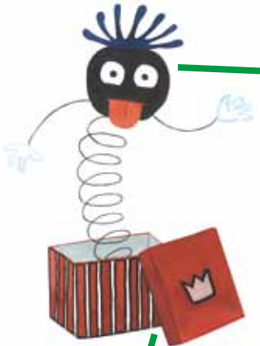
HKUSPACE 香港大學專業進修學院 HKU School of Professional and Continuing Education
香港戒毒會 THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS
再思社區健康組織 Community Health Organisation for Intervention, Care and Empowerment
聯合出版
保安局禁毒處
贊助

禁毒最前線

2013年6月 第12期 校園禁毒健康大使計劃通訊

P2 禁毒專題探討 >> 正向心理學是什麼？
P4 毒品新聞通識 >> 2012年本港的整體毒品情況
P7 發人深省故事 >> 人生不要再有遺憾

聯合情緒健康教育中心　主席
湯國鈞博士（臨床心理學家）



正向心理學是什麼？

在1998年，當時出任美國心理學會會長的馬丁．沙尼文（Martin E. Seligman）撰文，呼籲同行正視心理學界的情況，過去心理學善於處理心理問題及精神病，但並未能引導人過充實、愉快、有意義的生活。

正向心理學的概念和理論，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，沙尼文博士聯同其他心理學家及學者，更著手發展一套有全面的正向心理學系統，並進行持續及廣泛的研究。故此，正向心理學的內容是科學研究的結果。

正向心理學－
尋找生命中真正快樂的樂章

最近時代雜誌用了整整60頁介紹了一個專題，名為「快樂的科學」（The Science of Happiness），詳細介紹心理學對快樂的研究結果。近年美國心理學界很流行的正向心理學（Positive Psychology），亦對快樂作出很多的研究，發現快樂的情緒原來可以為一個人帶來多方面的好處，包括心智、身體、表現、創意、以致人際關係等。心理學家 Fredrickson 就提出快樂情緒能擴闊及建立個人能力的理論，用科學的方法證明快樂可以叫人思想更靈活、更具創意，更願意嘗試新事物和冒險，學習能力更強。

曾經有一個實驗，安排兩組人分別觀看笑片和一般電影，然後叫他們參與一份要求創意的工作，結果觀看過笑片的一組的表現比較優異。亦有實驗證明，心情愉快的學生的學習能力比沒有那樣愉快的學生更強，學習速度更快！

不單這樣，快樂甚至可以叫我們更長壽呢！曾經有人將一群在修道院裡的修女年青時寫的文章拿來比較，竟然發現那些文章的內容可以預測那群修女壽命的長短！根據文章的內容，年青時快樂指數最高那四分之一的修女，有90%的壽命長過85歲，而在快樂指數最低的那組別裡，則祇有34%，由此可見，情緒健康與身體健康的確有非常密切的關係。

金錢能使人快樂嗎？

既然快樂有這麼多的好處，而且調查顯示，大多數人都以追求快樂為人生的一大目標，難怪坊間教人如何獲得快樂的書多如牛毛，但當中有多少是真知灼見，真能叫人曉得快樂的途徑呢？到底快樂的秘訣是什麼？不停地每天花10小時打機的人是否真正快樂呢？已婚的人快樂些，還是單身的人快樂些呢？金錢是否真的可以買來快樂呢？快樂是否可以長久，還是祇能曾經擁有的呢？

這些疑問都不容易有清晰的答案，但有「快樂研究之父」之稱的心理學家Deiner告訴我們，一般來說，已婚的人較快樂；有宗教信仰的人較快樂；金錢帶來的快樂有限，越有錢的人並非越快樂。在滿足了基本生活需要之後，物質可帶來的滿足和快樂並非如想像般的大，原因之一是當你習慣了物質帶來的滿足後，你會渴求更多更昂貴的東西，而且你會與比你更富有的人作比較，因而感到不滿足。在心理學稱這種現象為享樂的跑步機（hedonic treadmill），感覺永遠是原地踏步一般。

