



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

全港最可信的慈善福利機構

The most trust-worthy charitable organization in Hong Kong

東華三院越峰成長中心

第24期

峰訊

2013年12月

# 光輝歲月

## 成年人士與吸毒

呈現成年人士的吸毒概況

一名成年吸毒人士的分享

小百科：如何推動吸毒者戒毒？

減壓良方

中心快訊

## 成年人士與吸毒概況：

根據藥物濫用中央資料檔案室數字顯示，不同年齡組別佔整體吸毒人士的平均增幅百分比如下：

年齡	自2010始，截至2013年第一季， 佔整體吸毒人士的平均增幅百分比
41或以上	10%
36至40	12%
31至35	0%
26至30	3%
21至25	-6%
16至20	-18%
少於16	-38%

整體上，吸毒人士的平均增幅百分比隨著年齡組別上升而遞增。當中36歲或以上吸毒人士的平均增幅百分比達10%或以上。

### 平均年齡

	2010年	2011年	2012年第一季	2013年第一季
首次被呈報的吸毒人士	24	25	25	28
所有吸毒人士	34	35	37	38

首次被呈報吸毒及所有吸毒人士的平均年齡均逐年遞增，可見吸毒年齡向上蔓延。推測原因：（一）未曾尋求戒毒服務的一群吸毒人士，其年齡不斷上升。（二）未能於年青時成功戒毒的一群吸毒人士，其年齡不斷上升。值得思考一點 - 當社會常側重於談論青年人吸毒行為時，我們發現成年人士的吸毒間概況亦不容忽視。

## 青年吸毒者與成年吸毒者之粗略對照

	青年吸毒者	成年吸毒者
年齡	16至24歲	40歲或以上
接受戒毒治療服務的次數	↓	↑
對成功戒毒的信心	NA (未曾想過戒毒)	↓↓
身體機能狀況	↓ (未意識到毒品對身體機能的損害)	↓↓
社會支援網絡	↑ (朋輩一同吸毒)	↓↓ (因多次復吸，失去家人及朋友等支援網)
戒毒原動力	↑ (父母仍在身邊扶持、生涯計劃)	↓↓ (年長父母對子女已失去信心、吸毒者可能曾經歷離婚、對未來失去盼望)

從對照表顯示，成年吸毒人士在戒毒路途上似乎較孤單及曾經歷較多挫折。究竟成年人士是否較難戒除毒癮？以下將分享一名成年人士如何在社工協助下，強化戒毒決心，以致堅持逐步減少吸毒的份量。



# 光輝歲月 願戒未算遲

阿強現年39歲，單身，與父母同住。阿強濫用咳藥水十三年，曾於戒毒村進行強制戒毒，亦曾先後四次自行停藥，但最終很快便重吸。阿強之斷癮徵狀十分強烈，有一次，他於家中自行停藥，突然昏迷並且口吐白沫，進入深切治療部後兩個星期才告康復。此事件令阿強明白到使用咳藥水之情況已經面臨失控的地步，因此致電禁毒熱線求助。

當時，阿強已經對咳藥水出現耐受性及依賴。沒有咳水，他跟本無法如常生活、工作，他亦只靠打散工為生。咳水令阿強失眠，感到被迫害、被跟蹤。咳水亦使阿強思想變得負面，並有抑鬱情況出現。阿強亦慣以咳水舒緩負面情緒並減壓，咳水亦早已成為其逃避壓力與責任之「好方法」。

## 咳藥水小知識

物質：可待因

俗稱：B、B

醫藥用途：止咳

### 吸食禍害

- 失憶
- 反應遲鈍
- 呼吸減慢及減弱
- 腦部受損
- 中毒、物質關聯性精神障礙
- 牙齒潰爛
- 吸食者往往低估其成癮程度而不斷飲用，令危機增加



## 阿強的光輝歲月

阿強為自己踏出了重要一步，不再逃避，在接受輔導的過程中，阿強踏出重要的一步，不再逃避。他開始思考個人依賴毒品之原因及毒品對其影響。他積極地接受了中心之醫療諮詢服務及轉介，處理因毒品而衍生之身體及精神問題。另一方面，阿強學習處理壓力。每當阿強面對壓力時，他會走到海邊，聽著海寧靜地思考生活中要面對的問題。阿強現時使用咳水之份量已大大減少，他亦已找到一份全職工作。阿強盼望，可以盡快徹底擺脫咳水的轄制，並逐步修補與家人的關係，繼而與心儀的人發展一段長久的關係，最終找到生命中的意義與依靠。



