



就業閣

正在尋找工作、想轉工的朋友：
如果您在就業上有任何問題，
我想介紹您參與青彩中心的就業
輔導服務。「就業」服務，當然是
幫助各朋友減少工作上的擔憂，
一級程序工作員 阿C 將與你
一起尋找適合的工作、陪你見工，
希望能在你身邊給予支持及意見，
幫助你找到新的方向。歡迎
大家查詢最新職位空缺。

「快快搵份工，生活不再空」阿C

輔導小組

無毒明途 (動機提升小組)

日期：逢星期二 (晚上7:30
至 9:00) (共6堂)

地點：路德會龍安展能中心
內容：讓組員更加瞭解自己的
處境，提升或強化戒毒的動機，
訂立正向積極的康復計劃及人生目標
負責社工：王先生

愛回家聚會 (信仰小組)

日期：逢星期五 (晚上7:00
至 8:15)

地點：路德會龍安展能中心
內容：讓服務對象及家人能
透過聚會，認識信仰及找到
生命的平安
負責社工：吳姑娘

眾樂樂 (預防復吸小組)

日期：逢星期五 (晚上7:30
至 9:00) (共6堂)

地點：路德會龍安展能中心
內容：協助組員了解自己，提升處
理情緒的技巧及拒絕毒品引誘的訓
練，並建立身心靈均衡的生活
負責社工：梁姑娘

『每月鬆一ZONE』

日期：10月份開始 (每月1節)

內容：透過培養健康的餘暇興趣及體驗
活動，讓組員找出人生新概念新態度，
享受人生樂趣，取締不良行為。

十月份：(想想)藉著相片欣賞，了解
相片中的不同信息，從中表達自己的
想法

十一月份：(你fit定我fit) 透過嘗試不
同的運動項目，操練自己的體能

十二月份：(潮流興D乜) 工作員負責設
計時下流行的玩意，融入潮流文化。

一月份：(真情對話) 藉過過來人的親身
經歷，分享建立興趣的重要性
負責同工：啊C

路德會青彩中心

季刊 第二期

路德會青彩中心乃社會福利署資助全港十一間濫用精神藥物
者輔導中心之一，在2010年10月1日起正式投入服務，服
務地區為黃大仙、將軍澳及西貢，工作內容涵蓋個人與
小組輔導、學校預防教育活動、外展服務、醫療支援、
家庭支援、專業培訓與社區教育工作等，藉此支援區
內有吸食毒品行為的人士，並致力與各界攜手締造無
毒的健康社區

請回答以下三條數學題：

A. $1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times 1 = ?$

B. $1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 = ?$

C. $1 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 \times 0.9 = ?$

答案：

A. 1 ✓

B. 2.59 ✓

C. 2.59 ✓

相信以上三條數學題都難不到大家吧，從過程中發現，
原來只是0.1這麼小的差距，把1.1相乘十次起來，累積結
果比原先數值「1」還要大一點五倍還要多，效果真的不容忽
視；相反，把0.9相乘十次起來，結果卻大幅下降百分之六十五，
即是比原先數值失去一半有多了。

在戒毒的路途上，我們不乏都試過內心有點兒掙扎，往往徘徊
在「今日食少少沒影響」的心態，但正所謂：
「明日復明日，明日何其多？」結果，

如果以上的「1」能代表您自己的話，從這三條數學
題上您又領悟到甚麼？你想每天堅持多一點？
還是想每天放棄多一點？

小遊戲。
大道理

毒中作樂

「而前我好怕羞，唔係好出聲，但到中學既時候，開始識到班朋友，跟住因為佢地鍾意玩，我都開始接觸呢個好似「多姿多彩」的世界。當時，識左第一位男朋友，我都唔知點解會鍾意同佢一齊，佢年紀大我一倍，我好信得過佢。佢比左白粉我試，我根本唔知道毒品係咩，亦唔知道咩係白粉，只係見到佢地班朋友食完會訓低係條走廊度，之後就會醒返起身走；我就信佢講呢d野係有害。之後我知道，佢都係想我上癮，然後就可以搵我幫佢帶毒。」

無悔青春?