決定快樂的因素

其實，快樂和滿足是很主觀的感覺，很在乎你對現實的理解和期望。正向心理學的始創人沙尼文（Seligman）在他的名著「真正的快樂」（Authentic Happiness）裡列出了一條快樂的方程式：H=S+C+V。 H就是快樂指數；S是指與生俱來的情緒基調，有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱，這在孖生兒的心理研究中獲得證實。原來每個人天生都有一個快樂的幅度（Set range），後天因素亦很難改變。在這方程式中，沙尼文相信S的影響約佔40%。C則代表現實環境和個人的際遇（Circumstances），一般人以為C最重要，以為環境順利如意是快樂的保證，但原來C在快樂方程式中祇佔20%而已，因人在適應環境或際遇之後，心情往往會回到自身的水平，所以有調查顯示，中了彩票的人的快樂大多不能長久維持，就是這個理由。最後，V是指個人所能控制的範圍（Voluntary activities），即你可以選擇去做令自己開心或不開心的事情——你的思想模式、信念、對事情的理解、應付問題的能力、行為模式等，都是決定你快樂與否的因素，約佔整體的40%。由此可見，到底快樂與否我們的選擇和行動仍佔了一個重要的位置。

真快樂是什麼？

既然快樂很大程度上是由我們自己決定的（雖然並非全部），那什麼的行為才可帶來真正的快樂？沙尼文和其他的學者都有以下的見解：享樂並不等如真快樂；享樂多是感官上的即時滿足，是不需要太大的能耐和思考的，如食慾、性慾、視覺或聽覺上的享受。在電子的世界裡，這種享樂的滿足不難攝取，但問題是並不長久，易達飽和點，並容易沉溺其中。因此，享樂雖然本身沒有問題，但以此作為人生的目標則很有問題，極為不智，非真快樂也！

較高層次的快樂是真正的滿足（Satisfaction），是需要透過才能的發揮和專注的努力才可達致的。沙尼文認為每個人若能認識及發展自己的專長或品格上的美德（Signature strengths），經過努力，接受挑戰，獲得成果時，自然擁有一份真正的滿足，這非單純享樂可以比擬的。教育應多培養個人的專長和美德，因材施教，讓學生一展所長，那麼，每個人自然都可擁有快樂的條件。

最後，正向心理學認為，最高層次的快樂是當你能運用你的專長和美德，去投身一些有意義和價值的事業或活動，叫不單祇自己，更是周遭的人或社區都能同樣獲益，那就是真真正正的快樂了（Fulfillment）。原來快樂並非單只是一種情緒，它更是一個有意義和價值的人生的反映。這個意義和價值可能因人而異，但一定是要超越個人的利益的（Transcendence）。真正的快樂原來不是個人的事，是關乎大家關係的建立和分享，是要有愛在其中的。難怪心靈的相通、親密的關係是快樂無比的經驗！

你有選擇，你想要那種層次的快樂呢？享樂無罪，但一生祇知追求享樂的人，是不能得到真正的滿足和更高層之的快樂的，你如何選擇呢？

（本文資料摘錄自基督教聯合那打素社康服務「聯合情緒健康教育中心」網頁，並獲得該中心同意轉載，謹此鳴謝！）

2012年本港的整體毒品情況

保安局禁毒處　2013年6月

青少年毒品問題在2003至2008年日益嚴重，由前律政司司長領導的青少年毒品問題專責小組在2008年11月公布了一套長遠禁毒策略，包括70多項建議，透過預防教育和宣傳、戒毒治療和康復服務、立法和執法、對外合作及研究，以五管齊下的方式全方位對抗毒禍。經過數年來的努力，目前毒品的情況已有顯著改善。根據最新資料顯示，本港整體被呈報的吸毒者人數，以及首次被呈報的吸毒者人數，均見下跌。

