

基督教香港信義會社會服務部

好「大麻」煩 自控力健康教育講座

認識大麻 · 相關迷思 · 個案分享



濫用精神藥物者輔導中心 (CCPSA)

旨在為間歇/慣性吸食危害精神毒品人士和邊緣青少年提供輔導、協助及相關資訊，並適時給予輔導、戒毒治療和康復服務，讓他們戒除服用危害精神毒品。



成癮過程

做一件事／物



有好的感覺／反應



追求／
渴求



生活／身體／精神
開始有微小變化



不斷重複



不能自拔
無法控制



生活／身體／精神
負面／壞的影響



前額葉皮質

處理訊息後，
決定最後行為

依核

(多巴胺
受體)

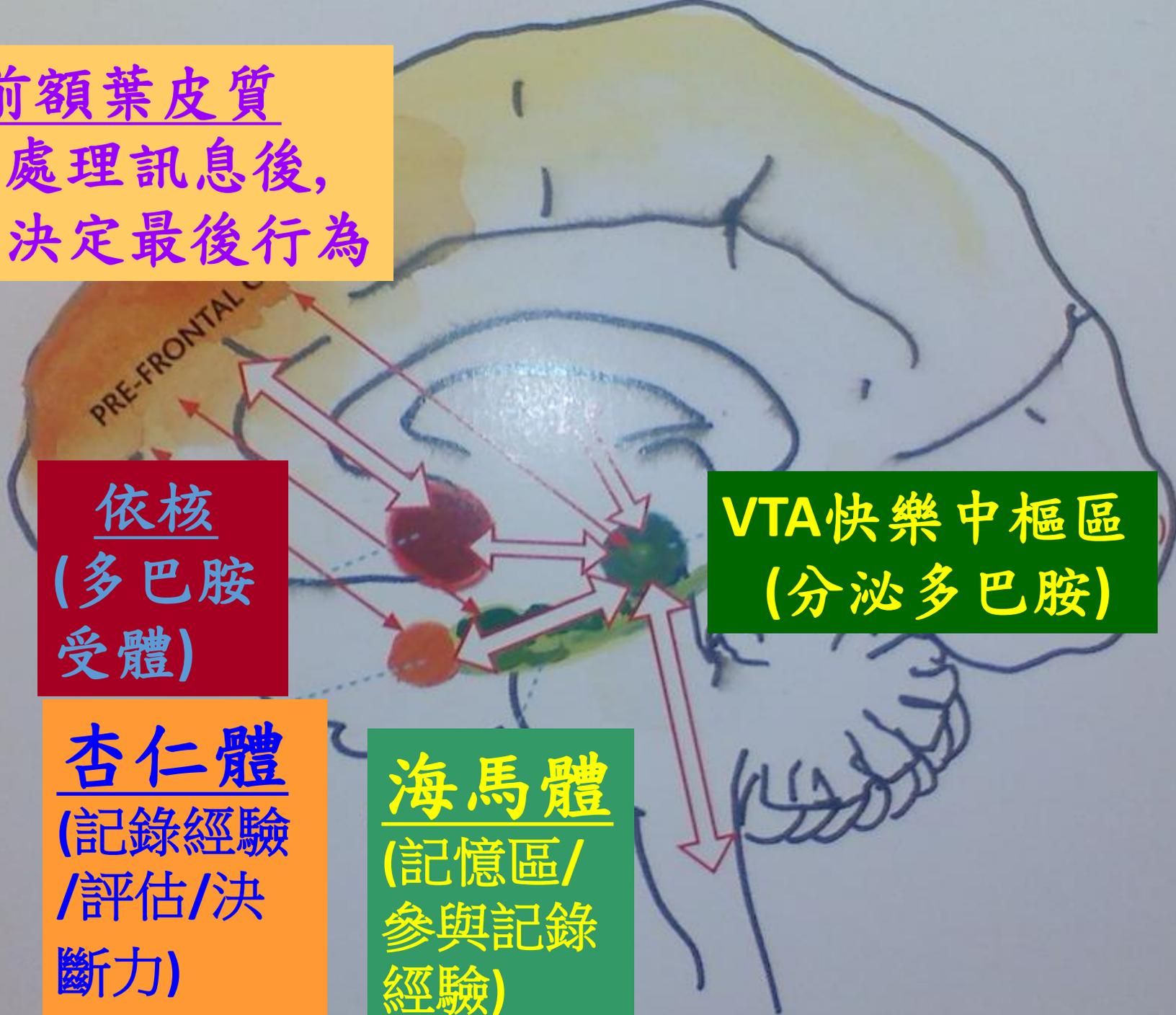
杏仁體

(記錄經驗
/評估/決
斷力)

