



無毒青年 友出路

通訊

2020年4月號

♥ 由心起動

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，再度獲得禁毒基金贊助，讓計劃在2019-2021繼續推行為期兩年的計劃。是次計劃除了繼續幫助更多的戒毒路途上的青年人，更會加強支援他們的家人、就業及個人成長，藉此鞏固他們的戒毒決心及能力。今期通訊除簡介本計劃，亦節錄了一位青年人於電台的分享，及回顧計劃於2019年11月至2020年1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>

注意：因應新型冠狀病毒疫情關係，2月份開始所有活動暫停，直至另行通知，請留意我們的Facebook專頁消息。



為讓更多社會大眾認識本計劃服務，本計劃青年人嘍妹於2019年11月4日接受香港電台第二台「瘋show快活人」訪問，分享她的戒毒經歷，這也是對本計劃工作的肯定。以下是訪問的節錄：

1) 當初為什麼會沾上毒品？

當初因受前男朋友影響及好奇心而接觸冰毒，回想第一次吸毒並沒有什麼特別感覺，但吸毒過程中可以認識到其他人。當時一班人聚首，雖然沒有什麼話題，但冰毒會令大家不眠不休地各自做自己的事，並不需理會大家，所以大家不需要有共同話題。而這種感覺會令人持續吸食，慢慢會成癮且因耐受性增加而愈食愈多。而毒品因令人嚴重缺乏休息，性格及行為都會因此改變，例如脾氣暴躁、對毒品以外的事情失去動力及興趣等等。回想自己由一個原先外向好動的人，變得只喜歡留在前男朋友或朋友家裏吸毒，沒有正常生活，簡直令自己難以置信。

2) 之後為何決心戒毒？

吸食毒品多年，再加上情傷的困擾，曾經患上思覺失調。當時自己每次外出見到陌生人就會很驚慌，害怕其他人注視自己，最嚴重時需要家人陪伴才願意外出，亦因此足不出戶而戒毒四個月。雖然四個月後復吸，但開始用不同的方法去戒。患上思覺失調之後，自己才發覺毒品對身體造成十分嚴重的破壞，所以不想再被毒品捆綁，希望重過正常生活。另外，家人的支持及基督教信仰對自己戒毒的推動力亦十分大。

3) 戒毒的經過/東華這個戒毒計劃的簡介

有一次在家附近的公園和朋友閒談時，接觸到東華三院越峰成長中心的社工。當他知道我有吸毒習慣後，便協助為我戒除毒癮，社工在輔導中協助我反思吸毒的成因及制定戒毒治療計劃。過程中亦令自己明白戒毒除了個人決心外，社交支援亦十分重要，故經中心社工介紹參與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，與計劃師友及青年人共同參與健

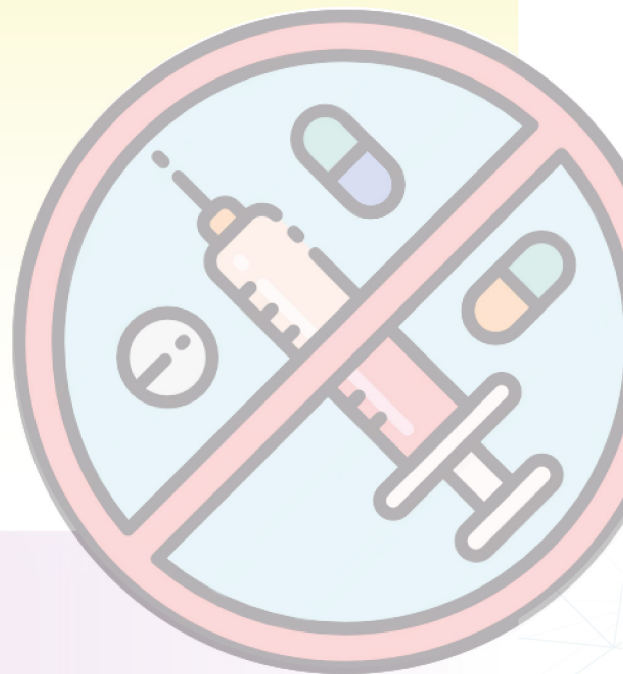
康生活活動，例如烹飪及小結他小組。計劃會為我配對合適師友，在過程中給予支持及關心，令自己覺得原來社會還有人接納戒毒後的自己，令自己會有更多正能量面對以後的生活。

4) 你現在的情況是怎樣?

