

# 輔導小組



## 無毒明途 (動機提升小組)

日期：逢星期二  
(7:30 PM - 9:00PM) (共4節)  
地點：路德會龍安展能中心  
對象：中心個案  
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：吳姑娘

## 眾樂樂 (預防復吸小組)

日期：逢星期五  
(7:30 PM - 9:00PM) (共4節)  
地點：路德會龍安展能中心  
對象：中心個案  
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：黎姑娘

## 愛回家聚會 (信仰小組)

日期：逢星期五  
(7:00PM - 8:15PM)  
每月最後一星期休會  
地點：路德會龍安展能中心  
對象：中心個案及家庭成員  
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

## 家「加」有晴 (家人支援小組)

日期：星期四  
(隔週四7:30 PM - 9:00PM)  
地點：路德會龍安展能中心  
對象：家庭成員  
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 毒家人共同走過逆境  
負責社工：王先生及李姑娘

## 鼓舞人生 - 敘事治療結合音樂訓練

目標：1. 透過音樂訓練，重整自己的故事和人生，提升自信及建立正面積極的人生態度  
2. 幫助戒毒人士建立正面支持的群體，預防復吸。  
內容：學習流行歌，作曲，安排出show 或成果分享會  
活動日期：24.7.13- 25.9.13 (逢星期三)  
A班：6:30 - 7:30  
B班：7:30 - 8:30

以上活動費用全免，如欲申請或查詢，歡迎致電 2330 8004 與本中心社工聯絡



香港路德會社會服務處  
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

承擔Commitment 憐憫Compassion 全人Community

地址：新界西貢普通道西貢公立學校  
聯絡電話：2330 8004  
傳真：2330 8071

電子郵件：y10@hkls.hk  
網址：www.cheevergreen-lutheran.org.hk

督印人：雷慧靈執行總監  
出版日期：2013年8月  
數量：2000份



香港路德會社會服務處  
路德會青彩中心



季刊 第6期

# 壓力 VS 夢想

社會對年青人有好多期望，亦有好多根深蒂固嘅觀念，例如結婚一定要買樓，有樓有車就係成功，吸毒者係自甘墜落，無得救。呢啲觀念將人分類，甚至分為唔同嘅等級，從而成為壓力，而且無形中影響緊每一個人。

以下係一啲對不同習慣的年青人的睇法

	有掂過毒品	從來無掂過毒品	已戒毒
花名	道友、艇仔、拆家、毒男/毒女	BB豬、獨男/宅女、盛女/港男	獨男/宅女、過氣男神/女神、過來人
幾時會被歧視?	high大咗、俾人知自己有食毒品、跳擊時	唔善講出街、扒嘍地食飯、各種怪異行為	唔善講出街、扒嘍地食飯、搬返毒品
主要壓力	要搵錢買毒品、尿頻、尿道炎、驚俾人知自己high野	無錢買樓/結婚、女朋友催結婚、俾老師問、比屋企人睇、無錢換新手機	後悔以前無俾心機讀書、無聽屋企人話，因為high野搞到男/女朋友走左、最擔心自己會食返
出沒地點	後樓梯、私賣、朋友屋企、樓上吧、K房、青彩中心	港九新界、去世界各地旅行shopping留低幾條腳毛	屋企、港九新界、去世界各地旅行shopping留低幾條腳毛，仲有青彩中心
最想嘅係...	戒毒、想身體好返、出街唔使用尿片、冇咁嘅食毒品嘅朋友..... 下刪5000字	去旅行、結婚、儲錢俾首期、買ipad2..... 下刪10000字	俾心機返工、儲錢然後組織自己嘅家、去旅行睇下世界、繼續唔掂毒品..... 下刪10000字

每個人都有夢想，不過有一啲習慣會將夢想拉得愈來愈遠，你有幾幾達成你嘅夢想？你準備好為你嘅夢想行出第一步未？





# 「新生命·孕記」

有人話30歲之前生BB係最好，不過無論幾多歲生都好，大肚婆嘅生活習慣係會影響BB嘅發展架。如果你有左BB，有啲習慣可能要改變下啦。

## 計劃內容:

- 戒癮輔導及治療 (提昇戒癮動機及維持操守)
- 個人轉導及家庭支援 (育嬰技巧訓練、陪月及家訪)
- 醫療支援及評估服務 (產前檢查及產後母嬰健康院監察)
- 跨專業個案會議
- 社區支援