海馬體

(記憶區/
參與記錄
經驗)

VTA快樂中樞區
(分泌多巴胺)

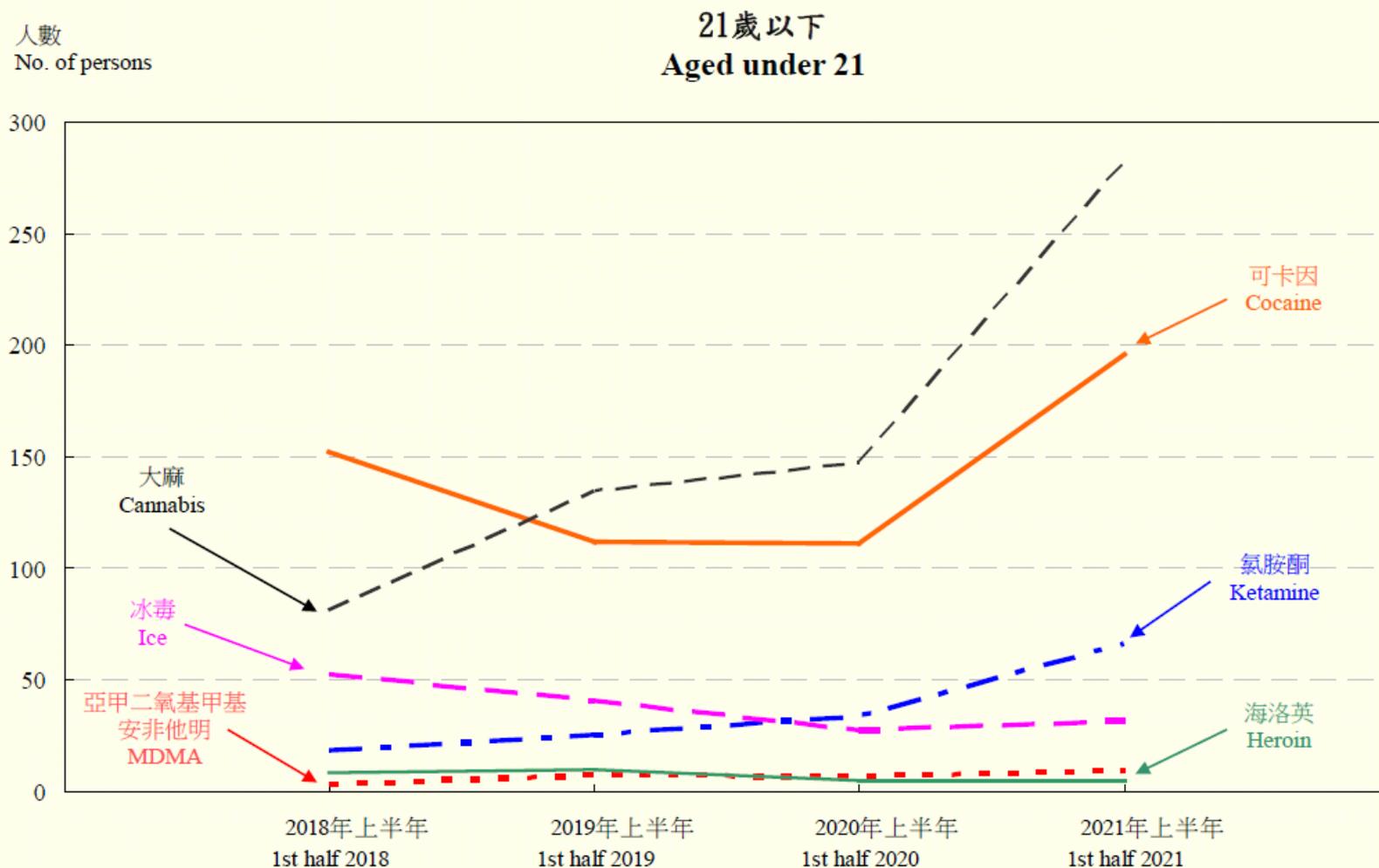


甚麼是成癮？

1. 長期沉溺於某些物質或活動
2. 對物質或行為的渴求增加，而且有惡化的跡象（耐受性）；
3. 遠離或停止成癮的物質或行為時，會出現斷癮症狀；
4. 缺乏自我控制能力；
5. 成癮行為對成癮者本身及其家人造成傷害；

按年齡組別及常被吸食的毒品種類劃分的被呈報吸食毒品人士 (2018年上半年至2021年上半年)

Reported drug abusers by age group by common type of drugs abused (1st half 2018 to 1st half 2021)



註釋：因為某一被呈報吸食毒品者可吸食多於一種毒品，所以被呈報吸食不同毒品種類的人數不應加起來。
 Note: Since a reported drug abuser may abuse one or more types of drugs, the numbers reported for abusing different drugs should not be added together.

