

**Project CHOICE II– Community-based Healthy Life Style Online and offline Interactive Comprehensive Educational Project**

**「自選人生II」社區健康教育計劃**

**BDF200026**

01/05/2021 -31/05/2023

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



## 計劃簡介

- 嶄新的全港性「自選人生II」社區健康教育計劃為2019-2021年度「自選人生」社區健康教育計劃的延續項目，目標旨在向學生、高危青少年及大眾宣傳正確的大麻資訊；及早辨識有潛在/隱蔽吸食大麻行為的青少年；協助曾經/現在吸食大麻者提升戒毒動機及處理吸毒問題；以及提升家長和專業人士辨識和處理吸食大麻者的能力。

## 計劃內容

### ● 製作教育宣傳短片

- 本計劃製作連續三集的預防吸食大麻短片，在青少年喜愛使用的社交媒體上播放，發放正面的預防吸食大麻教育訊息，增加青少年對大麻禍害的危機意識。



## 計劃內容

### ● 線下教育及輔導服務

#### ● 抗拒大麻訓練

- 工作人員在個人或小組訓練中引導參加者討論吸食大麻的禍害，加強他們的抗逆能力和危機意識，從而讓他們在技能、情感和知識三方面，提升抗拒大麻的能力。

#### ● 個案輔導

- 運用MI / CBT個案輔導手法，以專業的個案輔導形式，有效地減低青少年吸食大麻或其他毒品的機會



## 計劃內容

- 講座、流動展覽放映會
  - 計劃透過講座、流動展覽放映會，於特定地點(如大學、大專、中學及高危場所附近等地方)，提供多元的預防毒品教育、諮詢輔導及轉介等服務。預防毒品教育會透過多媒體訊息和影片帶出，內容針對如「大麻真的無害？」、「大麻真的能幫助舒緩壓力？」、「大麻真的不是毒品？」等大麻禍害迷思，以及預防販毒的教育元素。



## 計劃內容

- 朋輩KOL計劃
  - 計劃從情感、技能及大麻知識裝備朋輩KOL，讓大專學生對毒品禍害有更多認識及了解，為未來推行預防吸毒活動作出準備。



## 計劃內容

### ● 家長辨識工作坊

- 工作坊以情緒及成長危機為主題，講解如何加強親子間的溝通技巧，加強家長對大麻的知識和應對能力，提供預防子女吸食大麻的支援。



## 計劃內容

### ● 經驗分享會及專業培訓

- 提供經驗分享會及專業培訓，內容包括但不限於大麻及毒品知識、評估技巧及處理大麻個案的相關策略等，提升參加者辨識及處理大麻個案的能力。

## 計劃內容

- 抗拒大麻資源套
  - 提供預防吸食大麻的資訊，增加社會上不同持份者應對大麻問題的能力。



## 計劃內容

- 青少年吸食大麻行為質性研究
  - 計劃委託了香港城市大學研究團隊，就青少年吸食大麻行為進行質性研究，從青少年吸食大麻的成因、成功戒除的誘因及吸食青少年周邊的群體作出訪談及分析，就處理青少年吸食大麻問題，尋找適當的治療方法和教育策略，並豐富抗拒大麻資源套的內容。

## 成果及成效評估

- 從參加者的登記/登記記錄中檢索
- 跟據社交媒體或Google Analytics數據
- 現場進行人數統計
- 禁毒基金21, 10(b), 24 及5號問卷

## 成果指標

	預計結果	實際成果
<b>成果指標 1</b>	A. 製作3條教育短片*，網上瀏覽人次不少於100,000 B. 舉行不少於33節講座/流動展覽放映會，參加人次不少於20,000  註：* 其中2條短片為大麻禍害，另1條短片為新興毒品	A. 製作3條(100%)教育短片，網上瀏覽人次327,608 (327.6%) B. 舉行66節(200%)講座/流動展覽放映會，參加人次為20,225 (101.1%)
<b>成果指標 2</b>	為120名高危/曾經/現在/隱蔽吸毒青少年提供不少於400節抗拒大麻訓練，當中96名能完成整個不少於3節	為187名(155.8%)高危/曾經/現在/隱蔽吸毒青少年提供425節(106.3%)抗拒大麻訓練，當中143名(149.0%)能完成整個不少於3節
<b>成果指標 3</b>	為40名曾經/現在/隱蔽吸食大麻之青少年提供不少於200節MI / CBT個案輔導，當中32名能完成整個不少於4節	為41名(102.5%)曾經/現在/隱蔽吸食大麻之青少年提供224節(112%) MI / CBT個案輔導，當中32名(100%)能完成整個不少於4節

