

東華三院越峰成長中心

第28期

峰訊

2015年8月



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



社區·禁毒·預防

預防教育從社區做起

面對香港的毒品問題，政府及社會各界除了為吸毒人士提供戒毒輔導服務外，亦致力在社區內推行禁毒預防工作，以提升社區人士的抗毒意識。本中心在2014年至2015年間分別向港島及離島區的學校、地區團體及公眾人士進行了三次問卷調查及一次聚焦小組，共收集了663份問卷。透過收集各界意見以檢討本中心的禁毒預防教育工作的成效並制定未來工作的策略，以下是主要的調查內容及結果：

傳遞禁毒訊息渠道

51%受訪者表示，他們主要從**電視或互聯網中獲得禁毒資訊**，24%受訪者表示從學校獲得相關資料，其次是從報章、雜誌、社工或親友等途徑知道。當中29%受訪者表示電視台或電台是最有效宣傳預防吸毒資訊的途徑，學校及互聯網為次選。在調查中，受訪者認為可加強社區的禁毒教育工作，如：舉辦地區禁毒節、定時於區內屋邨派發宣傳單張、以外展手法於區內接觸青少年等，透過這些互動途徑，正面灌輸禁毒知識。

禁毒訊息內容

受訪者在調查中，建議禁毒教育應多**以鼓勵性質的手法**，不應以過度硬性推銷。內容除了涉及毒品禍害外，亦可涉及毒品與青少年價值觀、金錢觀、選擇權等。此外，他們認為如禁毒活動可以邀請過來人分享或邀請名人參與，可以更貼近青少年的需要及提升社區人士參與禁毒活動的動力。

校園禁毒工作

81%受訪者表示曾參與過本中心於學校進行的禁毒教育活動，包括：**禁毒講座、禁毒攤位活動、展覽、身體健康檢查、禁毒嘉年華、過來人分享及抗毒諮詢站等**。部分受訪者建議可透過舉辦發展性興趣小組，灌輸健康生活訊息，並從中與學生建立關係及為學生建立良好的支援網絡。



禁毒工作從家庭做起

60%受訪者表示家庭在**禁毒預防工作**擔當著重要的角色，他們表示禁毒工作應從家庭做起。家庭是青少年成長的搖籃，良好的親子關係，對預防子女吸毒發揮重要的作用。因此，增強對家長抗毒教育及支援工作，改善青少年與家人溝通，能鞏固家庭的保護網，是預防青少年吸毒的重要一環。



總結

在訪問過程中，編者腦海浮現不少對禁毒預防教育反思，除了加強宣傳毒品禍害及販毒刑罰，還需要加強社區網絡的禁毒意識，讓抗毒工作在社區擴展，形成以社區為本的抗毒網絡，建立關懷氛圍。我們相信若是每個人能從自己出發，推己及人，多些關心身邊家人、朋友、鄰居，可減少人與人之間冷漠，能減少毒品有機可乘機會，以社區關懷文化成為抗毒的守線。以往的禁毒教育工作多從學校或以年青人為主，現時戰線需要推展至社區，更有效地推廣毒品預防。除了建立抗毒網絡，本中心亦在小學推動預防教育工作，也加強對區內家長及吸毒者家人的支援工作，從系統視野中進行全面的抗毒推廣。

吸毒與環境：減壓力、少濫用

臨床心理學家曾肇強先生

在現今社會，我們未能確實地解釋引致物質濫用的原因，但相信物質濫用行為是由多種組合因素引致，包括：遺傳的因素及環境的影響。在遺傳因素方面，有研究發現如家庭成員有物質濫用問題，其他成員較可能發展成相同的問題；另外，在環境因素方面，假設他們在壓力或不愉快的家庭環境中成長，沒他們亦較可能出現物質濫用問題。在筆者的臨床經驗中，協助戒毒者明白他們所面對的環境及其影響，往往是改善其物質濫用問題的重要一步。

長期受壓埋伏線

在識別環境因素是否引致物質濫用問題的過程中，我們必須從戒毒者所在的整體環境及經歷去分析，整合所有問題而作出評估。以明仔(化名)個案為例，明仔在港工作多年後，被公司調派到國內工作，在朋友介紹下開始吸食氯胺酮(K仔)。明仔接受心理評估後，發現他因非常在意自己的工作表現、與生活多年的家人及朋友長期分離、在國內因語言及文化差異引致生活適應困難，造成明仔長期處於受壓的狀態。人在處於受壓的狀態下，會出現一些心理及生理病徵。心理病徵如：容易煩躁、悲觀及難以集中精神等；生理病徵如：疲勞、失眠及沒有胃口等。明仔並不意識自己處於長期受壓的狀態，因而沒有積極尋找協助而選擇以毒品去麻醉自己。

提升抗壓能力

另外，Zubin 與Spring提出的「質素—壓力模式」(diathesis stress model)，解釋情緒問題的形成主要基於生命中的各種壓力及個人抵禦壓力的質素，兩者相互對沖。若壓力在人生中不斷累積，最終突破可承受的水平，情緒問題便會浮現。協助戒毒者提升抵禦壓力的質素，減少衍生的情緒問題，減低物質濫用為處理情緒問題的關聯，可有效地改善物質濫用及其相關行為。