下文簡介了2012年藥物濫用資料中央檔案室（下稱「中央檔案室」）的最新統計數據，以及《2011/12年學生服用藥物情況調查》（下稱「2011/12學生調查」）的結果。雖然本港吸毒情況持續改善令人鼓舞，但政府不會因此而放鬆禁毒工作的力度，並會繼續密切留意毒品趨勢，採取相應措施及加強宣傳，打擊毒害。

2012年中央檔案室的統計數字

中央檔案室是一個自願呈報系統，主要記錄曾與呈報機構（包括執法部門、戒毒治療及福利機構、專上學院、醫院和診所）接觸的吸食毒品人士資料。有關數據有助反映一般的吸毒趨勢。

2012年的各項統計數字均顯示吸毒情況持續得到改善，整體被呈報吸毒者共有10939人，較2011年（11554人）減少5%。被呈報的21歲以下青少年吸毒者減少了21%（由2024人減至1591人）。與2011年比較，21歲以下青少年吸毒者的平均年齡及平均首次吸毒年齡分別維持於18歲及15歲。至於所有吸毒者的平均年齡則由35歲上升至36歲，而平均首次吸毒年齡則維持於18歲。

此外，首次被呈報吸毒者 （2849人）較2011年（3257人）減少了13%。其中，21歲以下吸毒者減少20%（由1245人減至 993人），而21歲或以上吸毒者則減少8%（由2012人減至 1856人）。青少年吸毒者的跌幅更為顯著，在2008年至2012年間，21歲以下青少年吸毒者的數字下跌達54%，較整體吸毒者的跌幅（23%）為高。

然而，半數首次被呈報吸毒者已吸食毒品多於4.0年，而2011年的數字為3.5年，2008年的相應數字則為1.9年，數字在五年間急升超過一倍，情況令人關注。

在吸毒地點方面，51%的吸毒者被呈報只在家／朋友的家中吸毒，而另外30%則會在家／朋友的家中以及其他地方吸毒，餘下的19%則只會在其他地方吸毒。至於21歲以下青少年吸毒者，三個最普遍的吸毒地點為在家／朋友的家（77%）、在公眾地方如休憩地方／公園／公廁（32%）及在的士高／卡拉OK（14%）。

2011/12年學生調查

保安局禁毒處亦定期進行學生服用藥物情況的調查，以掌握香港學生吸食毒品的情況。這項統計調查自1987年起進行。

2011/12年學生調查成功訪問了來自237間學校／院校的156000名高小至大專程度的全日制學生，佔全港1150間學校／院校的目標學生人口793000人約20%。

2011/12年學生調查結果確認了中央檔案室有關青少年吸毒情況、趨勢與特徵的資料。首先，它確認了學生吸毒有回落的趨勢。當中，不同教育程度學生的吸毒比例及人數，均較2008/09年調查下跌。

	2008/09 吸食毒品的比例	2011/12 吸食毒品的比例	2008/09 吸食毒品的人數	2011/12 吸食毒品的人數	變動百分比
曾吸食毒品[1]	3.7%	2.2%	30200	17500	- 42%
一年內曾吸食毒品[2]	2.0%	0.7%	16700	5800	- 65%
30天內曾吸食毒品[3]	1.2%	0.5%	9500	4100	- 56%

2011/12年學生調查顯示，99%的中學有學生表示曾吸食毒品，與2008/09年學生調查結果相同；而有學生表示在調查前30天內曾吸食毒品的學校的比例，則從90%下跌至82%。當中，首次吸毒年齡為十歲或以下的比例，由2008/09年的14%，下跌至2011/12年的11%。

