

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

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：

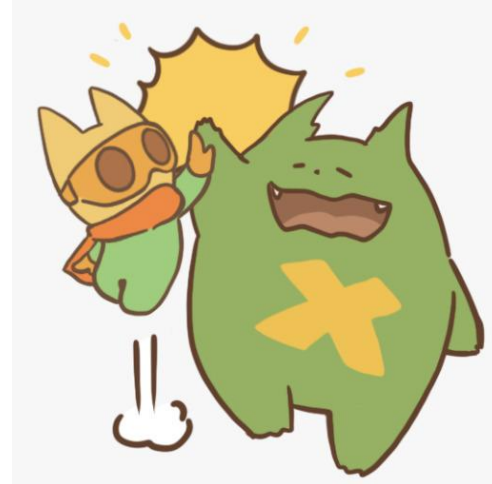
2019年5月至2021年4月

- 計劃目標：

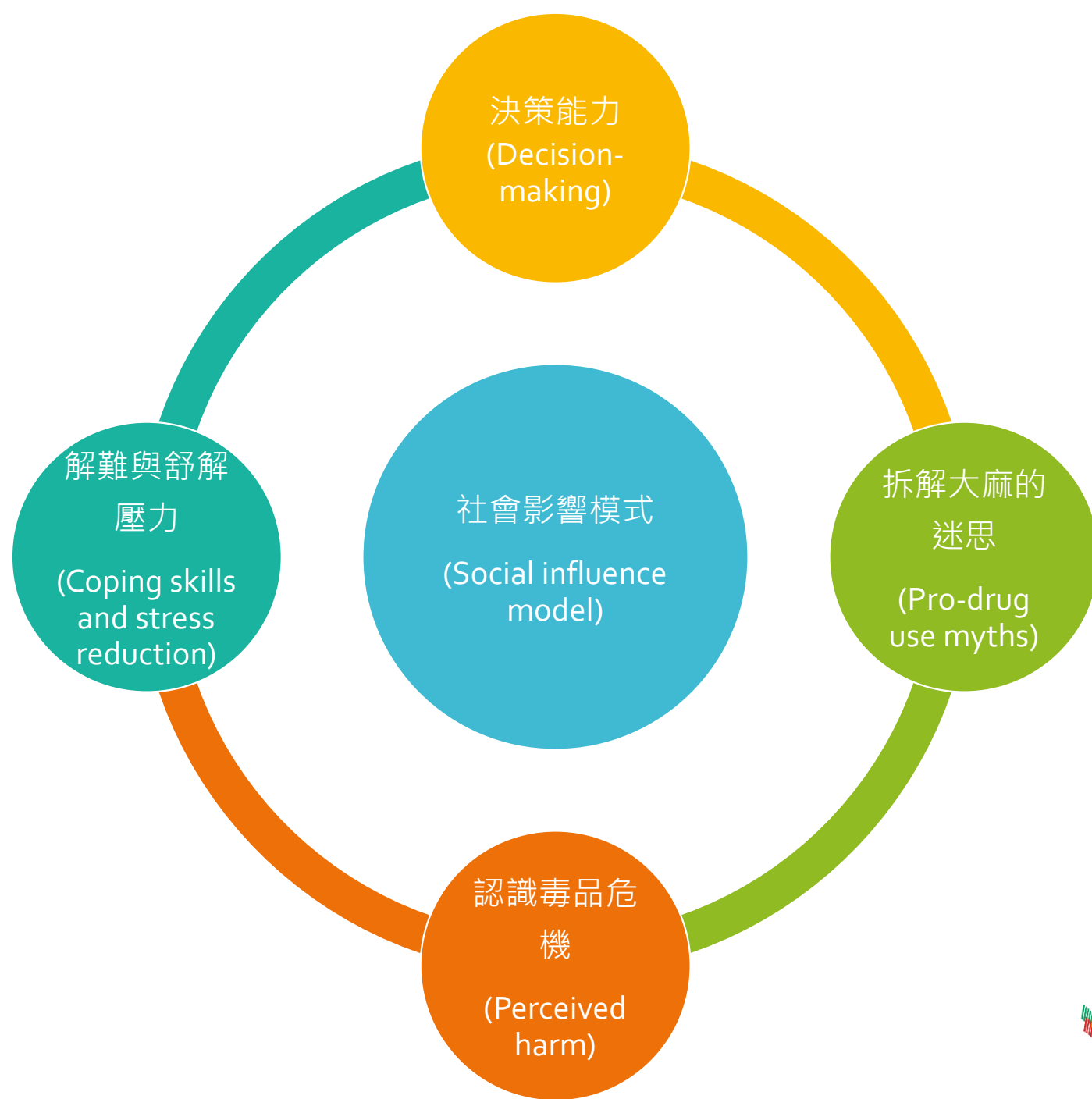
1. 協助吸食大麻人士減少或戒除吸毒行為
2. 提升社工及老師辨識和處理吸食大麻人士的能力
3. 向青少年及社會大眾提供大麻禍害的資訊及健康生活訊息