## 計劃特色:

- 為吸癮孕婦提供一站式的跨專業服務
- 著重以家庭為本的親職技巧及家庭生活指導
- 為吸癮伴侶提供戒癮輔導
- 為吸癮孕婦的家庭成員提供支援
- 加強陪診、陪月及家訪服務

## 「心聲·分享」

本處於2010年至2012年首度推行「生命孕記---吸癮孕婦支援計劃」。當中服務了34名吸癮孕婦，她們有不同分享。

### 琪琪:

懷孕期間有社工跟進我產前和產後的情緒，讓我感覺到有人關心我，而且向人訴說心事是一個不錯的舒壓方法！當我做了媽媽之後，我開始明白媽媽的心情，我非常抱歉讓我媽媽痛心和失望！

### 亞花:

嗱我決定生個B出嚟嘅時候，我就決心唔會再搵毒品，會好好照顧BB，因為有咗BB我無再吸癮、食煙、飲酒。我唔想BB有事，我要BB健健康康。雖然照顧BB好辛苦，但當你望到佢，咁辛苦都無晒，依家終於感受到身為人母嘅心態。

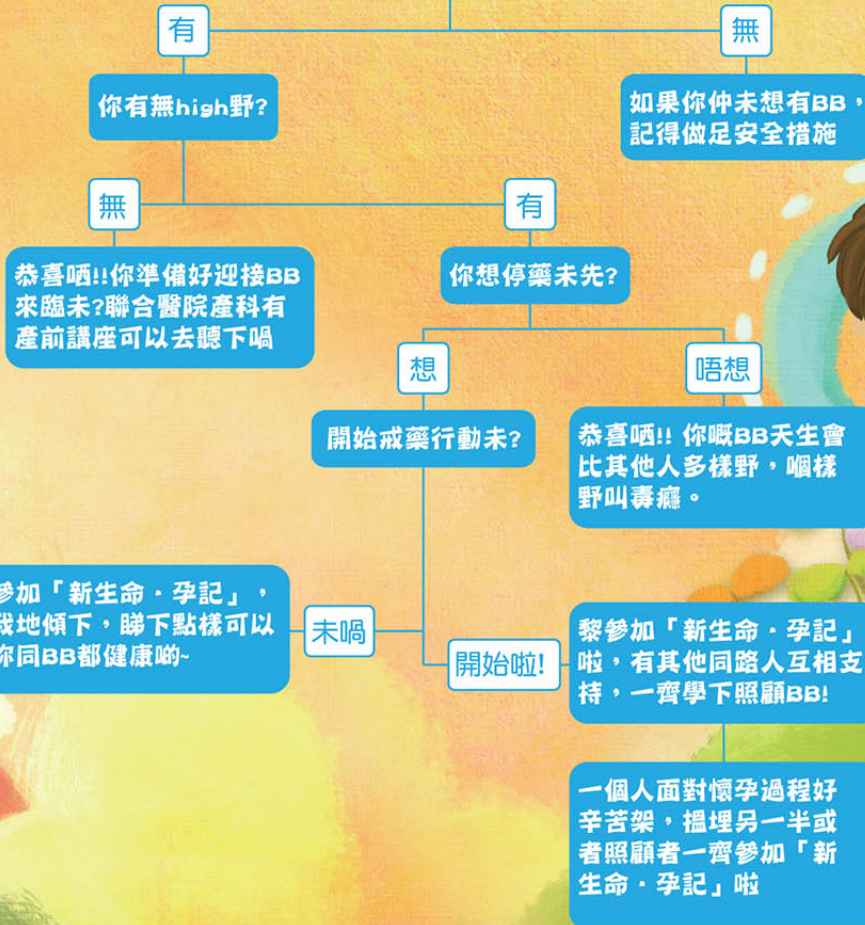
### 小茹:

當時我參加媽咪小組，大家都係有吸癮背景嘅媽媽，所以好明白果種掙扎位，當中有媽媽把持唔到，但事後嘅感覺係好對唔住個BB。我覺得有一班人去互相支持係好重要。

## 申請服務方法

有需要人士可致電或親臨本中心，提出申請或經由機構轉介

## 你而家係咪有左BB?



主辦:

香港路德會社會服務處  
路德會青彩中心  
電話: 23308004  
傳真: 23308071

合作夥伴:



禁毒基金 贊助



# 健康小信箱

註冊護士 張玉玲姑娘



很多個案都會問我，有什麼食物有排毒功用呢？在此與大家分享一下：

番薯	番薯所含的纖維質柔軟易消化，可促進胃蠕動，有助排便。最好的吃法是蒸番薯，連皮一起蒸一起吃掉。
綠豆	綠豆清熱解毒、除濕利尿、有消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸，維他命受到破壞而降低作用。
麥皮	麥皮能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。
薏米	薏米可促進體內血液循環、水分代謝，發揮利尿消腫的效果，有助於改善水腫型肥胖。薏米水是不錯的排毒方法，直接將薏米用開水煮熟後，添加少許糖便可飲用。
紅豆	可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。可在睡前將紅豆浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆湯水當開水喝，能有效促進排毒。
紅蘿蔔	紅蘿蔔改善便秘很有幫助，也富含β-胡蘿蔔素，可中和毒素。新鮮的胡蘿蔔排毒效果比較好，因為它能清熱解毒，潤腸通便，打成汁再加上蜜糖便可飲用。
糙米	糙米就是全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸通便，有助於排毒，每天早餐吃一碗糙米粥是不錯的排毒方法。
洋蔥	洋蔥能促進腸胃蠕動，加強消化能力，且含有豐富的硫，和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，因此有助於排毒。
白蘿蔔	番薯所含的蘿蔔利尿效果極佳，所含的纖維素也可促進排便，有利減肥。如果想利用蘿蔔來排毒，則適合生食，建議可打成汁或以涼拌、醃漬的方式來食用。
淮山	淮山又稱山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沉積，避免肥胖，且增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可將去皮白淮山和菠蘿切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。
牛蒡	牛蒡可促進血液循環，新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，所含的膳食纖維可以保有水分、軟化糞便，有助排毒、消除便秘。可泡牛蒡茶隨時飲用。
蓮藕	蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜜糖調味直接飲用，也可以將藕汁煮5分鐘，加一點糖，趁溫熱時喝。
醋	醋有利人體的新陳代謝，可排出體內酸性物質消除疲勞，還有利尿通便的效果，每天早晚飯後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用有助健康。

除了進食排毒食物，均衡飲食及做適量的運動也很重要，當然遠離毒品才是擁有健康身體的第一步。

# 我們這一家的『減壓小貼士』



在戒毒復康的路上，家人一向是十分重要的力量，能讓戒毒者提升動機，進入戒毒歷程。但在開展如馬拉松般的歷程前，家人往往為戒毒者耗費心神，滿腔苦水無路訴，弄至身心俱疲。如何釋放照顧壓力，關顧自身的身心健康是非常重要的。因此，本中心的家人支援小組各組員經過多次的交流、探討，分享了以下一些實用小貼士，希望這小小的精神支持可讓其他家長能獲得能量，療愈身心，陪伴戒毒家人邁向復元之路。

1. 聽歌
2. 與朋友分享傾談
3. 行街
4. 飲啤酒(要適量呵)
5. 打牌(適可而止)
6. 按摩
7. 聽收音機
8. 做運動
9. 返工(咁都得)
10. 整野食(與人分享更佳)
11. 望海
12. 旅行
13. 大叫(唔影響其他人情況下)
14. 飲茶
15. 睇電視(梗係TVB)
16. 睇演唱會(音樂DVD)
17. 遊車河
18. 打機(唔好太沉迷)
19. 講是非(有建設性的)
20. 唱K
21. 聽歌(鳳閣恩仇未了情)
22. 跳舞(最好係鄭多燕)
23. 吃零食
24. 去公園遊玩
25. 睡覺
26. 睇戲
27. 進修
28. 改變形象(衣服/髮形)
29. 美容(變靚D)
30. 遊船河
31. BBQ(永久不衰的活動)
32. 做義工(愛心滿溢)
33. 返教會(靈性支援好緊要)
34. 上網(益智有趣的)
35. 去演唱會(山頂位都唔拘)
36. 家居清潔
37. 看書
38. 煮飯(咁都...可以架)
39. 參加家長組(唔駛多講啦)

以上咁多種減壓方法，梗有一種啱你。歡迎你加入我們家加有晴的大家庭，釋放身心的緊張與焦慮!!