社工

家人可如何協助戒毒者？

如家人能不只著眼於個人的吸毒問題，而是多留意他所付出的及他所進步的，這會是他於戒毒路途上很大的支持。



阿強



社工

如何鼓勵仍在毒海浮沉的青年人？

戒毒路途並不易走，當你願意踏出多一步，你會發現，這條路並不孤單。而且艱辛過後，你會發現生命中還有很多不同的色彩。



阿強

## 社工的話

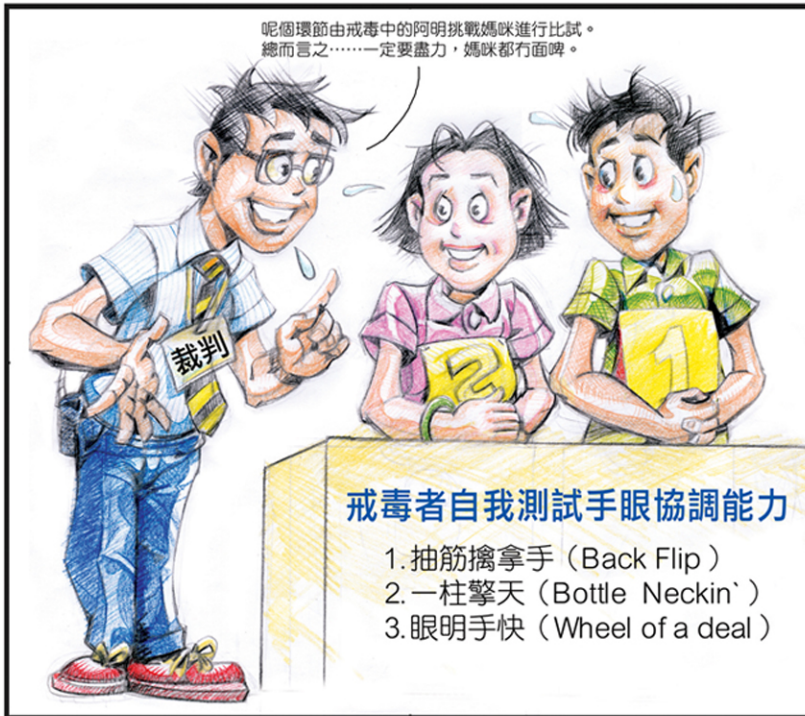
無條件的尊重及積極聆聽能讓案主感覺安全地表達個人的感受與想法，令案主與工作人員更明白其處境及正在面對的困難，從而訂立出更針對性及個人化的介入方案，讓整個介入過程更有效及更具體。

Like

# 小百科

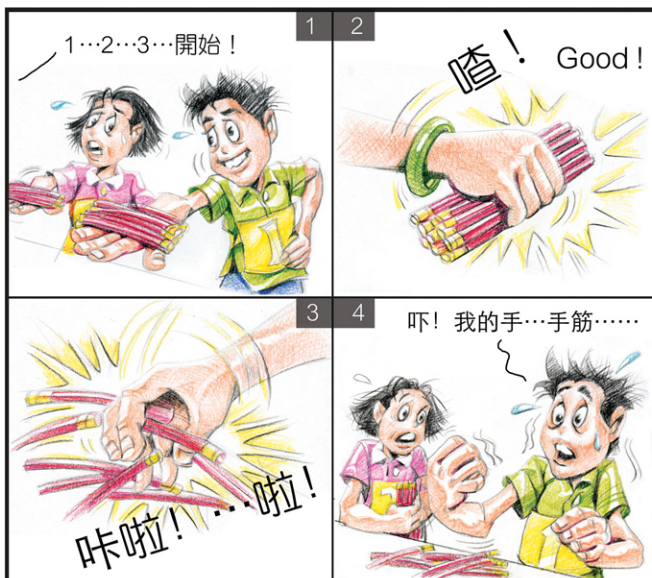
## 如何推動吸毒者戒毒？

不少成年吸毒人士曾嘗試多次戒毒，但往往復吸經驗多，失敗經驗多，以致他們的自我效能感低。作為身邊支持這群吸毒者的家人及前線工作人員，可以如何推動他們正視戒毒需要？不妨嘗試以下小活動，以推動他們正視吸毒行為對身體機能及精神的影響。



