

香港路德會社會服務處  
濫用精神藥物者輔導中心

# Change

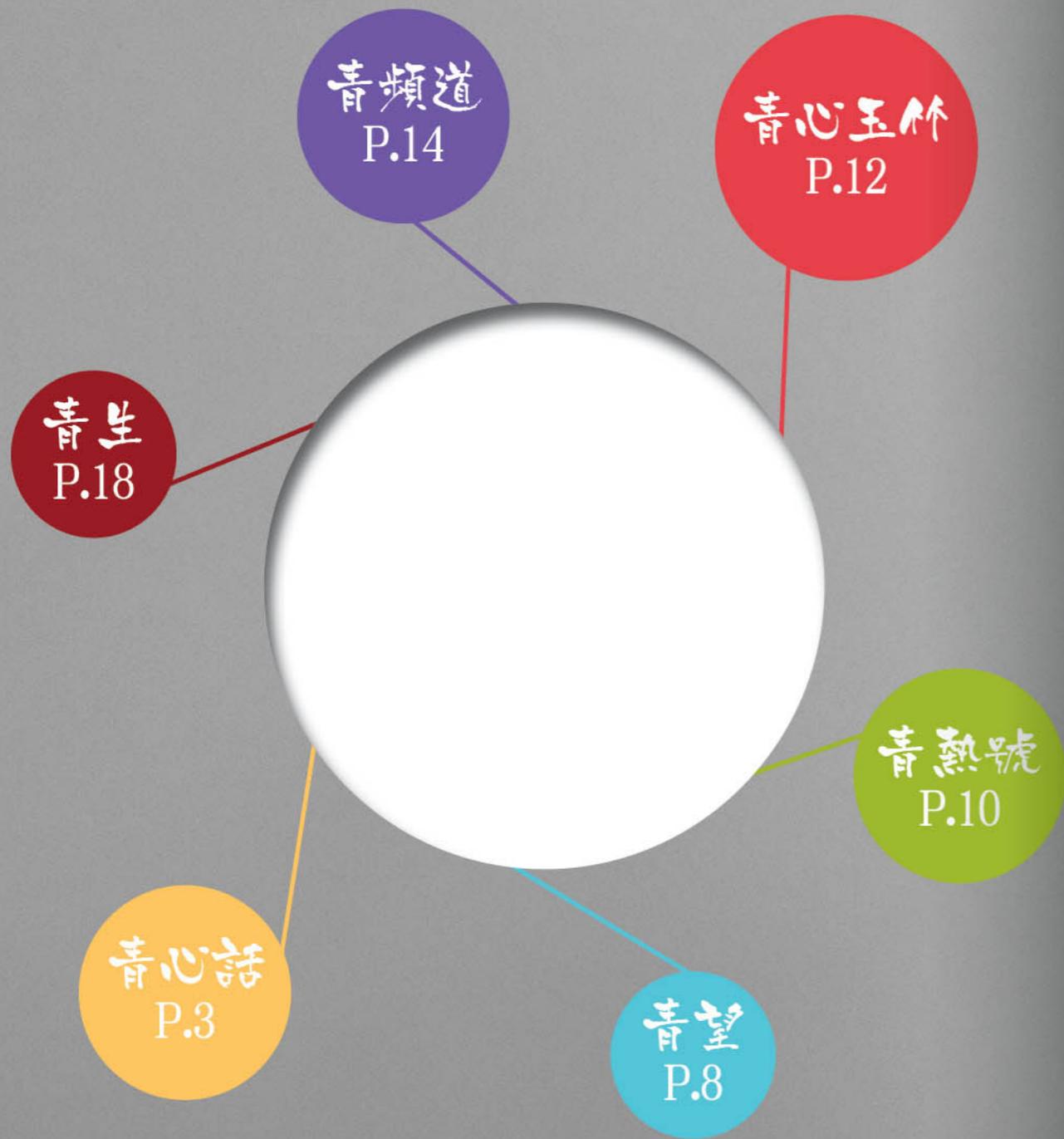
#2014

青·年刊



大唔  
可鎮

躲於黑暗角落裡的……  
你快樂嗎？



# 青心話

在人生路途中，總會有很多人與你擦身而過，又或許在新聞、大眾廣播媒介中，我們會看到或聽到不同人的不同故事及經歷。此刻，就讓我們走進一個屬於戒毒者自由分享個人心聲的空間，用心細閱他們想與你分享的故事吧！