## 睡眠小貼士

胡浩林  
催眠治療師 / 心理學實習生

其實只需要改變一些小習慣就可以改善失眠問題和提升睡眠質素。一個舒適的環境以及昏暗的燈光**是必需的**。大部份失眠問題的人都會在自己的床做不同的行為，包括食零食、看書、看電影、玩手機...這些行為都會影響我們的睡眠質素。我們要令自己的身體和大腦明白，床是睡覺的地方而不是進食、玩手機的地方。所以，我們除了睡覺和性外，避免做其他和睡覺無關的行為。另外，也要避免在睡房裏擺放時鐘或手機。因為時鐘的聲音，以及看時間的衝動會增加焦慮，從而更難入睡。







## 九龍東區小學禁毒教育計劃

本中心獲保安局禁毒處委託及資助於2013-2014年度，為九龍東區各小學提供多元化又具趣味的禁毒教育活動。我們期望把多年的學校預防教育服務經驗帶往區內小學，讓學童掌握正確的藥物知識及拒毒技巧，並建立起正確的價值觀及自我概念，提高抵禦毒品誘惑的能力，在校園內推廣健康生活的訊息。

我地正接受新一學年的活動申請，請填妥活動申請表，傳真至23308071路德會青彩中心。如有任何查詢，歡迎致電23308004與社工李詩敏姑娘或周嘉儀姑娘聯絡。

**\*除參觀活動外，活動費用全免\***



# 得生團契心毅與預防復吸小組花絮

本中心與得生團契在五月至七月間，為院舍內的戒毒年青人提供了一個綜合山藝知識、預防重吸與靈性支援的小組，希望學員藉著在山野中的訓練，學習山藝知識，將一個又一個的寓意，轉化運用在戒毒的歷程中，感受大自然的療愈力量之餘，亦深化福音的訊息，鞏固正向價值觀，為人生找到新生與希望。以下是一些活動花絮：



登山要同行者支持，戒毒上誰又是你的同行者呢？由得生團契同工帶領，弟兄們從信仰中得力，認真面對自己過去，也為前路代禱。



上山寓意戒毒成功，日出過後又是新造的人。



完結時心靈上分享感受，回顧登山時不放棄的精神，並自我肯定成功經驗，探討如何用於戒毒的道路上。



每次完成山毅訓練旅程後，弟兄們也會為自己所經歷的重整，讓日後回顧及重溫。





好多嘍中心嘅朋友都有個疑問……  
「毒品呢家野其實明知佢唔係好野，  
但有時候就係好難抗拒佢嘅誘惑。」  
我哋都好明白呢種掙扎，所以決定集合各家大成，  
為大家炮製咗以下嘅攻略!

# 癮爆! 攻略

癮癮癮……

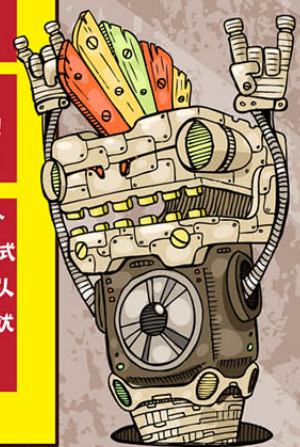
## 癮起時 Do's & Don'ts

### Do's (宜)

- 打電話俾呀爸/呀媽/社工/家姐/阿哥/你信任嘅人傾下
- 出去行下見下太陽伯伯，有研究話早上、黃昏曬太陽有助提升肝功能架!
- 出街淨係帶八達通、鎖匙。應該無拆家會收八達通掛?!
- 去照鏡，碌大對眼望下自己個殘樣，有無俾自己嚇親? 咁你仲繼續唔繼續食?
- Natural high!! 世界好大，好多野玩，淨係一個大自然有山有水，已經一樣有勁多嘅挑戰，搵青彩中心社工大把活動你玩~

### Don'ts (忌)

- 打電話俾你個拆家/艇仔/朋友攞貨
- 匿埋係房/被窩/拉埋窗簾不見天日
- 袋現金係身。鬼咩，有錢嘍身就心郁郁想攞貨啦!
- 自欺欺人，咪以為喬裝…呀!唔係，係化妝幫到你呀!殘到咁，粉底都上唔到啦!
- 高危情境，避免去你攞貨、high野嘅地方，甚至係測試自己抗毒能力嘅地方，咪以為自己已經停左一兩個月就掂，咁就中伏啦!!