由於現在已戒除毒品，並努力工作，不想再浪費時間在毒品上及令家人失望。因家人從知道自己吸毒到現在，一直都沒有離開自己，所以希望給他們一個交代而努力戒毒。另外，我也因參與計劃而發展自己在音樂方面的興趣，並曾到外地交流及參與表演。

5) 鼓勵其他同樣經歷的人

我願意把自身經歷說出來，是希望大家能以自己為誠，不管生活有多艱難、多絕望，也不要吸食毒品，因為染上毒癮之後會很艱難和痛苦。希望大家珍惜生命，遠離毒品。



結語：

金鐘扶輪社與東華三院越峰成長中心於二零一一年開始合辦本師友計劃，希望建立一個社工以外的續顧支援網絡，由金鐘扶輪社中來自各行各業的社友參與計劃，經社工培訓後成為計劃師友支持戒毒青年人。他們與青年人一同行山、學習音樂、跑步、烹飪或參加其他興趣活動，同行成長。計劃社工並為師友提供有關毒品知識及基本輔導技巧的培訓，從而裝備師友，促進他們與青年人溝通及建立關係。社工亦定期與師友及青年人保持聯繫，為他們提供支援。總體來說，戒毒是一生的任務，過程中有所起跌，師友所給予的扶持同行是十分重要！



本計劃青年人嘞妹接受香港電台第二台「瘋show 快活人 - 同行抗毒快活人」訪問。



活動花絮



輕鬆共聚系列

透過不同類型的聚會、音樂會及藝術創作吸引青年人及師友參加，鼓勵他們溝通及分享生活狀況，強化青年人的正向人際關係，亦邀請青年人的家人參與，促進家庭關係。

Ukulele小組 (16,19/11/2019, 7,10,15,17/12/2019, 14/1/20)

Ukulele彈唱表演 (28/12/2019, 18/1/2020)

Ukulele小組除了恆常學習小組，歡迎愛好音樂的師友及青年人加入外，亦安排表演機會，展示學習成果及提升自信心，例如在奧海城一期、尖沙咀碼頭及中環碼頭彈唱表演(Busking)。



恆常練習



師友、青年人及老友記彈唱表演
@奧海城(28/12/2019)



師友、青年人及老友記彈唱表演
@尖沙咀碼頭(28/12/2019)



師友、青年人及老友記彈唱表演
@中環碼頭(18/1/2020)

Happy Gathering (19/11/2019, 26/11/2019, 14/12/2019, 16/12/2019, 12/1/2020)



西洋軟筆書法體驗坊(19/11/2019)



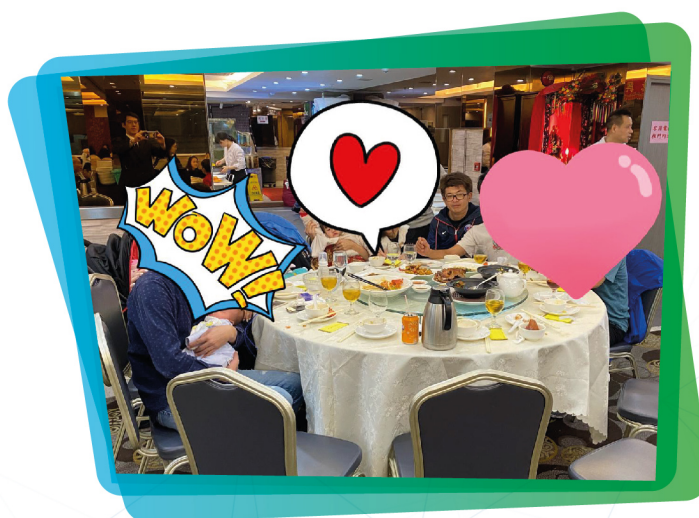
師友及青年人及家屬共聚BBQ(14/12/2019)