2011/12年學生調查發現，曾吸食各類危害精神毒品的學生人數，均較2008/09年下跌。可是，青少年吸食毒品漸趨隱蔽的趨勢持續，約五成受訪學生最普遍吸食毒品的地方是「家中」和「朋友家中」，與2008/09年的調查結果相若。單獨吸毒的學生（中學或以上）的比例，則由2008/09年的15%增加至2011/12年調查的21%。78%曾吸食毒品的學生表示自己從未向他人求助。「朋友」繼續成為最普遍的毒品供應者和吸食毒品的同伴。吸毒的學生（中學或以上）最常獲得毒品的方法為「免費」（45%），「零用錢」（34%），「援交」（19%）和其他非法途徑（21%）。

2011/12年的亦調查發現，70%不曾吸食毒品的學生有參加禁毒活動，明顯地高於2008/09年調查所得的48%。學生亦意識到吸食毒品的禍害，不曾吸食毒品的中學或以上的學生相信「吸食毒品會損害健康」（98%，相比2008/09年的95%）、「吸食毒品會令他們的外表變得難看」（95%，相比2008/09年的92%）和「吸食毒品會影響學業」(92%，相比2008/09年的90%)。

未來路向

上述兩項統計結果均顯示整體吸毒情況，尤其是21歲以下的年青吸毒者，在過去數年都有顯著改善。由此可見，在政府與禁毒界別和社會各界的共同努力下，本港的抗毒工作已取得階段性成果，而整體禁毒策略和不同型式的措施亦能有效打擊青少年吸毒的問題。

然而，政府不會因吸毒人士的數字有所改善而鬆懈。為保持現有成果的動力，禁毒處會繼續採取五管齊下的策略，打擊吸毒問題，並在現有成果上採取進一步措施。

另一方面，青少年吸毒隱蔽化問題也促使我們必須在現行的措施外加緊努力，加強公眾人士和家長對青少年吸毒問題的認知，以便及早識別受毒品問題困擾的人士並予以介入。我們除了加強24小時電話熱線，為吸毒人士、他們的父母和鄰舍提供多一種求助渠道，亦會繼續全力在預防及宣傳上加強工作，特別針對年青人對毒品問題的認知及主動抗拒毒品誘惑多做功夫，並繼續與社會各界攜手在抗毒工作上大力邁進。

[1]「曾吸食毒品學生」指學生曾經吸食毒品最少一次。
[2]「一年內曾吸食毒品學生」指學生在調查前一年內曾經吸食毒品。
[3]「30天內曾吸食毒品學生」指學生在調查前30天內曾經吸食毒品。

校園禁毒—
青年先鋒委員會成員 活動後感

何東中學　中四級　譚凱怡

我曾經認為精神病康復者很難重投社會，很難重投正常人的生活。但經過參觀青山醫院及新生會農場後，我改變了這個看法。

首先，我們參觀了青山醫院內的職業治療部。那兒設有與現實社會相同的店舖及工場。精神病康復者會充當店舖員工，目的是讓他們學習工作技能，從而更容易重投社會，不會感到陌生。接著，我們來到在青山醫院附近的新生會農場。負責人帶領我們參觀農場，內裏種有很多特別品種的植物作為教學作用，更有園藝治療輔導服務，令我們大開眼界。農場的對面則是以農務為主的庇護工場，那兒是處理有機農作物的地方，所有的清潔及包裝工序都是由精神病康復者負責。他們比起正常人還要努力工作，從中學習如何投入生活。

社會上應該多設這些機構，為精神病（包括一些因吸食危害精神毒品的）康復者提供教導及支援服務，令他們覺得自己與他人無異，在社會中不會受別人歧視。

港島民生書院 中四級 游善睿

3/4/2013 陰天

今天我甫踏進青山醫院，就覺得它的保安非常森嚴，進出都需要有員工的磁卡。雖然我覺得很不便，但是對在青山醫院的服務使用者來說卻是必須的，因為這些都是要防止他們離開醫院。醫院的設計跟我的想像很不同。醫院既寬敞又明亮，屋頂上有玻璃，讓自然光可以進入醫院裡，感覺很開朗和乾淨。與我的想像：陰森清冷又恐怖的青山醫院截然不同。在往裡參觀，我發現醫院分成不同的科目，有老人，成人和兒童等等，對病人有很全面的照顧。最令我意想不到的是有一個法醫精神科，它是負責照顧犯下刑事罪行的精神病患者。我一直以為有精神病的就入青山醫院吧，想不到裡面有這麼細緻的分類。

