



無毒青年 友出路

通訊

2018年12月號

由金鐘扶輪社及東華三院越峰成長中心合辦的「無毒青年友出路」計劃，獲禁毒基金贊助，於二零一七年至二零一九年度推行兩年深化計劃，協助浮沉毒海的青年能迷途知返，重踏健康快樂人生。

今期通訊除簡介本計劃亦回顧計劃於2018年8月至2018年12月的活動點滴。

有興趣人士歡迎瀏覽：

東華三院越峰成長中心網頁：

<http://crosscentre.tungwahcsd.org/publish01.html>

Facebook專頁：

<https://www.facebook.com/SNTD.pathbuilders>





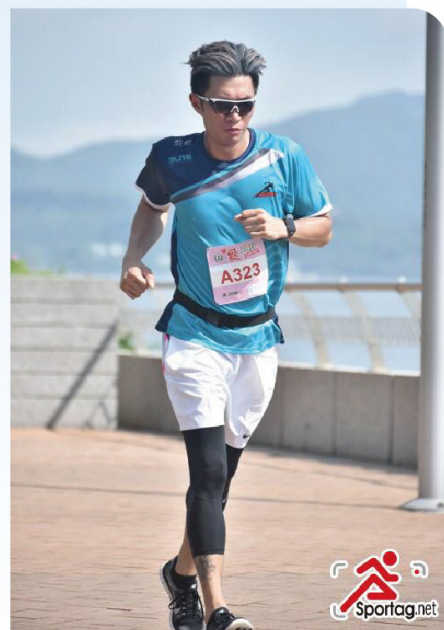
跑吧，人生

日本作家三浦紫苑《強風吹拂》裏，10個大學生拉雜成軍，挑戰日本歷史最悠久的「箱根驛傳」賽事，來回往返東京與箱根，接力跑逾200公里。步履不停的過程裏，他們終於能夠正視成長以來的傷口與恐懼。作家寫畢全書後，悟出一件事：「跑步是力量，而不是速度；雖然孤獨，卻也是跟他人有連結的韌性。」金鐘扶輪社及東華三院越峰成長中心舉辦「無毒青年•友出路」計劃裏，長跑隊亦連結起戒毒者阿熙與導師Ms. Wong的情誼。

整齊男生 混亂人生

阿熙的太太早前懷孕，他下班後的時間，便是買菜和打掃，不是沒想過躲懶休息，但是「我討厭間屋很亂，就算不睡覺，都要打掃乾淨」。這樣執著整潔的人，卻曾容許一半的人生，身處混亂的狀態。最放縱的時刻，無家可歸，待在毒品拆家的舊公屋「竇口」，1人單位擠近20人，「有些就站在廚房吸毒」。街坊大多是年過半百的老人，面對揮霍人生的陌生「常客」，只能無言，避之則吉。

為什麼吸毒？荒誕的開始其實很平淡。阿熙讀中一時，「人長得高大容易被踢入會」。男生長得高大，在青春漫畫永遠是優勢，落到阿熙的身上，獲得的不是球隊或女生的青睞，而是高年級同學的欺負，「你不欺凌別人，別人就來欺凌你」。打架、缺席，犯大過紙寫滿三大頁，加上個性頑皮，被踢出校成意料中事。無所事事，適逢disco興起，他便與同學一起趕潮流，闖入燈紅酒綠的世界，「也是因為長得高，沒有人查我身份證」。就像超市試食攤位，笑容可掬的職員捧上熱食，稱免費試吃，但終極目標是推銷產品，毒品賣家也一樣。



吸一口放鬆 呼一口友誼

回想第一口毒品，阿熙簡單一句：「就是感覺放鬆。」附帶的「正面影響」是維繫友誼，因為當時一群人聚首，沒甚話題，人手互相傳遞毒品、靈魂飄散，避開了dead air的尷尬。他當時不愁沒錢，母親工作早出晚歸，每日擱下100元零用錢，成為無聲的照料、關懷或寵愛，「我還試過1個月換幾次電話，阿媽照付錢」。他後來亦跟叔叔一起吸毒，因為對方是毒品拆家，變相可以免費吸毒，「所以阿爸好憎阿叔」。