## 成果指標

	預計結果	實際成果
成果指標 4	A. 舉辦不少於3節家長辨識工作坊，不少於60人參加 B. 舉辦不少於7節經驗分享會及專業培訓，不少於140人次參加	A. 舉辦7節(233.3%)家長辨識工作坊70人(117%)參加 B. 舉辦7節(100%)經驗分享會及專業培訓，304人次(217.1%)參加
成果指標 5	招募33名就讀大專課程的青少年參加朋輩 KOL計劃，當中不少於80%(或27名)的參加者完成不少於2節訓練	招募76名(230.3%)就讀大專課程的青少年參加朋輩 KOL計劃，當中71名(263.0%)的參加者完成不少於2節訓練

## 成效指標

	預計結果	實際成果
成效指標 1	經驗分享會及專業培訓參加者對分享會及專業培訓的評價正面  (80%出席培訓後滿意並認為訓練實用)	共收集了176份前後測問卷，85.2%參加者對分享會及專業培訓的評價正面
成效指標 2	家長辨識工作坊參加者的抗毒意識有所提升  (70%出席工作坊後抗毒意識有所提升)	共收集了37份後測問卷，100%參加者的抗毒意識有所提升
成效指標 3	抗拒大麻訓練參加者對吸食大麻的抗拒態度有所提升  (配對樣本t檢定(paired t-test)顯示參加者對吸食大麻的抗拒態度有顯著提升，或70%參加者對吸食大麻的抗拒態度有所提升)	共收集了126份前後測問卷，79.4%參加者對吸食大麻的抗拒態度有所提升

## 成效指標

	預計結果	實際成果
成效指標 4	接受MI & CBT個案輔導的人士持續停止或減少吸食大麻頻次  (65%停止吸食或減少吸食大麻頻次)	共收集了36份前後測問卷，92.86%參加者持續停止，90.91%減少吸食大麻頻次
成效指標 5	朋輩KOL計劃參加者對於大麻相關禍害的知識有所提升  (配對樣本t檢定(paired t-test)顯示參加者對吸食大麻禍害的知識有顯著提升或70%參加者對吸食大麻禍害的知識有所提升)	活動進行中，共收集了70份前後測問卷，54.3%參加者對吸食大麻禍害的知識有所提升  (配對樣本t檢定(P=0.008)顯示參加者對吸食大麻禍害的知識有顯著提升)

## 經驗分享

- 「自選人生II」社區健康教育計劃 能提供一個網上和地上全方位的預防吸食大麻教育活動，服務對象涵蓋中學生、大專生、公眾、高危/ 曾經/ 現吸食大麻之人士，成功將大麻禍害的訊息傳遞至社會各個階層。計劃內各項成效指標均能達到預期目標，由此可見，本計劃的總體成效十分理想。



**建議一：加強青少年對大麻禍害的認知，糾正錯誤的大麻觀念**

- 大部份受訪者曾透過朋友、視訊媒體、社交媒體等途徑接觸有關大麻好處的誤導及失實資訊，這些資訊大大影響青少年對大麻禍害的認知及觀感，讓他們降低對大麻的危機意識。
- 故此，建議多運用社交視訊媒體及手機遊戲等網上平台，並透過互動短片、圖像及短訊等方式推廣大麻預防教育，吸引青少年對大麻問題的關注和學習正確知識，讓他們能理解和糾正大麻迷思和失實資訊，有助加強青少年對吸食大麻的危機意識，以及抗拒毒品的能力。

**建議二：加強青少年朋輩間的正面影響，建立多元化社交群體**

- 我們建議預防工作應從「知識」、「法律」、「技能」及「自我價值」四個層面，拆解大麻的迷思及謬誤，以及加強青少年在決策、慎思明辨、多角度思考、拒絕誘惑、面對朋輩壓力等方面的能力。
- 我們也應協助青少年建立正面及多元化的社交群體，擴大正面生活圈子及視野，讓他們對未來前路及人生抱有希望。當青少年在朋輩間建立正面的大麻防禦網，相信有助提升他們之間的正面影響，必能果斷地拒絕不良朋輩的誘惑。