到下午，我們參觀了新生農場。它是全港唯一一個以農務幫助精神病康復者（包括因吸食毒品而導至者）的大型農場。那裡很大，足足有四個標準足球場那麼大。工友的工作分成四種：農務、食品加工、園藝和產品外銷。在參觀的時候，我看見工友工作得有條不紊，不論是切菜、接受訂單都非常熟悉。

在田上的幼苗排列的整整齊齊，確實是超乎了我的想像。這亦改變了我對精神病康復者的負面印象，他們的工作能力實不能小覷。今天確實令我大開眼界。

人生不要再有遺憾

偉強　香港戒毒會美沙酮康復個案

我十四歲開始接觸毒品，以為自己膽識過人，在同輩中高人一等，總覺得自己有理智、有能力去控制它。當然，今天我才明白到底是誰在控制誰。眨眼間三十多年過去，我問自己：「我有存在過嗎？」為了滿足我吸食毒品的需要，我會千方百計去獲取金錢換取毒品，首當其衝的就是我的家人。我從小無父無母，由祖父母帶大，到他們兩老再沒有能力給我金錢，我還不死心，在外面以不法途徑獲取金錢，所以經常進出監獄，甚至他兩老離世的時候，我也不能盡孝道，回想起來真的感到無地自容。如果他們能夠看到今天健康的我，那有多好！可惜人生就是沒有「如果」。

感謝我太太在2007年把一個新生命帶進我的人生。她在我最艱難的時候仍然不離不棄，為我生了一個可愛的女兒。我把她們視作我的前世情人、今生愛人。她們佔據了我生活的全部，我只可以用「開心」兩個字來形容。

當時我還有毒癮在身。養育一個新生命需要很多金錢，當時我想：「應該先買毒品，還是先買奶粉？」從前的我，一定會不擇手段同時達到兩個目的。但是今次我會想：「如果我不在她們身邊，她們生活會更艱難。」我決定在美沙酮的幫助下，每日慢慢減少毒品份量。直到2010年，我在地盤工作時受傷，從高處跌下，全身毫無知覺！那一刻我只想到在家等我的她們：「我有什麼意外，她們怎麼辦？」當時我十分害怕，這件事更激發我徹底戒毒的動機，出院後我第一時間到美沙酮診所問社工楊姑娘有什麼方法可以幫我戒除毒癮，她為我設計了一個戒毒程序。從那時起，我定期接受楊姑娘輔導和尿液測試，正式跟毒品道別。

有一次我到深圳，趕不及回香港服用美沙酮，到第三天身體開始有典癮徵狀。因已減至低劑量，我能夠堅持捱過這小小苦楚，成功脫癮。後來楊姑娘轉介我參加香港戒毒會的自助小組及樂隊活動，在小組中我感到組員間互相支持和鼓勵，好像一家人似的，加上大家都是過來人，特別有共鳴，同時亦有一個互相監察的作用，讓彼此可以堅守下去。在樂隊中我更學會了包容、忍讓。有些組員本來完全未接觸過樂器，但看見他們都很用心練習，讓我深深明白到，只要堅持去做，沒有什麼可以難到我們，何必白白浪費我們的聰明才智呢。

今日是小一入學派位公佈的日子，一大清早我們一家出動。女兒的派位結果不是心儀的學校，只好四處尋覓理想的學校。原來父母為子女做的都不是為自己的，為的只是希望他們可以入讀一間比較好的學校，將來有一個好的生活。這就是一種期望，子女未必明白這個期望有多大。我現在為人父母，才領會到箇中滋味，回想當時祖父母對我的期望，心裡特別難受。