回歸校園的轉捩點曾經出現，只是阿熙年少輕狂，直接握碎機會。「我曾犯事，離開男童院後被勒令報讀中學，我考入學試時刻意搗亂，不久後就生日、過了15歲，校方再無義務收我。」阿熙笑得輕鬆，覺得沒所謂，接着在親人的介紹下，學當水電技工。同一份工作，缺錢時便當長工，賺夠吸毒時便當是散工，何時露面，何時「射波」，全憑個人喜好。

對生命出現在乎，要等到16年後。

不怕跳樓 更怕苦悶

阿熙失眠了10天，食不下嚥。少年時代，大伙兒零用錢有限，間接控制吸毒的份量；長大後更有工作能力，躲在家裏吸食，份量不自覺地增多。他不斷「僕」冰，務求滿足心癮，貪圖一時的放鬆。身體很累，腦海卻異常活躍。他很想入睡，卻已不能控制身體。幻覺出現，加上與女友吵架，他首次自殺——救得回，但殺不死腦海的幻覺，他拔喉，奔跑，逃離醫院，衝上不知名大樓的天台——「又是你啊？幹麼偷走？」他竟然遇見同一個救護員，上了同一輛救護車。他被送入醫院精神科，疑為思覺失調。每週一次面見醫生，他提醒自己要精神，搏取出院的機會。



「你想想，我跳樓也不怕。」可是阿熙卻敗給日常的苦悶，工作很累時，便想念伴隨毒品的輕盈放鬆。他重操故技，與少年時無異，欺騙母親，金額卻大得多。他致電母親，說沒錢交租，母親爽快地匯款12000元，他提款後轉身走入馬會，全盤輸光。房東來追討欠租，母親默默地再付錢。

當時的他被毒品奪去食慾，頂着一雙黑眼圈，無家可回，切實感受家人的痛。他很絕望，思想卻終有一刻澄明：重整人生。

六旬始練跑 生命拒留憾

Ms. Wong 讀中一時，認識班上一個女生，她們同年同月同日生。數十年後，她們由少女踏入不惑之年，女同學在某一天，突然跳樓自殺了。「人原來可以這樣『化學』。」Ms. Wong 至今重提幾年前同學自殺的事，語氣仍然充滿遺憾。世界進步，人們比從前更易活過一個甲子，卻不代表所有人活得美好、死而無憾。

「You never know what will happen. 今日不知明天事。」她選擇60歲退休，離開中學教職，展開人生下半場。未細想第一步，機會就逐一敲門。「我長期支持某個慈善組織，職員有次致電給我，問我有否興趣去非洲參加長跑比賽籌款，我就答應了。」距離比賽剩3個月，她除了涉獵潛水，未曾練跑，「我未跑過，哪知道不行？」她一鼓作氣地買跑鞋、找跑步教練、籌款，可惜臨門一腳，非洲賽事當地政局持續不穩，慈善組織決定終止比賽，但Ms. Wong沒有因而鬆一口氣，「好多朋友捐錢支持我，不能放棄，下年再跑過！」剛巧舊生聯絡她，問她有否興趣參加長跑隊，隊伍成員包括戒毒青年、義工、社工與教練。她的工作就是一邊當義工，一邊練跑，「我教了41年書，沒想過退休後還有機會遇到年輕人」。



阿熙決定戒毒後，參加教會，當中不乏過來人，圈子相似，大家記得過去天昏地暗的日子裏，最初的快感與蔓延其後的痛苦，更能互相勉勵。因為有教會朋友認識東華三院越峰成長中心，所以阿熙參加了中心的長跑隊。身為長跑初哥的他，記得首次參加練習，便遇上跑斜路的練習，比平路更考驗腳骨力與意志，自己不知怎的就捱過了，豁然開朗，「我開始期待周四晚上」。每個周四晚上，跑步隊都會聚於中山公園練習。