## 手眼協調能力小測試

### 1. 抽筋擒拿手 (Back Flip)



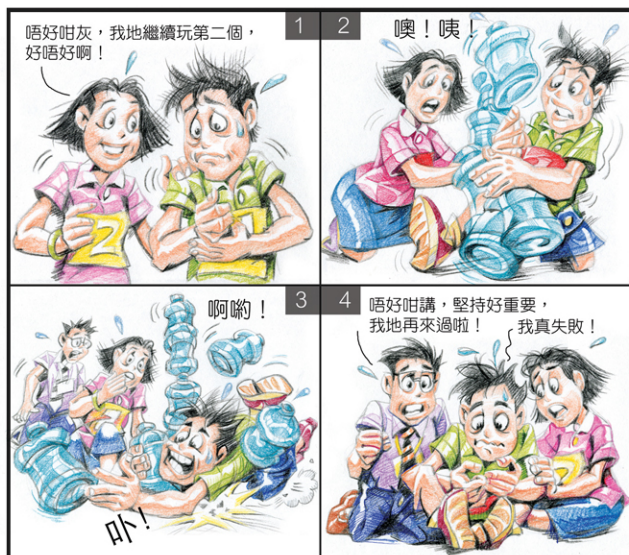
抽筋擒拿手 (Back Flip)

道具：好多支筆

玩法：

- i. 將筆放在手背
- ii. 利用同一隻手，很快一反，成功抓住支筆。
- iii. 能夠一次抓住最多筆者，為勝方。
- iv. 提升挑戰度：增加筆的數目。

## 2. 一柱擎天 (Bottle Neckin')



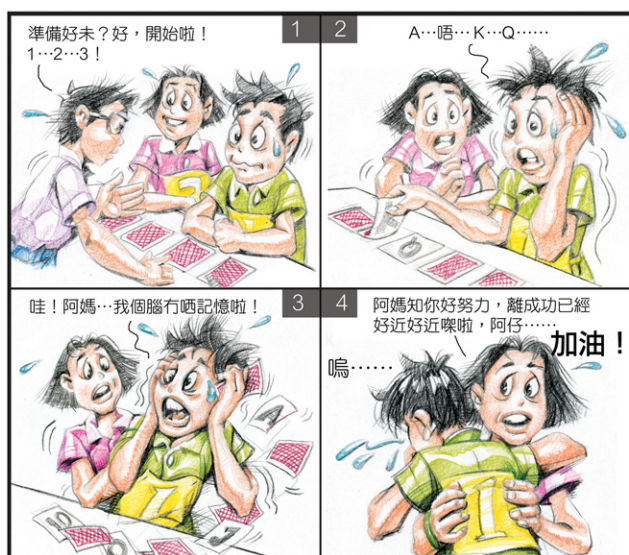
### 一柱擎天 (Bottle Neckin')

道具：好多支2公升汽水空樽

玩法：

- i. 將空樽以樽口對樽口，樽底對樽底的規則，將所有空樽以層層疊的方法排成一棟。
- ii. 能將4個樽排成一棟並維持一分鐘者，為勝方。
- iii. 提升挑戰度：增加空樽的數目。

## 考考記憶 3. 眼明手快 (Wheel of a deal)



### 記憶力小測試

#### 眼明手快 (Wheel of a deal)

道具：A、J、Q、K、10共20張啤牌

玩法：

- i. 將20張啤牌平放在枱面，經過10秒後，將所有牌反上。
- ii. 參加者憑記憶已反轉的啤牌分類為A、K、Q、J及10。
- iii. 分類過程需時最短者，為勝方。
- iv. 提升挑戰度：增加啤牌的數目。