- 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



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

技能為本

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

情感為本

- 自我認識
- 情感管理
- 抗逆力

知識為本

- 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



【上癮，讓自己沉溺下去，這是.....】
當下定決心戒掉大麻時，知道戒掉大麻需要強大的意志力，身體也要承受各種煎熬如胃口減退，失眠，暴躁易怒，坐立不安等症狀，好像困在一個看不見前路的死胡同裏，看不到出路！
然而，想放棄的時候回想自己踏上此歷程的原因，不讓害怕捆綁着自己雙腿，如果你正在戒與不戒的掙扎當中，先不要否定自己的可能性，嘗試踏出一小步，再一小步，路就在不知不覺中走出來了！..... 查看更多



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	<p>a) 不少於133,334人次瀏覽教育短片及健康訊息</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>a) 190,747瀏覽人次 (達標比率 143.1%)</p> <p>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%)</p> <p>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%)</p>

計劃成果

(2019年5月至2020年10月)

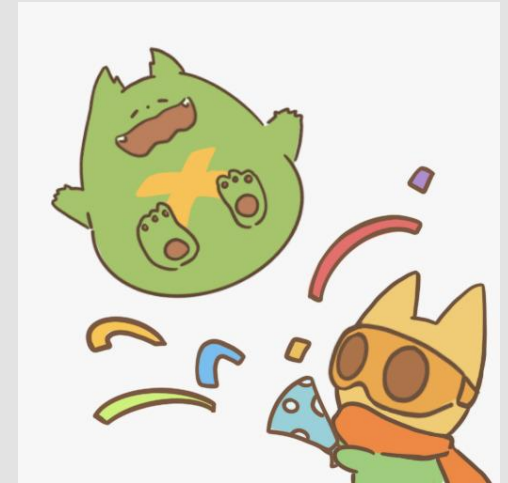
	指標內容	實際成果
成果指標 2	為120名高危/吸食大麻吸毒成癮/隱蔽吸毒青少年提供抗拒大麻訓練，當中進行不少於400節訓練	為113人 (達標比率 94.2% 提供343節訓練 (達標比率 85.8%)
成果指標3	為40名曾經/現在吸食大麻之青年提供MI / CBT個案輔導當中進行不少於200節輔導	為33人 (達標比率 82.5%) 提供153節輔導 (達標比率 76.5%)
成果指標4	舉辦不少於5節培訓工作坊不少於100人次參加	5節培訓工作坊 (達標比率 100%) ，共129人次參加 (達標比率 129%)