跑步初哥 互成師友

他對Ms. Wong首個印象就是：她是全隊最年長的隊員，很厲害。Ms. Wong眼中的阿熙起初很安靜，但後來便得到「主任」的稱號，「他會用搞笑的方式叫隊員別只顧談天，你很能感受他對跑步的熱誠與專注」。

跑步逐漸成為兩人的心癮。阿熙家住葵涌，夜裏不時獨自跑街，沿着海岸跑。他有时不願等車，乾脆跑至荃灣，故被笑說家人不需要叫外賣，他本身已是最佳的「步兵」。他為了提升表現，決定戒煙。Ms. Wong的同齡朋友知道她練跑，隊員大多只有二十至三十多歲，深感驚訝，告訴她：「我很久也不敢跑步，年紀又大，有腳痛。」生命能跑的階段也有限額，她很珍惜。她平日練跑，並不介意跑得慢，「就量力而為，最多是叫他們等一等我，總之是堅持」。

兩人開始相熟的契機，是2017年「無毒青年友出路」啟動禮，他們一起演出短劇，回顧阿熙戒毒的經歷，亦參與當中的師友計劃。他們互相加了facebook，常留意對方的近況。Ms. Wong定義師友角色：「跟以前教書不同，以前是知識的傳授，現在很多是互相幫忙。」早前阿熙太太懷孕，故不能結伴挑戰本地慈善機構舉辦的比賽，每人各自揹負5公升水，沿香港島山徑跑15公里。阿熙的想法跟Ms. Wong相似，就是難得親友捐款支持，不願放棄，所以便邀請Ms. Wong代太太一席，一起參加比賽。Ms. Wong說阿熙當天就像賽狗比賽裏的「電兔」，一直在她身前不遠，鼓勵她努力跑。阿熙曾欲接過她身上的竹筴，但她說出如古裝劇的對白：「一人做事一人當。」兩個人卯足拚勁，沿着起伏的山脈，上上落落，抹去身上的汗水，滿足盈滿全身。「我們最後的成績也不錯。」阿熙笑着回味比賽。



「有些錯 會隨身一輩子」

阿熙一笑，門牙之間露出明顯的牙縫，是從前吸食毒品時，被吸食管撐開的空隙，但無阻笑容，就如他坦然面對過去，「以前逃避得太多，總要面對」。被問仍會否眷戀毒品，他說不，「有孩子就不同，你不願意去摧毀（這個家）」，照顧家人與跑步，他已無閒暇揮霍時間。他的叔叔與第二任太太曾為毒品拆家，結婚沒多久，太太就因為販毒被抓，判囚21年，而太太當時也只不過20多歲。叔叔大受打擊，自認為害了對方，家就這樣散了。

「係，年輕人可以犯錯，可是有些錯，會跟隨你一輩子。」Ms. Wong體諒阿熙年輕時，因為好奇心而嘗試毒品，然而卻沒法接受大人在孩子前吸毒，「這是在破壞家庭」。阿熙曾經在家裏變得透明，家人變得很疲憊，不知如何再真心對待這孩子。現在阿熙每次在家庭WhatsApp群組，分享報名參加哪個慈善長跑比賽，家人一呼百應，短時間便籌得所需善款。太太不久後順產坐月，有個夜裏特意來到運動場，為長跑隊帶來豬腳薑。

結語

教練說：「不論你處於什麼立場、曾有過什麼遭遇，面對跑步這件事，所有人都站在同一條起跑線上。不論最後成敗，在這個當下，都取決於自己這副身軀。」

——三浦紫苑《強風吹拂》



Ms. Wong(第一行左二)及阿熙及其太太(第二行右二及三)一起參與跑步組恆常訓練。



Ms. Wong(右)及阿熙(左)更會經常會一起參與長跑比賽挑戰自己。

無毒青年友出路助理師友計劃

表現良好的青年人，可晉升為助理師友身份，以強化個人康復經驗及協助其他青年人。

活動花絮



師友共聚系列

透過定期健康運動，讓師友及青年人溝通及互相認識，強化青年人的正向人際關係，建立個人興趣及團隊合作精神。

Ukulele小組 (21, 28/8/2018, 2,16,23,30/10/2018, 13,17,20,30/11/2018,7,23/12/2018)