# 進行活動小貼士

## 活動前

### 宜

- ✓ 懷著關心、關懷、理解的態度進行遊戲
- ✓ 以建立/重建關係及溝通為主
- ✓ 建立戒毒以外的話題

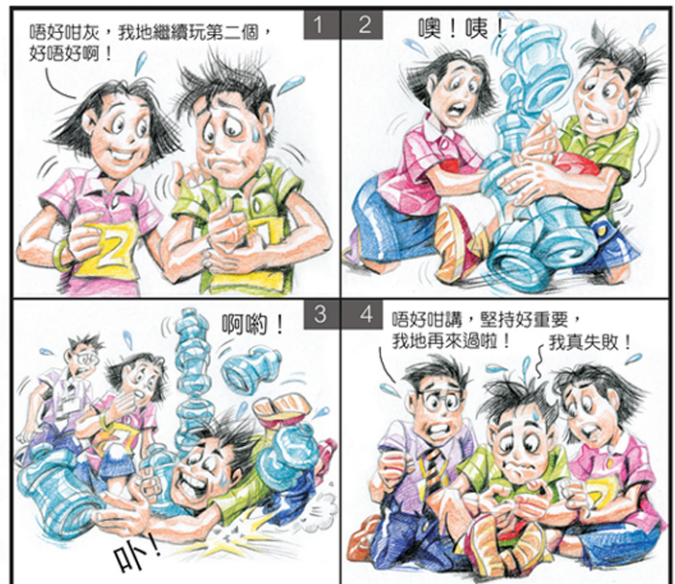
## 活動後

- A) 若吸毒者為勝方 -  
呀媽說：「呀媽都真係唔夠你黎wo，可唔可以教我點玩得咁好？」
- B) 若吸毒者為負方 -  
呀媽說：「唔好咁灰，我都係好彩姐，我地再黎過啦~」
- C) 若吸毒者願意繼續參與遊戲，可以 -
1. 解釋不同毒品所引起的徵狀及後遺症，帶出或會影響吸毒者的協調與記憶力能力的可能
  2. 談及改變（送改變咁的製作方法）
    - i. 吸毒現況（突顯毒品對身體、工作、家庭的負面影響）
    - ii. 戒毒的好處（健康、工作、自主）
    - iii. 戒毒路上的困難（家人猜疑、欠缺可信任朋友支持）
    - iv. 戒毒計劃

小結：戒毒是一個過程，就算復吸，亦可以再進入這個戒毒改變輪中，因此要堅持

### 忌

- ✗ 厭惡、厭煩的態度
- ✗ 恥笑負方的能力，將結果演變為要脅吸毒者戒毒的證據
- ✗ 不斷只重複集中在毒品問題上



## 給吸毒者身邊的家人及朋友：



唔好問佢：「你係咪想戒？」有頭髮邊個想做癲癩？如果好想關心佢戒毒的情況，可以問：「呢排有冇精神d呀？」



講之前諗定有邊幾個重點一定要講。每個重點用三句講完。



挑選合適時機去傾，例如：睇電視劇見到有提及吸毒嘅主題，只得你同佢在家的時候，佢比較得閒嘅時候。



給予盼望，如果有時真係見到佢吸毒行為好激心，就可以講：「我見到你仍然好努力戒都未戒得甩，覺得好傷心，但我信你可以戒得到！」



如果你feel到自己開始悶憎及情緒暴躁，或開始嘈架，請主動提出留待雙方情緒冷靜些時再傾，避免而家嘈架傷害感情。



幾時收口係藝術，如果你見到對方皺晒眉，雙眼游離，就立即暫停話題。



致電 **186 186** 尋求專業社工協助，以學習更加多嘅溝通小技巧。



## 對吸毒者的建議：健康生活模式

作為吸毒者身邊的家人及前線工作人員，你亦可指導及幫助他建立健康生活模式。當然，最重要是陪同及推動他尋求專業協助。

### 簡易DIY餐單



#### 玫瑰花茶

玫瑰花-舒解鬱悶、心神不定、穩定情緒、有助睡眠  
甘草-補益心脾、潤肺止咳  
丹參-解鬱安神  
做法：用滾水沖泡飲用



#### 改善失眠茶

小麥-改善煩熱  
紅棗-補中益氣、養血安神、健脾胃  
甘草-補益心脾、潤肺止咳  
做法：用滾水沖泡飲用

### 簡易運動

- 每星期步行約45分鐘，以助加強心肺功能
- 每天減少乘電梯的次數，多點走路及使用樓梯；

- 游水



- 瑜伽



- 插花



- 踏單車



## 減壓好方法 — 奇妙的心錨 (Anchor)

生活中，不同事物讓我們聯繫不同的感覺與情緒，這種能產生特別感覺的事物，稱為「心錨」。當我們處於特別的心理狀態下，如放鬆、自信、被愛的感覺等，在身體上某個特別地方施行一個刺激，如按壓，就如安裝了一個「掣」(button)。這個「掣」會與這種心理狀態連結在一起，每當這個「掣」被按下的時候，那種心理狀態便會再次出現，這是一種感覺型「心錨」。為自己設定「心錨」，可有助學習自我放鬆。