「個時識左男朋友、身邊既朋友又出黎玩，同佢地一齊唔返學，唔返屋企，就係走去吸毒。我讀完中一就有再讀。同佢地一齊既時間好開心，自己亦都好多野講。而宗識得諗，我覺得以前的生活好無聊，每日都係做個o的野，咁樣就晒左我十年青春。如果我個時唔係咁樣揀，我真邊既人都會好唔同...」

「我最遺憾，係我因為男朋友而留案底。個次，佢計劃去偷野，我阻止過佢都唔聽，最後真係比差人拉到，當時只係知道要講義氣，就算個男朋友犯法都要幫佢，我唔聽咁多人既勸告，就搵晒罪名上身，最後入去教導所2年。佢係我入去坐其間就識左第二個。我真係好後悔，我平時都唔會犯法，但因為佢就留左案底。」

我與她的相遇

之後我識到另一位男朋友，我同佢既性格、價值觀都有好大分別。分手後先知道有左。之前試過幾次，最後都係落左佢。但今次真係好想生，可能呢D就係我呀媽所講既緣份。

「新生命的誕生」 - 個案分享

化名: 小茹
AGE: 22
性格: 善良 樂觀
優點: 感情豐富



最珍貴的經歷

「生BB個一刻，個感覺好難形容，好開心見到呢一個真真正正屬於我既生命，我好想好好照顧呢個BB。」亦係呢次令我經歷上帝既祝福。原本我比起預產期遲一星期，我好擔心要催生，所以我不斷祈禱，媽咪同埋教會既弟兄姐妹都有為我祈禱。最後我順產，過程都好平安。

離開傷害

「吸毒既影響好大，我之前曾經食冰，有好多蟲咬既幻覺，我會整到自己一身傷。我知道我一搵返毒品，我就會再之面對呢D傷害，我唔想傷害到我BB。雖然真邊依然有朋友搵我出去玩，但係我都好堅持拒絕佢地。佢地都知道我唔會出，所以都有再成日叫我。同埋我參加媽咪小組，大家都係有吸毒背景既媽媽，所以好明白個種掙扎位，當中有媽媽把持唔到，但事後既感覺係好對唔住個BB。我覺得有一班人去互相支持係好重要。個BB真係令我地都唔想再搵毒。」

改變的動力

有時出街買野超過半個鐘就已經好掛住個女。我帶BB第一次去打針，見住佢谷到紅晒咁喊，令到我都好想喊。我既生命次序已經變左BB係我既第一位。

我係一個好眼淺既人，我同呀媽既呢方面都係好似。舊時好唔明白媽咪點解係等我返屋企先得，仲要三日三夜都照等呢?我當時好校憎，可以唔洗等我，我鍾意返黎就自然會返黎。而宗我因為個女會好掛心，原來媽咪要照顧我又要擔心我真係好心痛，我突然好明白為人呀媽既心態。

註：小茹(化名)為「生命孕記」- 吸毒孕婦女支援計劃的參加者，此計劃獲禁毒基金資助，為九龍東區有吸毒習慣的婦女提供一站式戒毒治療、產前、產後及嬰兒發展全面照顧的服務。

家人情緒急救包

在我們的工作經驗中，當家人發現親人吸毒時，都感到難以接受，因此親人於不同的階段會產生以下的情緒反應：

1. 不相信此事會發生在親人身上，感到惱怒
2. 心情激動煩亂，不知所措
3. 痛心兼無助，感覺很無奈
4. 自怨自責，身心俱疲
5. 困擾延伸至工作、家庭及人際關係上，生活作息大受影響

