名參加者完成12次海上挑戰營。</p>

成果指標評估 (續)



	指標說明 (連同目標)	活動對象	取得的成果
成果指標 2	<p>A. 招收10名參加者參加3節工作坊和1節分享會，其中不少於8名參加者完成整個2節工作坊和1節分享會；及</p> <p>B. 招收10名參加者參與2次海上進深實習課和2次海上進深挑戰營，其中不少於8名參加者完成1次海上進深實習課和1次海上進深挑戰營</p>	中學生/大專院校學生/非高危青年/非在學年輕成年人/高危群組(群育學校)/康復中人士	<p>A. 招收12名參加者參加3節工作坊和1節分享會，其中8名參加者完成整個2節工作坊和1節分享會</p> <p>B. 招收12名參加者參與2次海上進深實習課和2次海上進深挑戰營，其中8名參加者完成1次海上進深實習課和1次海上進深挑戰營。</p>

成效指標評估



	指標說明 (連同目標)	評估方法	所收集的數據及結果
成效指標 1	<p>高危青少年參加者對吸毒的縱容態度有所改善</p> <p>(配對樣本t檢定(paired t-test)顯示吸毒縱容態度有顯著改善或70%高危青少年對吸毒的縱容態度有所改善)</p>	<p>禁毒基金第18號問卷(前測及後測)</p>	<p>共收回21份問卷，81%高危青少年參加者對吸毒的縱容態度有所改善</p>
成效指標 2	<p>康復中人士避免重吸的能力有所提昇</p> <p>(配對樣本t檢定(paired t-test)顯示康復中人士避免重吸的能力有顯著提昇或70%康復中人士避免重吸的能力有所提昇)</p>	<p>禁毒基金第12號問卷(前測及後測)</p>	<p>共收回34份問卷，73.5%康復中人士避免重吸的能力有所提昇</p>

成效指標評估



	指標說明 (連同目標)	評估方法	所收集的數據及結果
成效指標3	中學及大專生對吸毒縱容態度有所改善 (配對樣本t檢定(paired t-test)顯示吸毒縱容態度有顯著改善, 或70%中學及大專生對吸毒的縱容態度有所改善)	禁毒基金 第18號問卷 (前測及後測)	共收回27份問卷, 85.2% 中學及大專生對吸毒縱容態度有所改善
成效指標4	非高危青年及非在學年輕成年人對吸毒所持的態度有所改善 (配對樣本t檢定(paired t-test)顯示非高危青年及非在學年輕人的吸毒縱容態度有顯著改善, 或70%參加者對吸毒的縱容態度有所改善)	禁毒基金 第18號問卷 (前測及後測)	共收回26份問卷, 73.1% 非高危青年及非在學年輕成年人對吸毒縱容態度有所改善

計劃進行期間的檢討



- 當回答前測、後測問卷的時候，我們發現個別參加者專注力不足及對文字理解的能力有限（如:高危群組(群育學校)及康復中人士）。
- 我們觀察後，嘗試以每題跟進的形式協助參加者理解、回答問卷的內容。

經驗得着



- 計劃成功的原因:
 - ✦ 透過航海旅程，以帆船為媒介，提供獨特的空間與經驗給參加者
 - ✦ 在帆船上的生活，在有限的資源下（如：食水、食物、電力、空間），一同生活和一起學習駕駛大型帆船，需要將自己的個人需要放低，開放自己，與其他人溝通、合作，一同解決航行和生活上的任務
 - ✦ 帆船旅程將參加者帶到大自然，遠離城市的繁囂，讓參加者有安靜、獨處、反思的空間
 - ✦ 高的人手比例 (帆船旅程最少有 3 位導師對 9 位參加者)，大家一起生活，彼此能夠建立深入的關係，有助小組分享

經驗得着 (續)



- 計劃成功的原因:
 - ✦ 「過來人」的生命分享，能夠讓康復中的參加者產生共鳴；也讓其他參加者明白毒品的禍害，可以與他們的朋輩分享
 - ✦ 導師隊工來自不同的界別，如：社工、老師、歷奇導師、商界等，能夠與參加者分享不同的人生經驗
 - ✦ 旅程中導師和參加者在船上一同生活，接待、陪伴參加者，讓參加者體會到軟弱的時候，如：暈船浪時，生命被照顧、被承托的尊貴

經驗得着 (續)



• 參加者的得着:

- ✦ 在獨特的環境，讓自己有新的角度去認識自己的強處和限制
- ✦ 面對風浪的挑戰，想到人未必能夠改變逆境的狀態，但能夠改變自己的態度積極及正面面對生活上的誘惑及困難
- ✦ 辨認甚麼時候，能夠有勇氣去突破自己; 甚麼時候，需要有耐性去接納自己的限制
- ✦ 駕駛大型帆船航行，有好多任務需要兼顧，例如：掌舵、控制帆、瞭望、領航等等，很需要溝通和團隊合作，才能將船開到目的地。好像面對生活上的誘惑時，也不是每次能夠靠自己能夠克服，也需要學習向別人謙卑地尋求幫助; 同時學習辨認一些合適的朋輩，彼此支援和守望。
- ✦ 旅程出發前，需要計劃路線，讓航行中確保帆船所在的位置是正確的。這好像人生也需要為自己訂下目標，讓自己走在正確的人生道上。

總結



- ✦ 航海訓練是這個計劃的特色，讓過往有不良生活習慣的參加者，提供一項有益身心的康體活動。
- ✦ 參加者在旅程中一同面對風浪、面對逆境。讓他們體驗中學習面對困難時，培養正面的解決問題態度，和正向的人生觀。
- ✦ 這個計劃與不同的機構伙伴合作，讓我們了解不同背景的參加者面對毒品誘惑時的需要。

總結 (續)



- 建議:
 1. 如果繼續採用問卷方式作收取 **outcome indicator**, 建議用短片形式去表達問卷的內容。因為回答文字版本的問卷, 個別參加者對文字理解的能力有限、專注力也有不足 (如: 高危群組 (群育學校)及康復中人士)
 2. 對於小型的NGO, 要當計劃完成及交完報告後, 才可以領取禁毒基金資助餘下的**50%**, 對於小型機構的現金周轉十分吃力,建議可以按時序分期資助: 計劃開始 **40%**、計劃中期 **40%**、計劃完成 **20%**

總結 (續)



• 前瞻：

生命前線是香港以致亞洲唯一一個以基督教為本的帆船訓練機構，我們以基督教信仰為基礎，藉著帆船航海旅程、團隊建立及領袖訓練、海上共同生活的體驗、高人手比例，希望將來能夠配合香港的復康院舍的戒毒治療和群育學校的教學，為康復中人士和高風險吸毒的青少年，提供以年度持續性的帆船航海訓練計劃。

另外，我們希望日後再執行計劃時，能夠有資源為導師安排預防教育的工作坊，好讓導師能夠更多認識時下香港毒品的趨勢和接觸不同背景參加者的技巧。



完