### 設定放鬆心錨的程序：

- 置身於一個放鬆安靜的環境。
- 回想過去一段有愉快輕鬆感覺的經驗。
- 盡量回憶並豐富該段經驗之畫面、聲音及感覺。
- 當感覺強烈時按壓手掌虎口的位置（設定心錨） - 如圖所示
- 按壓數秒後鬆手，並深呼吸數下回復最初放鬆安靜的狀態
- 重覆以上程序3-5次。（完成設定心錨）
- 想像生命中曾面對之壓力事件，如與家人吵架、工作與學業壓力等。
- 按下心錨，感受該件事情於腦海中出現怎樣不同的感覺。
- 未來之應用 - 於日後面對壓力事件時按下心錨，以學習放鬆。



### 小貼士：

重複安裝某一心錨的次數愈多，則該心錨會愈持久，感覺愈強烈。

可以為自己安裝不同類型之心錨，如自信心錨，興奮心錨及被愛心錨等。

心錨可安裝在身體上不同的位置。

# 中心快訊

## 交流團



東華三院越峰成長中心一直致力以多元手法協助吸毒者戒除毒癮。中心於本年8月22至25日舉辦「眾樂樂·清遠交流團」，前往清遠山區與當地中學生及農民交流。透過交流活動，讓青年人能了解別人的生命意義，從而反思自己的生命價值，鞏固他們持手無毒生活的信念。圖為義工團隊探訪貧困小鎮青坑，為當地小朋友送上惟一一個暑期活動。

## 馬草壟



## 東華三院馬草壟營地

Tung Wah Group of Hospitals Ma Tso Lung Campsite

首個東華三院營地 - 「馬草壟營地」經已正式投入服務！營地位於上水古洞，位置環境清優，遠離繁囂。這片天藍風輕的場地，絕對是從大自然中安靜心靈，進行戶外訓練的理想場所。營地提供各項服務，包括由專業導師帶領的領袖訓練、團體協作力訓練、親子生態導賞等。務求為青少年提供一個成長訓練空間，為家庭提供方便及舒適的認識大自然機會，以及為不同人士提供休閒自在的露營體驗。

9月份，營地舉辦了首次中秋賞月露營夜及青年義工訓練營。於中秋當晚，一邊享受燒烤美食，一邊賞月。另在訓練營中，眾義工們經過整天的團隊互動訓練，過程中義工們不單投入參與及討論，加強義工之間的團隊凝聚力及協作力，更提昇義工們的有效溝通方法及團隊領導能力。

本營地現設有真草足球場、露營區、燒烤場、洗手間、停車場、電力及食水設施等。稍後將增設高空繩網、越野單車場及War Game迷宮，以創造全方位的訓練空間。



營地將定期推出不同訓練及場地資訊，如希望獲得更多最新資訊，請瀏覽 [youthcamp.tungwahcsd.org](http://youthcamp.tungwahcsd.org) 或 [www.facebook.com/twghs.matsolung](http://www.facebook.com/twghs.matsolung) 查詢。

## **東華三院越峰成長中心**

**中西南及離島服務處：香港上環禧利街2號東寧大廈1501至1504室**

**東區及灣仔服務處：香港筲箕灣寶文街6號東華三院方樹泉社會服務大樓9樓**

---



**戒毒輔導熱線：2884 1234**

**電話：2884 0282 傳真：2884 3262**

**網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org/>**

**電郵：[csdcross@tungwah.org.hk](mailto:csdcross@tungwah.org.hk)**

**督印人：鍾燕婷**

**籌委：勞振聲、袁沛姿、滕琴子、陳思穎**

**印刷數量：1000份**

**印刷日期：2013年12月**