那家人如何調節以上的負面情緒，協助親人及自己去找尋合宜的方法走出困境呢？大家不妨參考以下的建議：

1. 先調整自己的負面情緒，避免即場與他們對質，或作出譴責，因為他們同樣會情緒失控
2. 學習原諒及接納親人，他們出現問題表示他們在此階段遇上了困難
3. 在彼此都心平氣和讓親人知道家人的感受，並說出改變的期望
4. 吸毒多會伴隨其他問題同時出現，故要培養耐性，按事情的緩急程度來逐步解決問題
5. 吸毒者初期很抗拒討論戒毒，故不能即時強迫他們，以免造成負面的戒毒經驗
6. 在戒毒的過程中，重視他們的意願，也讓他們學習承擔自己的抉擇
7. 戒毒進展時有反覆，但我們也要欣賞親人的正面改變，即使進步很小
8. 學習在困境中維持正面思維，同時將對生活其他範疇的影響減至最低
9. 增加對吸毒問題的瞭解，學習接受他人的協助，集思廣益，為親人共謀出路

要協助家人戒毒一點也不簡單！
所以，各位家長，歡迎你來參加「家『加』有晴」- 家人支援小組，彼此支持，互相加油，一起對抗毒品！

家『加』有晴 (家人支援小組)
日期：星期四
(隔週四 7:30 PM - 9:00 PM)
地點：路德會龍安展能中心
內容：支援服務使用者家人情緒，維持正常的生活功能，學習適宜的態度與吸毒家人共同走過迷途
負責社工：王先生

健康信箱

註冊護士 張玉玲姑娘

今期想大家認識一下氯胺酮。氯胺酮俗稱K仔，是現時香港最多人吸食毒品，而我接觸的個案大部份也是吸食K仔。氯胺酮在醫學用途上是一種獸醫用的麻醉藥，呈透明液體狀，毒販把它蒸發後變成白色粉狀，讓吸毒人士易於吸食及收藏。

很多個案吸食K仔後會出現尿頻和排尿時痛楚的徵狀，嚴重的甚至乎會出現排血尿和小便失禁的情況。為何吸食K仔會導致以上的情況呢？原來尿液中的K仔，會不斷損害膀胱內壁，最初會引致膀胱發炎，如持續侵害會令膀胱鈣化，令膀胱的空間容量縮小。正常的容量是~500-800毫升，但曾有一位吸食K仔三年的個案，經檢查後膀胱容量縮至30毫升！如再繼續吸食，更會影響腎功能，到時就算停止索K，也未必能令身體復原。現階段暫時並沒有任何藥物可以醫治，到情況最壞時，只可選擇做膀胱擴大手術。除了影響泌尿系統，吸食K仔亦會影響中樞神經引致記憶力衰退及思覺失調、影響心臟功能及令鼻腔受損等等。很多人以為假如身體真的出現問題，到時才停止吸毒便可以，這是大錯特錯；一來身體的損害未必一定可以逆轉，二來愈遲戒毒，心癮愈大，要成功戒毒並不是想像中那麼容易了。

靈性小綠州

吳姑娘

數數手指，愛回家聚會也經九個月了，當中經歷到神的保守，而其中一位家長的組員，願意分享她在這兩年所經歷的心路歷程：

過去的兩年經歷了最困難的時間，因為小女兒常因感情問題以毒品麻醉自己。情緒起伏很大，丈夫因此常責怪我，埋怨我過去管教女兒不妥善，甚至想動粗打女兒……加上不願意親戚知道我們的家事，令我陷入非常無助和難過。

直到我們開始接觸互愛中心，逢星期五參與信仰的聚會，在當中認識耶穌和信仰，他們為我祈禱，我很感動，後來女兒表示不願意接受宿舍自願戒毒，轉介到輔導中心，今年一月開始返青彩中心的愛回家聚會，感覺到有人聆聽心聲，多了一份平安，神聽禱告，連大女兒想進修，神今年都應允了。

經歷種種困難，小女兒成長和獨立了，我現在每天祈求，大女兒也願意接觸信仰，神賜她智慧，亦希望小女兒能懂得每天為自己禱告，能在失敗中站立得住。能堅持到底，藉著姑娘送及我的聖經，我每天讀經和祈禱，將所有事情交託給主。現在所流的眼淚，是喜悅感恩的眼淚。