今天我還活著，能與一家人一起開開心心，真的得來不易。時間不能倒行，過去的已是過去，現在輕鬆說出當時的年少無知，令我的人生已付了不少代價，我不要往後的人生再有遺憾。

建構內心正能量，創建更開闊的未來

鄭明輝
2012香港精神大使、過來人、香港戒毒會註冊社工

最近以香港精神大使身份，應邀到一所BAND ONE中學做生命分享講座嘉賓，有機會再一次接觸時下的年青人，與他們分享關於生命這一課題，我內心充滿期盼。在每一次的分享講座內，我必然會預留十多分鐘進行問答環節。就已擬定的講座內容與編排與負責之老師商量，但這次卻有點出人意表。負責老師認為，同學們對人生這議題較為陌生，既難反思又難於提問，從過去累積的經驗來看，相信反應會極為冷淡。老師一番善意地向我提議將問答環節縮減為五分鐘。

對這件事情，我卻有迂迴不一的角度。先從個人的經驗來說，雖曾遇過冷清的場面，但怎也不致於鴉雀無聲。再者即使學生們過去是如此，也不代表以後也是如此，我是相信學生們總有改變的一刻。假如因為這種種的刻板印象而犧牲掉他們的發問與學習機會，又似乎有點可惜。於是我又一次抱持著樂觀與開放的思想，秉承著試試又何妨的心態，堅持進行十五分鐘的問答環節，相信自己也相信學生們定能做到。在台上娓娓道出我的生命點滴後便進入發問環節，一瞬間已有十多位同學舉起手來示意發問，十五分鐘的時間輕易便溜走了，但場內氣氛仍舊熾熱，並沒冷場可言。後來老師對這情境亦嘖嘖稱奇，笑說原來學生對這類教育題材也一樣熱衷，更揚言日後要多安排同類型的講座。

說真的，每樣事情有多個角度，是好是壞，是正面還是負面，端看你的認知以及如何詮釋。思想影響情緒。有研究發現，樂觀的人有較強的抗逆能力，患上情緒病的機會較低。**正向心理學可培養人的正向思維，令人抱持樂觀思想，當中包括對將來抱有正面的希望和樂觀的想法，而對過往失敗的經歷都有正面的學習或得著**。很多時不快樂是源於負面思想，又或把不開心的事看得過大。只要作多角度思考，樂觀思想其實可靠後天鍛練出來。以我自己的經歷為例，在過去那吸毒的歲月裡，多次與毒品的角力賽中敗下陣來重投毒品，多次被警員拘捕、通緝、判刑，成了戒毒所與監獄的常客，我與父母鮮有聯絡。輾轉十年，我對人生失去希望，這種負面的想法令我失去動力去改變。

在一次機緣湊巧下，我在家中聽到隔壁房間隱約傳來了母親的哭聲，我才赫然發覺父母的淚腺並沒有因時間流逝而枯萎，原來他們一直沒有放棄我。原以為我已經失去了所有，但想深一層，才赫然發現自己其實還擁有許多值得感恩的東西，擁有家人，擁有健全的身體，我可擁有幸福的，內心霎時為之一振。在這種正面的想法推動下，我入住了香港戒毒會石鼓洲康復院。**由住院戒毒到現在讀社工學位課程**，我一直學習享受活在當下的快樂、減少擔憂未來或懊悔過去。我不斷抱持感恩的心、留意生活中的小幸福、並主動創造快樂。就在這學習感恩與享受快樂的過程中，我終於重拾昔日的笑容，更已經懂得用樂觀的態度去思考問題，也會積極做一些令自己快樂而有意義的事。

過去的心理學一直是處於問題導向的模式，以解決當事人精神問題為主要目的。每天在各種媒體上看到不同的青少年問題，自殺、濫藥、隱青等現象，是否正表示現今青少年的心理問題日益增多？還是揭示了更多的年青人缺乏足夠的正面心理能量，欠缺樂觀的態度和抱有希望的明天呢？正向心理學所強調的並非治療心理精神問題，而是著眼於預防心理問題的出現，建構個人內在的正面心理能量，以應付生活上的逆境，防患於未然。讓我們一起努力幫助時下青少年建構內心正能量，創建更開闊的未來吧！