物質依賴

氯胺酮



可待因



大麻



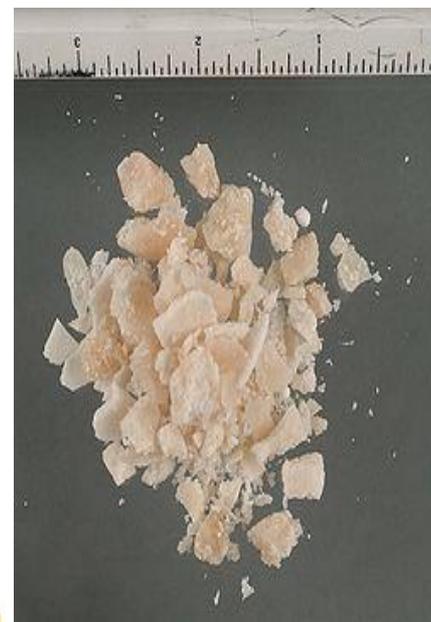
白瓜子



冰毒(甲基安非他命)



可卡因



物質依賴



行為依賴



行為依賴



新興毒品



廣告滿地出現2至3年 通台滿地出現1年

2170 7788 345年歷史 MERCK 345年歷史 醫學研究元魁

突發故事 大麻襲港

荷蘭於一九七六年宣佈大麻合法化。

銷場廣一間商店公然出售大麻糖，惹警方注意，不少家長也慨歎毒販將大麻「糖果化」，擔心日後看到子女吃糖，難以確定是否吸毒；在可合法買賣大麻的荷蘭，有公司在網上出售包裝成波板糖、盒裝糖、棒棒糖的大麻糖果，有人吃過不久便頭昏腦脹，恐對身體有害。

形狀包裝與一般無異 大麻糖果化 家長頭痛

大麻在荷蘭是合法藥物，當地商人已在網際推出大麻糖，受吸毒者歡迎，連原本不吸的人也會因好奇購買，因而被家殺出更多口味的「大麻糖」，形狀和包裝與一般糖果沒有區別。一些曾到荷蘭旅遊的港人，聲稱回港時會帶一兩顆大麻糖，大多是「送禮自用」並非出售。

先甜後苦 半小時「上頭」

但日前警方在銅鑼灣銀座商場一間精品店，發現有CANNABIS POPPS(大麻糖)宣傳品，探員與該顧客，果然買到兩罐含大麻的糖果，之後搜出四百餘顆賣

物，有人事後承認，貨品經互聯網由荷蘭購得，大量購買甚至可免運費。

曾經接觸大麻糖的人，指剛放入口時液狀甜糖膏出，以及一段草香味，待甜味散去口中變得苦澀，半小時後便感到「好HIGH」，同時又會頭昏腦脹；有人第一次吃大麻糖，幾分鐘後便感覺不適，奔入廁所狂吐，旁人其後吞下糖，第一次「吃糖」最好只吃四分一。

有社工指大麻在本港不流行，但若將包裝成糖果，可能會在舞會和生日派對出現，年輕人容易受害，恐令吸食數字大增，同時毒販將「大麻糖」的包裝更換成普通糖果，也增加警方調查困難，但有資深警員認為，大麻將變成糖果，仍屬極端毒品改變，勸喻年輕人不要以身試法。

荷蘭在一九七六年將大麻合法化，初期引起鄰國不滿，但其後發現荷蘭是全歐洲最少種植大麻的國家，只有一成三年齡人吸食大

麻，反而法國、英國、比利時和美國人數較高。

荷蘭將毒品分為硬毒品和軟毒品，而糖果、可卡因是硬毒品，大麻被認為不是上癮，故屬於軟毒品，允許在「咖啡店」(荷文是coffeshop)購買，因而當地「咖啡店」沒有咖啡，也禁煙禁酒，只能出售大麻糖。一旦違法可能被判監禁，由於法例嚴格，荷蘭的大麻coffeshop從高峰時一千五百間，減少至今七百間左右。

圖為「大麻糖」的包裝，圖為「大麻糖」的包裝。



大麻 Cannabis

- 俗稱：草、牛牛、weed、pot、bud
- 常見形態：曬乾的葉子、莖、花、種子，樹脂，油
- 市價：大麻花 - \$220 / g，1g = 兩支煙



THC(四氫大麻酚) vs CBD(大麻二酚)