銅鑼灣街頭表演 (27/10/2018) **中環碼頭表演** (15/12/2018)



Ukulele小組恆常學習小組，並歡迎愛好音樂的師友及青年人加入。



另外，也於10月27日在銅鑼灣街頭進行表演，展示學習成果及提升自信心。

Happy Gathering (9,31/7/2018, 10,12/8/2018, 29/10/2018, 24/11/2018)

共舉辦6次Happy Gathering，包括、咖啡拉花及皮革製作。藉甜品及手作製作吸引青年人及師友參加，亦鼓勵他們溝通及分享生活狀況。



資深師友共聚(12/8/2018)



師友皮革共聚小組(10/8/2018)



東涌藝術小組 (9,31/7/2018,6/11/2018)



BBQ共聚小組 (29/10/2018)

健康運動系列

足球訓練活動 (27/7/2018, 3,17,24,31/8/2018, 7,11,14,21/9/2018, 12/10/2018)



透過有足球運動訓練讓師友及青年人開展良好運動習慣。

恆常跑步訓練 (2,9,16,23,30/8/2018; 6,20,27/9/2018; 4,11,18,25/10/2018; 1,8,15,22,29/11/2018, 6,13,20/12/2018)



每星期一節的跑步訓練能提高師友及年青人的體能，亦能藉著艱苦的訓練讓師友及年青人同行建立戒毒的堅持及重建健康生活。

Running team 參與為食跑2018 10公里個人組別比賽，身體力行支持食物援助，幫助社會上有需要的人。(14/10/2018)

2018 HUNGER RUN 為食跑 FOOD SPORT



Spartan Race Hong Kong (斯巴達障礙賽) (4/11/2018)
透過長跑及障礙賽比賽，讓師友及青年人有著共同目標，朝目標進發及挑戰自己。



其他及新興運動系列



VR 體驗活動 (20/10/2018)



山藝訓練 (30/9/2018)

義工系列

義務教授Ukulele (8,15/9/2018, 20/10/2018, 17/11/2018)

計劃亦會推動師友及青年透過參與義務工作，鼓勵他們善用餘暇，回饋社會，並在過程學習與人相處的技巧，促進互助互愛的精神和體驗分工合作的意義。



Ukulele小組除了恆常學習小組外，也希望組員發揮所學，一展所長，小組於9至11月期間繼續於救世軍海嵐長者中心擔任義務導師，教授長者學習Ukulele。

師友培訓系列

師友培訓 (6,13,20/7/2018, 11,17/12/2018)

除了基本的毒品知識、溝通輔導技巧及程序設計外，計劃亦引入不同培訓的元素擴闊師友們的知識及技巧，例如動機式面談法及FIDA家庭介入卡。



足球小組師友培訓系列(6,13,20/7/2018)



應用「動機式訪談法」於師友指導培訓工作坊(第三課)(17/12/2018)



師友團隊及歷奇系列

計劃亦透過團體及歷奇活動提升師友與青年人的關係及進行配對活動，過程中師友們在青年人面前盡展活力的一面，打破與青年人的隔膜，令活動氣氛良好。



西貢獨木舟訓練(23/9/2018)



長洲船P團隊歷奇活動(23/9/2018)



紅磡射擊團隊活動(23/9/2018.30/12/2018)



跑步組團隊歷奇活動(25/8/2018)

透過團隊歷奇活動也能加深與青年人彼此的互信及支持的關係，他們均投入參與活動，亦加深他們的互信及支持，師友及青年人均投入活動當中。另外，透過活動招募師友及青年人參加，促進互相溝通及彼此間的了解。