### 建議三：強化家庭及社會對青少年的支援

- 強化家長的正向溝通和管教技巧，讓青少年增加對家庭的歸屬感，建立正面的價值觀和自尊感，減少自我否定和焦慮的情緒。
- 我們亦建議加強家長對大麻認識的教育工作，為孩子提供正確的資訊和指導，以及強化及早辨識孩子吸食大麻的能力及求助途徑。

### 建議四：利用大數據分析及人工智能加強預防吸毒教育

- 有不法份子及青少年利用網上平台分享毒品資訊和個人經驗，並從中發放失實和誤導的毒品資訊，降低青少年對毒品問題的危機意識。
- 因此，建議持續透過大數據分析的方法，追蹤社交媒體平台的毒品現象，掌握毒品資訊流向、趨勢及其關聯性，有助制定出針對性的毒品預防教育與宣傳工作。

### 建議五：為青少年在不同的成長階段制訂工作方針及提供適合本地和具實證的治療方法和教育策略

- 我們建議中小學校及大專院校加強預防大麻問題的教育工作，以回應青少年在不同成長階段的需要。
- 推行廣泛的預防教育工作：
  - 1) 在小學階段的青少年可直接地灌輸大麻禍害的資訊，及早建立出正確的價值觀。
  - 2) 在中學及大專階段的青少年則應以互動討論、實證辯解及有反思元素的活動，拆解大麻迷思及謬誤資訊，藉此提醒他們有關對大麻禍害及的危機感。
  - 3) 至於在職青少年及僱主，可提供適切的抗毒工作坊，宣傳抗毒、成癮及健康生活模式等資訊，提升職場上抗毒凝聚力和氣氛。

### ● 針對性的防治輔導工作：

1. 初嘗及偶然使用大麻的青少年  
在介入策略上應協助他們尋找興趣或替代活動(distraction)及加入情緒管理及放鬆訓練(destressing)，並了解大麻的禍害及危機(perceived harm)，以及拒絕誘惑的能力(assertiveness)，這樣有助減低他們進一步吸食的機會。
2. 慣性使用大麻的青少年  
除上述策略外，更應協助他們嘗試延遲吸食，重建家人、朋輩、工作網絡甚至透過醫療系統協助他們檢視大麻對身體和精神上的影響。
3. 初步戒斷的青少年  
在介入策略上應協助他們了解重吸原因，並協助處理其心癮、堅定其戒除大麻的信心。其次是教導他們如何辨識高危情景及觸發點，提醒他們遠離大麻引誘的環境及朋輩(relapse prevention)，有需要時可轉介戒毒院舍進行住宿訓練。
4. 社會工作者、教育工作者、家長及社區人士  
繼續加強社會持份者對大麻最新資訊、禍害及認知外，可以參考本會研制的一套抗拒大麻資源套，以協助青少年戒除大麻或預防吸食大麻的情況。

## 研究限制及未來研究方向

- ▶ 是次研究是一項初步的探索性研究
  - 增添了我們對青少年吸食大麻的知識
  - 對我們日後籌劃社會服務及設計預防青少年吸食大麻的程序上起著啟發性的作用
- ▶ 由於研究的個案數量較少
  - 研究結論的推演能力（generalizability）較低
  - 研究的範圍較為狹窄，有一些資料仍有待深入查明才可以下結論。
  - 例如，研究發現有接近一半的受訪者(14人)除了有吸食大麻的行為外，他們亦有一些其他心理健康問題，如患有精神 / 情緒疾病或被診斷有學習障礙等。不過，由於研究並沒有深入評估受訪者自稱的精神疾病或學習障礙的程度，亦沒有發掘精神疾病或學習障礙與吸食大麻之間的因果關係，是次研究未能在這方面下任何結論。

總括而言，這些發現對我們未來研究方向提供了寶貴的資料，若日後財政預算和時間允許，我們很樂意在未來進行一項更廣泛及具代表性的研究，以探索影響青少年吸食大麻的行為的危機及保護因素。

## 總結

- 總括而言，預防青少年吸食大麻需要多方面的處理方法及整體策略，包括加強青少年對大麻禍害的認知、加強青少年面對生活壓力及情緒困擾的支援、加強青少年朋輩間的正面影響、強化家庭及社會對青少年的支援等等。而在未來可利用日益成熟的大數據分析及人工智能，在青少年不同的成長階段制訂預防吸食大麻的教育方針，在個人及社會層面加強預防吸毒教育工作，共同建構無毒社區，為青少年的福祉而努力！

完