戒毒年青人母親的心聲

路德會青彩中心



為區內中學生提供預防教育活動，藉此增強其抗毒能力

友營煮意，在生活中煮出新意義

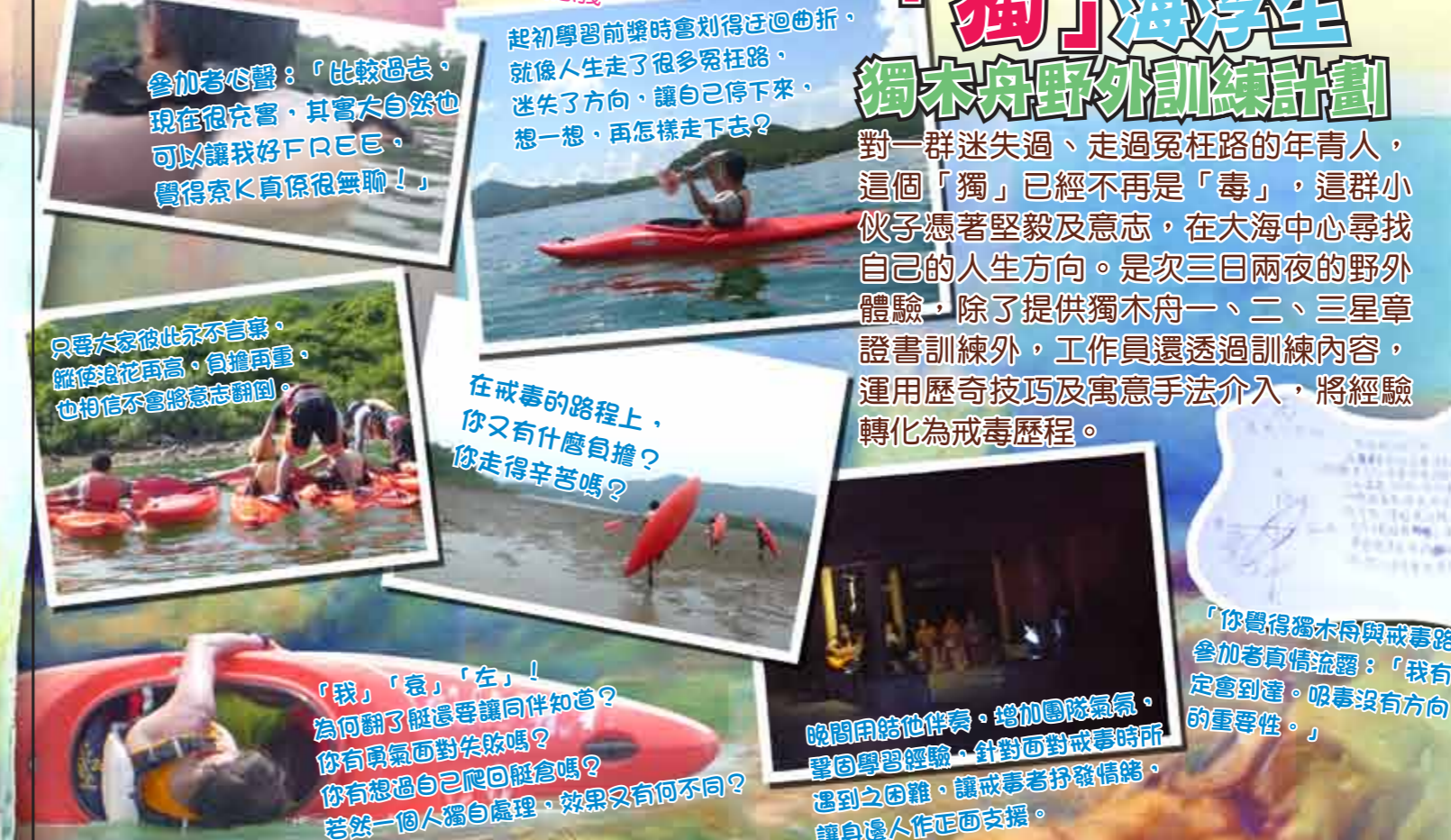
一年一度中秋晚會，與家人好友溫馨加倍

活動花絮

禁毒推廣，做到大人細路都識講

室內近距離射擊，比任何毒品更刺激

「獨」海浮生 獨木舟野外訓練計劃



參加者心聲：「比較過去，現在很充奮，其實大自然也可以讓我好FREE，覺得索K真係很無聊！」

只要大家彼此不毒害，縱使危險再高，負擔再重，也相信不會搖搖欲墜。

在戒毒的路上，你又有什麼負擔？你走得辛苦嗎？

「我」「吞」「左」！為何翻了艇還要讓同伴知道？你有勇氣面對失敗嗎？你有想過自己爬回艇底嗎？若然一個人獨自處理，效果又有何不同？

晚間用膳也伴著，增加團隊氣氛。鞏固學習經驗，針對面對戒毒時所遇到之困難，讓戒毒者抒發情緒，讓身邊人作正面支援。

「你覺得獨木舟與戒毒路程有何關係？」參加者真情流露：「我有目標，所以我一定會到達。吸毒沒有方向，現在明白方向的重要性。」

對一群迷失過、走過冤枉路的年青人，這個「獨」已經不再是「毒」，這群小伙子憑著堅毅及意志，在大海中心尋找自己的人生方向。是次三日兩夜的野外體驗，除了提供獨木舟一、二、三星章證書訓練外，工作員還透過訓練內容，運用歷奇技巧及寓意手法介入，將經驗轉化為戒毒歷程。

中心學校組



1 頭炮：「1:99毒家試映-首映會」
透過真人真事改編的短片，向同學呈現年青人吸毒概況，以帶出毒品對人的的影響，並且透過談論人生選擇，提倡積極態度面對逆境的重要性。

2 魔幻篇：「飛樂魔術舞台」
透過魔術師神秘的表演、輔導社工及監製過來人生命故事，滲透人生選擇的道理，藉此建立學生正向的抗逆力，以面對生命當中不同的引誘及挑戰，立志建立健康無毒的人生。