即將舉行活動

日期 (活動)	目的
2/2019 (待定) (明愛黃耀南中心活動系列: 與院友同跑)	建立健康生活模式
15/1/2019 (洛神花茶及果醬製作)	透過花茶及果醬製作, 促進師友間的溝通及關係。
13/1/2019 (全城無煙跑)	透過長跑及比賽, 讓師友及青年人朝目標進發及挑戰自己。
23,30/1/2019,13,20/2/2019,6,13/3/2019 (Happy Gathering 一手沖咖啡班)	發揮自己的小手藝或技能
10,24/2/2019 (室內射擊訓練)	透過射擊活動促進師友青年間的溝通及關係, 加深他們的互信及支持
23/2/2019 & 9/3/2019 (1330-1530) 1/3/2019 & 15/3/2019 (1930-2130) (Zentangle 禪繞畫系列)	透過禪繞畫關顧大家的心靈及情緒, 從中達至寧靜及專注
23/2/2019 (長者義工活動) 待定	透過參與義務工作, 鼓勵師友及青年人善用餘暇, 回饋社會
19/2/2019 (東涌藝術小組系列)	透過小手藝或技能, 促進師友間的溝通及關係, 鞏固關係及分享心得
逢星期二晚 / 1930 - 2130 (Ukulele小組)	師友共同學習, 促進師友間的感情
逢星期三晚 / 1930 - 2130 (拳擊活動)	以健康方式獲得成功感及快感
逢星期四晚 / 1930 - 2130 (跑步組)	鍛鍊參加者的專注力及意志力

無毒青年 友出路 計劃

「招募師友及青年」

計劃背景

「無毒青年『友』出路」計劃由金鐘扶輪社和東華三院攜手舉辦，獲得保安局禁毒處禁毒基金贊助。計劃的創辦宗旨是幫助曾經吸毒的青少年重返正常生活軌道，重拾自信和人生方向。同時，提升和增強公眾對香港青年吸毒問題的關注。計劃並提供全方位的支援服務，包括向有需要的青少年及其家人提供輔導服務、師友同行關懷計劃、康復支援，以及職業輔導服務。

計劃目標

- 動員社會各界人士，以師友配對形式協助曾經或現正吸毒的青少年及家人，對他們多加接納與關懷，在崎嶇的道路上同行。
- 透過建立正面的社交網絡，協助青少年建立生活目標及探索個人生涯規劃，以重新踏入有意義的人生路。
- 提升青少年的自我效能，以提升預防復吸毒品的能力，並維繫無毒健康生活模式。

服務對象

青年：35歲或以下，曾經或現正吸毒的青年

師友：年滿21歲或以上，有志協助戒毒青年的熱心人士

報名及查詢

電話：2884 0282

傳真：2884 3262

電郵：saynotodrug1719@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/SNTD.pathbuilders



地址：

中西南離島服務處：

上環禧利街2號東寧大廈15樓

東區及灣仔服務處：

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：

東涌逸東邨(二)美逸樓地下

收費

費用全免

計劃內容

階段一

- 社工與青年進行面談，並提供評估及訂定戒毒及預防復吸計劃
- 招募師友，並提供不少於4節的訓練
- 協助青年與師友了解計劃目標及投入參與

階段二

- 社工安排青年和師友認識及進行配對
- 青年與師友共同參與健康體驗活動，包括團隊建立及歷奇訓練活動
- 師友同行過程中，加強互相了解及向青年灌輸正確價值觀

階段三

- 師友與青年透過義務工作回饋社會
- 青年重新投入社會工作，師友在旁鼓勵及協助
- 嘉許師友和青年，表現良好的青年更可晉升為助理師友身份，以強化個人康復經驗及協助其他青年

青年之旅

轉介或
自行報名

計劃社工
進行評估

師友配對
及健康
體驗活動

計劃
嘉許禮

晉升為
助理師友

師友之旅

報名
參與計劃

計劃社工
面試

輔導技巧
訓練

師友配對
及健康體
驗活動

計劃
嘉許禮

支持團體



香港專業及資深行政人員協會
HONG KONG PROFESSIONALS AND SENIOR EXECUTIVES ASSOCIATION