在明仔的個案中，筆者透過認知行為治療法，讓明仔認識思想與情緒的關係，認識所在環境對情緒及行為的影響並學習從不同的角度看事情。同時，明仔嘗試學習不同減壓的方法以保持身體健康，並注意日常飲食及運動。避免可能導致活力下降的酒精、咖啡因、含糖以及油膩等食物，同時保持飲食均衡，確保攝取足夠的維他命及礦物質。透過以上各種介入，降低吸食K仔的誘因從減少對吸食K仔的倚賴。



活動報告 中心資訊



我的感想:
 毒品比開關多, 開關難過開關過。
 個人父母看自己的子女 跌入歧途的傷心加刀割, 但是欣賞個華中街市的 困難向前者種種困難, 即使這樣非利非利, 但總會有一些 有利的好處也, 並能從中有所學, 萃出 知他人的道理。
 加油! 永不放棄!!
 fighting ㄟ



我的感想:
 人生總會遇到不同形式的苦楚, 面對這些苦楚, 我們總會死於大大小小不同的苦楚, 但只要我们能够明白自身便可以了。
 社會上有很多機構都願意幫助病人去改善自己, 所以不論心理時有很多公司都會僱用已更生人, 所以只要願意改過, 我們仍有很多出路。
 加油!
 Support! Support!!

我的感想:
 我對你願意正面地去面對刑罰的態度十分欣賞和敬佩, 雖然我應該不能完全體會到你的心情, 但我知道你在樂觀背後的一面, 也許你會擔心未來的去向, 也許有時會懊悔曾經犯錯, 看也許有很多也許, 我只能送你三個字「前進吧!」, 改過自身並不是終點, 還有很多試煉等著你, 加油!!
 Sharon



626國際禁毒日

聯合國於1987年6月舉行的國際禁毒會議上，將每年的6月26日定為「國際禁毒日」，目的是引起世界各國對毒品問題的重視，號召全世界人民共同抵禦毒品危害。

本中心每年均響應626國際禁毒日，舉行不同活動，以號召社區人士，建立抗毒聯線。今年6月26日中心於下午在銅鑼灣設置街站，透過收集公眾人士填寫的鼓勵卡，轉贈服務使用者，以支持他們踏上康復之路。為鼓勵更多公眾人士參與我們的宣傳活動，每位參與者可在活動進行期間，使用我們提供的物資(包括由DustyKid設計的印章)，自製書籤。而收回的鼓勵卡，已上載至中心FACEBOOK，並在626攤檔展示，以鼓勵公眾人士關注社區吸毒問題。

減壓小方法：

掌握自己呼吸，就是控制自己的身心



數呼吸，回復寧靜

- 1 緩慢地散步，或躺在床上，或坐在椅子上
- 2 吸氣時，要保持專注及正念：「我正在吸氣，一」
- 3 呼氣時，也要保持專注及正念：「我正在呼氣，一」
- 4 記得要從腹部呼吸
- 5 開始第二次吸氣時，要保持專注及正念：「我正在吸氣，二」
- 6 開始第二次呼氣時，要保持專注及正念：「我正在呼氣，二」
- 7 像這樣一直數到「十」，然後再從「一」開始數起
- 8 按自己心意，作數循環



參考資料：一行禪師(2004)。正念的奇蹟：每日禪修手冊。台北：橡樹林文化出版

「颱風及暴雨訊號懸掛後活動安排」

	服務單位	班/組活動及 室內活動	戶外活動/ 校外活動	水上活動
黃色暴雨/ 雷暴警告	✓	✓	☎	×
紅色暴雨	✓	☎	×	×
黑色暴雨	☎	☎	×	×
1號風球	✓	✓	☎	×
3號風球	✓	☎	×	×
8號或 以上風球	×	×	×	×

✓ 活動繼續進行

× 活動取消

☎ 可致電本服務單位查詢最新安排，電話：2884 0282

東涌服務分處正式啟用

中心獲得社會福利署的支持及獎券基金的贊助，於東涌逸東二邨美逸樓地下設立了東涌服務分處，讓我們能更有效能地於離島區內，提供更全面及健康生活抗毒工作。於2015年7月11日，舉行了東涌服務分處正式啟用。保安局禁毒處禁毒專員許林燕明太平紳士、社會福利署中西南及離島區署理福利專員朱金盛先生、離島民政事務處民政事務助理專員曾曉彤女士、離島區議會主席周玉堂先生BBS,MH、離島婦女聯會主席周轉香太平紳士BBS,MH、大嶼山警區警民關係主任范展婷督察及離島區家長教師會聯會主席梁兆棠校長蒞臨參觀，場面熱鬧。



東涌服務分處服務時間

星期 時間	一 Mon	二 Tue	三 Wed	四 Thu	五 Fri	六 Sat
10 am - 1 pm			✓		✓☎	★
2 pm - 6 pm		✓☎	✓	✓	✓☎	
7 pm - 10 pm		✓		✓☎		

- ✓ 中心開放及服務提供時間
- ✓☎ 中心服務提供時間，到訪敬請預約
- ★ 中心開放及服務提供時間，只限於每月第二及第四個星期

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
東涌服務分處：	東涌逸東二邨美逸樓地下
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
督印人：	鍾燕婷
籌委：	陳潔華、張文姿、陳浩祥、楊嘉惠、譚子麟
印刷數量：	1,500
印刷日期：	2015年8月

寄：