千奇百趣水煙壺

一位家長在旺角某攤檔，看見圖中的玻璃壺子，款式千奇百趣，售價由港幣三十元到百多元不等。

家長：「這麼漂亮的壺子，是點香薰油用的嗎？」
商販：「不是點香薰油用的。」
家長：「那麼有什麼用途？」
商販：「總之不適合你用的。」
家長：「為什麼不適合我用？」
商販：「年青人用的，不適合你用的。」
家長：「甚麼年青人用，我不適合用？用來做擺設可以罷？我就要買一個！」

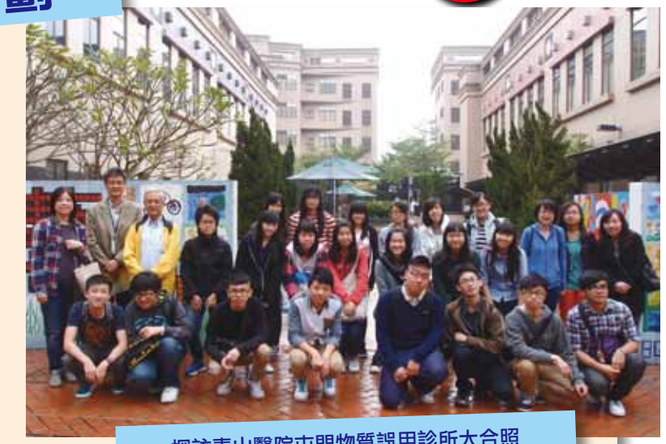
商販神秘地一笑，沒好氣地賣了一個內藏一朵彩色水晶花的壺子給家長，盛惠四十元。

圖中的玻璃壺，俗稱「水煙壺」，其實是用來吸食可卡因、冰毒和大麻的器皿！吸毒者在壺內注入水（或飲料），在圓球狀容器放入毒品，用火在下面加熱，用蒸餾原理，在另一端吸入氣體，將毒品吸收進口腔內，經血管影響大腦。

毒販為了增加毒品對年青人的吸引力，包裝手法日新月異，這些「水煙壺」的設計，連家長也心動！老師和家長實在需要對這些毒品的「配套工具」提高警覺！

（1）青年先鋒計劃

青年先鋒委員會已於二零一三年四月三日舉行了一項參觀青山醫院屯門物質誤用診所及新生會農場活動。物質誤用診所及新生會農場兩所服務之工作人員對他們的服務介紹甚詳，讓參加者不單對他們的服務增加認識，更讓他們了解毒品對精神及身體所引起的健康問題及後果，以啟導參加者遠離毒品。活動共26人出席。本青年先鋒計劃歡迎有興趣各校同學隨時參加。



探訪青山醫院屯門物質誤用診所大合照

2013-14　年度之青年先鋒計劃內容詳見下表，歡迎**港島及離島區各中小學校學生參加**。有關各項詳情查詢及報名，可致電本學院 3762 0805 聯絡湯女士。

計劃目的：強化青年學生在校園禁毒工作的角色和影響力及培養他們成為反吸毒領袖。

活動對象：青年先鋒委員會成員、青年先鋒學生及其屬校同學

獎　　勵：主辦機構將按學生參與率分別頒發金、銀、銅之「校園禁毒 － 青年先鋒」証書乙張以示鼓勵。若出席活動總時數之 80% 為金獎、70% 為銀獎及 60% 為銅獎。