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

經驗分享



動機式晤談 認知行為治療

香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

Project IAPT
青少年心理輔導普及計劃

葵涌醫院
KWAI CHUNG HOSPITAL 合作伙伴

禁毒基金
BEAT DRUGS FUND 贊助

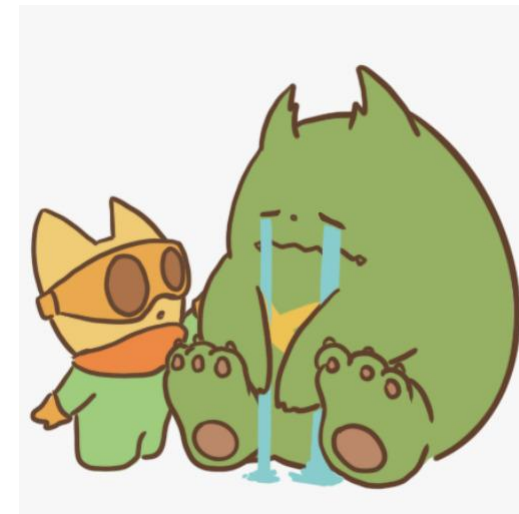
初嚐的 特徵及需要

- 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



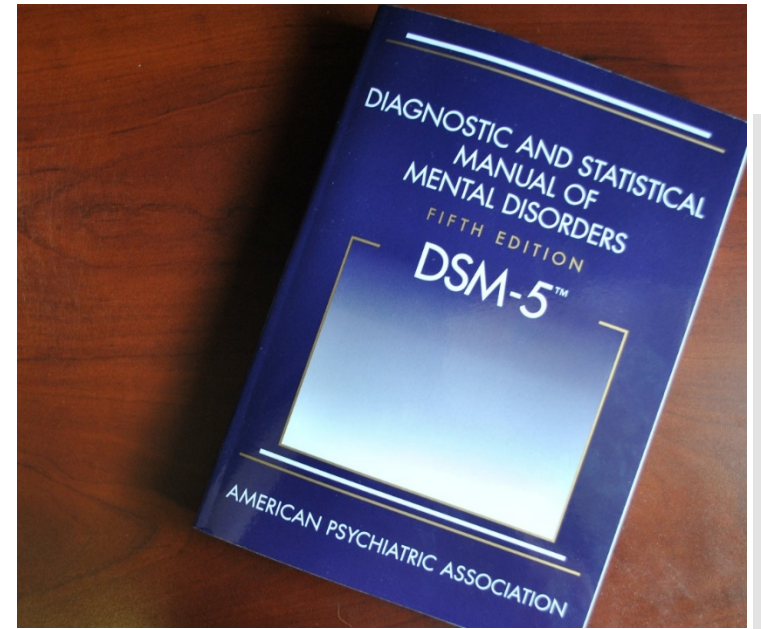
個案分享

- 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

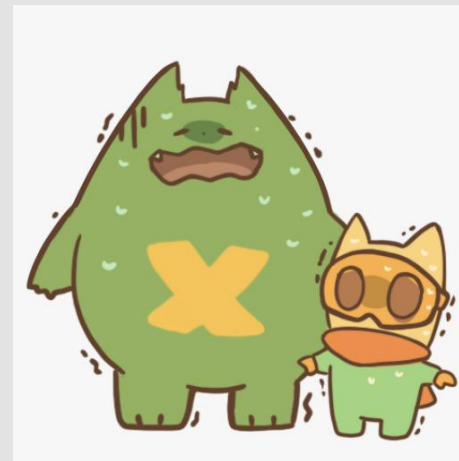


治療為本

- 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)

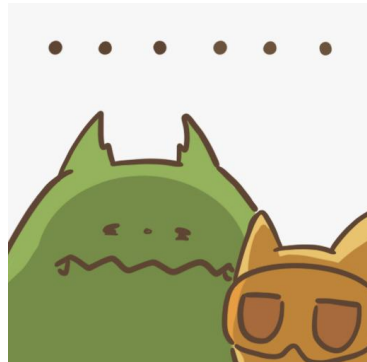


挑戰與應對

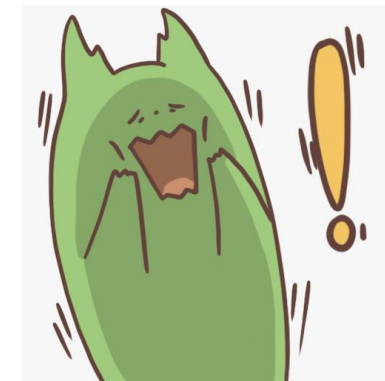


大麻疑雲

- 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，成為「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



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



聯絡我們
香港青年協會
青年違法防治中心
8100 9669

Q & A