功效	THC	CBD
產生興奮	✓	X
止痛	✓	✓
消炎	X	✓
刺激食慾	✓/X	✓
減少嘔吐	✓	✓
減少焦慮	X X X	✓
減少思覺失調症狀	X X X	✓
幫助入睡	X	✓



解構大麻成份

THC含量

- 7% in 2009 →
13% in 2016 (法國)
- 4% in 1995 →
12% in 2014 (美國)
- 平均11.2%，最高

CBD含量

- 0.28% in 1995 →
0.15% in 2014 (美國)

更多風險發展思覺失調及焦慮症等



青少年期濫用大麻：
增加日後患上精神分裂症、
抑鬱症或焦慮症的
風險達**5倍**



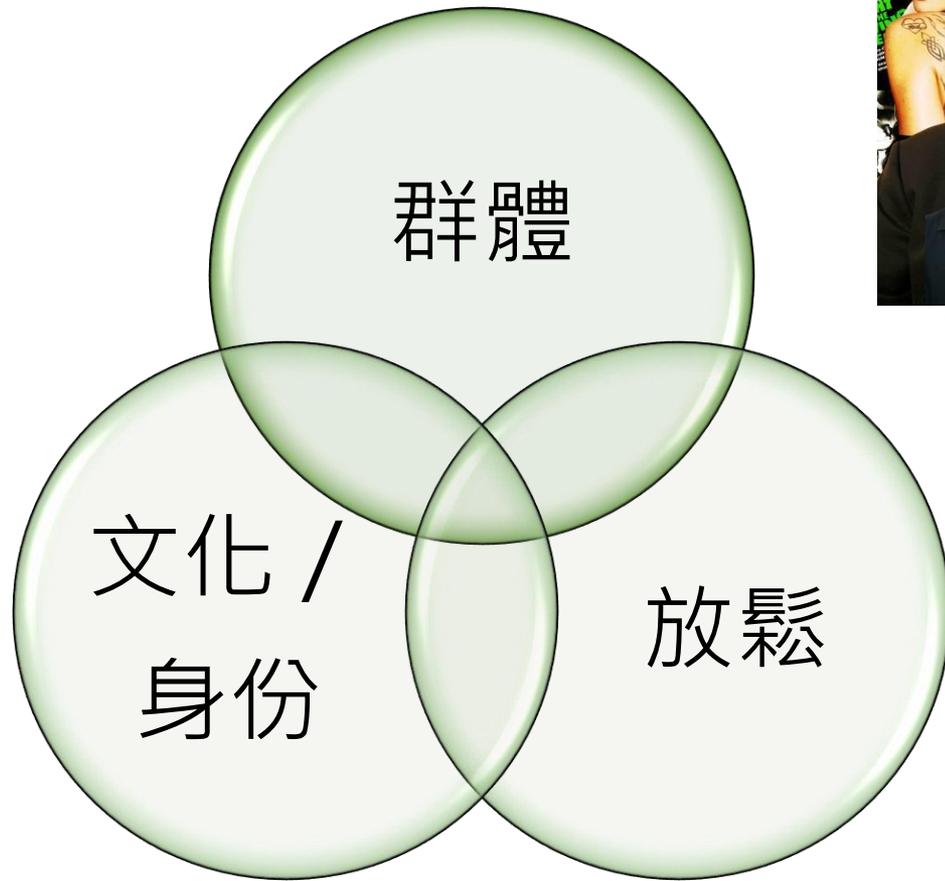
個案分享

背景



- 國際學校高中生
- 男性
- 運動健將
- 高壓家庭氣氛長大
- 第一次吸毒在學
兄學姐的派對中
接觸

大麻的吸引力



**A FRIEND WITH
WEED
IS A FRIEND
INDEED**

大麻的代價



- 失去健康
- 失去朋友
- 失去自由

提升 自控力

為自己人生掌舵

自控力十式 (一至五式)

第一式
持力共振大法



第二式
慢呼入心大法



第三式
想入飛飛大法



第四式
眠眠不休大法



第五式
控肌練力大法



第五式

控肌練力大法

一不！二要！
三監控！



第五式

控肌練力大法



自控力十式 (六至十式)

第六式
日月不移大法



第七式
自諒自勉大法



第八式
坐以待變大法



第九式
透視未來大法



第十式
志力發功大法



第八式 坐以待變大法



第八式

坐以待變大法



♥ 心聲迴響 ♥

我們希望聽到你的回應



基督教香港信義會
社會服務部