參觀新生會農場，了解如何以農務協助精神康復者更生

學習目標	日期	內容	學習時數	活動後感
透過歷奇訓練中之解難活動及過來人分享，教導參加者在面對困境時之解困能力，並讓參加者從過來人分享中認識吸毒的惡果，從而遠離毒品。	30/8/2013 暑假	歷奇訓練日（邀請過來人分享）	7	每次提交活動後感300-500字者，可獲加1小時學習時數
讓參加者認識犯案之吸毒青少年如何在懲教署喜靈洲內服刑及戒毒之生活，藉此警惕參加者認識毒品害處，遠離毒品。	12/2013 聖誕假期	喜靈洲研習考察日（待定）	7	
讓參加者了解正生書院的學習情況及怎樣去協助吸毒學生建立健康生活。	2/2014 新年假期	正生書院研習考察日（待定）	4	
讓參加者認識香港戒毒會石鼓洲戒毒的服務，及其工作如何協助吸毒者重建生活。	4/2014 復活假期	香港戒毒會石鼓洲研習考察日	7	
待定	7/2014 暑假	以反吸毒為主題研討會（題目待定）	4	
		合共	29	

（2）本計劃動態進展

過去四年，有關「抗毒有法－教師培訓課程」一直深受學校歡迎，有部份學校，更先後參加兩次，以培訓新受聘老師認識禁毒教育。我們將會繼續到校為港島及離島區各中小學校提供服務，直至2014年8月底為止。

為使老師能進一步了解青少年吸毒的因由和歷程，俾更有效地協助學生遠離毒品，今後課程將引入過來人到場與老師即場分享。歡迎有興趣學校踴躍參加，費用全免。

編者的話

黎志棠

第十二期「禁毒最前線」又與大家見面了！

近年坊間，不論是教育界或社福界，都多了討論有關正向心理學（Positive Psychology）對個人成長及心理治療的影響。究竟其起源與發展、概念和理論及與快樂的關係是怎樣的呢？相信一般人士都想知。今期本刊之專題探討特別獲得基督教聯合那打素社康服務「聯合情緒健康教育中心」之同意轉載了該中心主席湯國鈞博士（臨床心理學家）的有關文章，以便向大家握要地介紹正向心理學是什麼？及如何在正向心理學中尋找生命中真正的快樂。另外，為驗証這套學說，今期之「與青年人對話」同時請來2012香港精神大使、香港戒毒會註冊社工鄭明輝先生以過來人身份為大家闡釋如何應用正向心理重建新生之經驗。讀者萬勿錯過！

此外，今期之「毒品新聞通識」一欄，我們獲得禁毒處提供有關青少年吸毒的最新資料數據及趨勢。根據資料顯示，青少年吸毒人數表面持續下降，但吸毒行為卻漸趨隱蔽化。事實上青少年吸毒之問題仍然存在，他們躲在家中或其他朋友家中吸食。最近，明報於21/6/2013報導一則青少年吸毒調查，調查共訪問了256名12至30歲青少年，當中有129位（50.4%）承認有濫藥習慣。資料顯示，青少年在家濫藥成新趨勢，受訪者中，分別有逾七成及六成稱在朋友家中或家中濫藥。此正與政府禁毒處今期在本刊發表的內容相吻合。因此我們對這個隱蔽吸毒問題絕對不能掉以輕心。如讀者欲更了解有關問題，請大家細閱該篇文章。

最後，青年先鋒委員今期繼續為大家分享在參與禁毒活動後之感想，青年人之所見所聞，他們的反思及如何理解活動意義，值得大家細閱。

聯絡我們：各界人士，如有查詢、回應及建議，請透過電郵：asoss@sarda.org.hk或yy.tong@hkuspace.hku.hk聯絡本刊編輯委員會。

編輯委員會

顧問　：香港大學專業進修學院　人文及法律學院總監　鄭鍾幼齡副教授
香港戒毒會　總幹事　譚紫樺女士
再思社區健康組織　董事　吳錦祥醫生

總編輯　：香港大學專業進修學院　黎志棠
編輯　：香港大學專業進修學院　湯月有
香港戒毒會　李景輝　徐芝玲
再思社區健康組織　何碧玉