計劃跑步組CRT團年聚餐(16/12/2019)



海洋公園青年人及家屬共聚(12/1/2020)



青年人及家屬鴨洲團年聚餐(12/1/2020)

健康運動系列

藉不同的健康運動，促進師友與青年人間的交流及團隊合作，並幫助青年人建立健康習慣，對抗毒品誘惑。

足球聚會活動 (3,14/1/2020)



透過足球運動聚會讓師友及青年人開展良好運動習慣。

恆常跑步訓練 (逢星期四)



每星期一節的跑步訓練能提昇師友及年青人的體能，並走訪不同路線，藉著不同程度的訓練及比賽讓師友及青年人同行建立戒毒的堅持及重建健康生活。

其他運動系列



遠足活動 (24/11/2019)

義工系列

透過參與義務工作推動師友及青年人，鼓勵他們善用餘暇，回饋社會，並在過程中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。

義務教授Ukulele (16,30/11/2019, 7/12/2019, 4,18/1/2020)



Ukulele小組除了恆常學習，亦希望組員能夠發揮所學，一展所長。小組於11/2019至1/2020期間繼續於救世軍海嵐長者中心擔任義務導師，教授長者彈奏Ukulele。

愛狗義工活動 (10/11/2019)



師友及青年人帶領狗隻讓途人認識領養活動



師友及青年人協助領養活動

聖瑪利安老院義工活動 (15/12/2019)



Ukulele小隊(H.U.G)彈唱表演



計劃主席、師友、青年人及義工合照

其他義工活動



師友及青年人義務油牆服務(1/1/2020)



利是封手作新年活動 (20/1/2020)

師友培訓系列

除了基本的毒品知識及溝通輔導技巧外，計劃亦引入不同的培訓的元素以擴闊師友們的知識及技巧，例如結晶之花體驗工作坊，透過繪畫的過程帶領師友慢活下來，以專注中感受自己的情緒，並透過師友間互相分享以達致彼此支持。此外，師友亦會參與探訪戒毒院舍活動，除了讓師友了解自願住院式戒毒治療及康復服務如何幫助戒毒人士，同時透過活動及分享環節帶給院友支持。



香港基督教服務處
賽馬會日出山莊(30/11/2019)



毒品知識及溝通技巧 (14,17/12/2019)



結晶之花體驗工作坊(14/1/2020)

個人成長系列

計劃亦會因應青年人的特質、個性和需要，發展他們的個人的潛能，例如自我形象提升、情緒管理、精神健康、人際關係、家庭關係等等，目的是發揮個人品格強項及促進個人的成長。

MEMORY

記憶力訓練工作坊
(12/12/2019)



靜觀結繩工作坊
(26/11/2019)



無毒青年 友出路

由心起動計劃

「招募師友及青年人」

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合辦，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年人重返正常生活軌道，重拾自信和人生方向。同時，提升和增強公眾對香港青年人吸毒問題的關注。計劃並提供全方位的支援服務，包括向有需要的青年人及其家人提供輔導服務、師友同行關懷計劃、康復支援，自我成長，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年人及家人，表達對他們接納與關懷。
- 建立正面的社交網絡，協助青年人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。
- 提升青年人的自我效能，以提升預防復吸毒品的能力，並維繫無毒健康生活模式。
- 為有需要青年人提供就業支援，包括職業輔導、技能培訓及就業安排，使他們盡快融入社會。

服務對象

青年人：40歲或以下，曾經或現正吸毒的青年人

師友：年滿21歲或以上，有志協助戒毒青年人的熱心人士

報名及查詢

電話：2884 0282

電郵：saynotodrug1921@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(二)村美逸樓地下