3 重量級：「野外/室內奪寶奇兵-歷奇活動」
透過歷史及具挑戰性的遊戲，以互動的形式推行毒品教育，幫助同學啟發自己的潛能，能夠積極面對困難及堅決拒絕毒品的決心。

4 將軍澳醫院社區青少年門診計劃
透過健康檢查及醫療評估，提升青少年對危害精神毒品造成身心禍害的認識，從而關注身體健康，拒絕毒品。

健康家庭展姿彩

日期：2011年12月18日(日)
時間：上午9:00至下午5:00
內容：上午透過參觀青衛谷預防犯罪教育中心，讓社區人士及家庭能夠認識有關社區上的禁毒資源，下午到馬灣公園遊覽，享受家庭樂趣。
負責社工：黃先生
(此活動由「清新社區」黃大仙區青少年自強及社區抗毒綜合計劃合辦)

其他活動推介

拉闊生命音樂分享會

日期：2012年1月6日
(星期五 8:00-10:00)
地點：路德會聖三一堂
內容：以音樂會形式舉行，當中包括流行詩歌、過來人及家長真摯分享、講道及大會，讓參加者不同的角度認識信仰，享受活力及感動的音樂夜。
負責社工：梁姑娘、吳姑娘

社區教育培訓

近年本港毒品事件頻仍，青少年成為受害者眾，為家庭、教育以及社會風氣帶來巨大挑戰。本中心為各界提供相關社區教育培訓，辨識及處理青少年有關毒品問題的困擾，協助他們處理成長階段的困難，以拒絕毒品的誘惑。上述培訓活動費用全免，內容如下：

- 青少年吸食危害精神毒品的原因
- 校園自願驗毒計劃
- 青少年吸食危害精神毒品的最新趨勢及文化
- 涉及學生吸毒問題的處理原則及重點
- 辨識吸食危害精神毒品的技巧及方法
- 探討成癮行為，預防及介入的原則
- 個案評估及處理
- 社區戒毒服務資源分享



團體選取合適內容(可選多項)，建議工作坊/講座約一小時，加插過來人分享環節約一小時三十分鐘