巴士大叔嘅名言「你有壓力，我有壓力!」，壓力真係無處不在。而根據禁毒處嘅資料，同埋中心個案嘅經驗，壓力大係其中一個濫藥者吸食毒品嘅原因。另一方面我哋都知道繁忙嘅香港人邊有咁多時間、精神、體力……(下刪200個藉口)做運動減壓呀，所以我哋準備咗個隨身減壓寶典，當你好大壓力，好嬲嘅時候隨時都可以幫到你。除咗毒品，你仲可以有好多選擇!

## 隨身減壓寶典



裝備	功效
Utube/ 賣TV	視聽娛樂、運動、煲劇集於一身，仲諗?! 睇返集獎門人笑返餐啦~
智能電話 +打小人app	邊個激親你?快啲下載個打小人app，打佢一身發泄下啦!! 打佢個小人頭……打佢個小人手……
水樽	隨身帶備一個裝滿水嘅水樽，激氣嘅時候可以飲啖水，冷靜下情緒，又可以將水樽變身成啞鈴，隨時可以做運動，強身健體。
攞攞	身體接觸可以令人覺得安全、被支持，壓力大嘅時候，搵個你信任嘅人同你攞攞。有佢地嘅支持，即使條路難行都有人會陪你，安慰你。
喊喊	心理學家話喊係最原始嘅發泄情緒方法，睇我地仲係BB嘅時候已經識架啦。將你嘅重擔、辛酸、委屈喊晒出黎，然後企返起身再黎過!
膠袋或紙袋	講啲嘢冤屈野入個膠袋，吹漲佢，然後一野打爆佢。所有哀野煙消雲散!
香蕉、奶類	香蕉含有色胺酸及生物鹼，能夠促進血清素的合成分泌，緩解情緒，讓人不易緊張，振奮精神和提高信心。牛奶則含鈣質及高量的色胺酸，鈣質是很好的放鬆劑和鎮定劑；另外，色胺酸是天然的安眠藥，能讓人產生愉悅的心情，等你有覺好訓!仲諗咁多?快啲去就近嘅便利店買返盒奶飲，平伏下情緒先啦!



# 靈性小綠州

註冊社工 吳燕玲姑娘

『耶穌看見這許多的人，就上了山，既已坐下，門徒到他跟前來。他就開口教訓他們說、虛心的人有福了，因為天國是他們的。哀慟的人有福了，因為他們必得安慰。溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。飢渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。憐恤人的人有福了，因為他們必蒙憐恤。清心的人有福了，因為他們必得見神。使人和睦的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。為義受逼迫的人有福，因為天國是他們的。人若因我辱罵你們、逼迫你們、捏造各樣壞話毀謗你們、你們就有福了。應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的……』

馬太福音五章 1-12節

聖經中所講及的福氣，跟世界所講的幸福有截然不同的價值取向，上文所提及的是屬神的人所擁有的氣質，使他無論在任何處境都感到幸福和滿足，基督教不只是導人向善，也是叫人學習愛、寬恕及強調生命改變的信仰，人可以藉救恩和信心，生活得更豐盛、精彩和自由……世人以擁有健康、長壽、美滿婚姻，高薪厚職為人生目標，一旦失去，仿佛人生失去意義；跟隨基督的人也會患病和面對生命的起跌，內在卻仍有指望及經歷到從神而來出人意外的平安……毒品令人失去健康和幸福，今天立定心志，您也可以經歷到改變……



愛回家七、八月生日之星



每月鐘牧師帶領我們活潑的敬拜，也有訊息啟發我們思考和反省我們歡迎您！一起參與黃大仙愛回家



這地方，我們學習分享，將一切重擔卸給神

## 新同事介紹:



大家好!我是新來的社工吳嘉怡姑娘,大家可以叫我KY,在這裡主要負責外展工作。大家千萬不要被我嬌小的身型欺騙到,以為我是一個弱不禁風的女子,當你認識我之後,便能感受到我外柔內剛的個性,到時候大家千萬不要被我嚇壞。

吳嘉怡姑娘

## 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