收

費

費用全免

計劃流程

階段一



1. 招募及計劃簡介

透過面談或社交平台讓師友及戒毒人士了解初步計劃內容：

戒毒人士方面

了解戒毒人士的需要，訂立戒毒及預防復吸計劃。

師友方面

了解師友的興趣、長處和期望，評估他們參加計劃的動機及能力。

2. 初步配對

透過面談及社交平台，根據師友及戒毒人士的性格、興趣及需要作出配對，令戒毒人士能夠獲得適切的協助及支援

階段二



1. 師友訓練

安排培訓，讓師友認識有關毒品的知識及禍害，與青年人溝通技巧和輔導技巧。

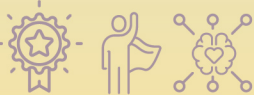
2. 多元化活動

- 安排不同的興趣活動和定期聚會，讓師友和戒毒人士互相認識。
- 安排不同的團隊及歷奇訓練，透過共同經歷加深彼此的互信關係。
- 鼓勵師友和戒毒人士參加義務工作，藉此回饋社會及重塑身份。

3. 個別輔導

社工持續為師友及戒毒人士提供輔導。

階段四



晉升期

- 嘉許表揚師友及戒毒人士的付出和參與。
- 經社工及師友推薦的戒毒人士可成為助理師友，以強化個人的康復經驗及協助其他戒毒人士，並分享其成功經歷，從而鼓勵他人。

階段三 (新增特色活動)



1. 家庭支援

面對吸毒問題，吸毒者的家人往往出現不同的壓力及負面情緒，計劃會透過個別輔導為家長提供親職輔導及情緒支援，並舉辦家庭為本活動以促進戒毒者與家人的關係及正面互動經驗。

2. 個人成長

戒毒輔導並非只是著眼於戒除毒癮，而是協助他們擺脫過往負面解難方法及態度，故計劃會舉辦個人成長體驗活動包括自我形象、情緒管理及人際關係等，協助戒毒者了解自己的需要及潛能，以鞏固他們戒毒的決心、重建正面的價值觀及方向。

3. 就業支援

戒毒者往往會面對就業困難，計劃會為他們提供職業技能及就業機會，以及幫助他們重投社會及預防復吸。

計劃階段

第一階段

社工
面談

第二階段

多元化
活動

第三階段

師友
配對

第四階段

針對性
活動

第五階段

畢業及
嘉許期

第六階段

終結期

支持團體



保安局禁毒處
Narcotics Division,
Security Bureau



Hong Kong Professionals And
Senior Executives Association
香港專業及資深行政人員協會

Rotary
District 3450



香港晨曦會
Operation Dawn



救世軍 The Salvation Army
海嵐長者中心
Hoi Lam Centre for Senior Citizens



東華三院龐永紹長者鄰舍中心
T.W.G.Hs Pong Wing Shiu Neighbourhood Elderly Centre



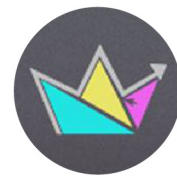
東華三院方肇彝長者鄰舍中心
T.W.G.Hs Fong Shiu Yee Neighbourhood Elderly Centre



香港旋風球總會
HONG KONG FLYBALL ASSOCIATION



香港全方位發展中心
Hong Kong Multiple Development Center



VOICE
OF THE
HARP

笠笠咖啡
Lov Lov Coffee
Cafe x Workshop



visible
invisible

Rotary Club of Tsim Sha Tsui

Rotary Club of Kwai Chung Hong Kong

Lam Ho Yam (Reporter of HK01)

Wong Hoi Wan Hugo (Music Therapist)

Fan Ka Tsun (Ukulele Coach)

Tse Wai Hung, Hai Tat Yeung & Chiu Oi Yee - Coach, ex-coach and assistant coach of CROSS Running Team