# 隱蔽化



不知不覺已經2年半了，2011年年尾的一個晚上，讓隱世了很久的我遇上了青怡中心的社工，讓我一步一步走出黑洞，出現了彷彿「奇蹟」般的改變……

曾經我以為吸毒就是我的快樂，以為毒品就是我的唯一。初次吸毒距今已經差不多11年了，毒品的種類和份量也逐年變得愈來愈多，也令我不能自拔，甚至試過因為吸毒過量而失去知覺昏倒街上，那次我初次感到死亡是如此接近。我不想再這樣過一生，很想離開毒海，自己三番四次嘗試戒毒，可惜一次又一次失敗，真的很灰心很絕望，以為這輩子再也離不開毒品了……

曾經我的生活日夜顛倒，上學有一天沒一天的，每天不是躲在家裡打機，就是通宵達旦的徹夜流連街頭玩樂……

曾經我因著複雜的家庭問題、生活上遇上很多難以解決和傷痛的經歷、遇上很多深深傷害過我的人，而把一切情緒藏起，每天躲在家裡不敢外出，不敢接觸外界，把自己的心關在黑暗而密封的深淵。我以為這樣做就可以騙過自己，裝作沒事，不會再感到痛苦，因為我很害怕一接觸到內心這些事情和感覺時，我會再支撐不住，這些人與事亦令我不敢也不懂再相信人，連自己也不再相信。我很不快樂，總是吸毒、界手、飲酒、哭，對自己和將來再也看不到希望……

曾經我不知道何謂愛，也不懂愛自己。成長環境和不同的遭遇令我認為自己不值得被愛，加上總是對自己有著過份與不合理的要求，以致更加常常認為自己一無是處，我只看到自己的缺點，對自己很沒信心，甚至很憎恨自己……

一切一切令我迷失了，失去了自己，再也感覺不到自己的存在，找不到生存的意義和盼望，我以為以後就是要一直這樣子過活，亦極端得打算結束生命。然而，生命總是很奇妙的，機緣巧合在一次無家可歸的晚上，我在公園透過外展社工的介紹，以手機短訊接觸到路德會青怡中心社工，我的生命也由那時開始慢慢地有了轉機。

我一步一步地開放自己，開始接觸外界，開始戒毒。最初我不相信自己可以做到，在成功與失敗間不斷反覆徘徊，哭過無數次，甚至想過放棄。然而，戒毒過程再辛苦也是值得的！我明白到毒品帶給我的只是虛假的快樂！現在的我不單身體健康了，精神了，更重要的是我發現原來我是可以做得到的！即使再艱辛的事我也可以跨過！這成功感真的很快樂呢！慢慢地我亦開始調整自己的生活習慣，不再傷害自己，也戒了酒，維持正常作息時間，生活變得安心，健康了！

我深深感受到關心和愛護。無論我發生任何事，社工也一直不離不棄在我身邊從不放棄，默默的為我做了很多，付出了很多。慢慢地我開始重新相信人，打開了已久的心，將心中的感受說出，心情輕鬆了，我變得快樂了，臉上的笑容多了、真摯了。我也學會正確處理情緒的方法，遇上難以解決或不開心的事情時會冷靜地一步一步處理，更不再做傷害自己的事。現在我相信事情一定會有方法解決的。再者，我在中心感受到的關心漸漸令我明白原來我也值得被愛、更值得愛自己的。

我也得到了很多發揮所長的機會，我製作了連續3年中心團年飯和其他活動的紀念品、裝飾報置了中心的輔導室、設計了中心通訊的版面，更有機會當手作班的導師

## 黑洞中的「奇蹟」



和接受電視台的訪問。我明白到每一次難得的機會都是對我的信任和肯定，而我也因此重拾自己的興趣，也學習改善對自己和事情的要求和想法，我明白到原來不完美也是另一種美，對自己的規限少了，人也輕鬆了。同時，我更看到自己的長處，肯定自己的能力，開始對自己有信心、懂得欣賞自己，發現我是充滿潛能的！原來自信也是一種快樂！

「自己」、「生命」的這幅拼圖由我決定戒毒開始，在黑洞中一塊一塊地尋回，我開始看到真正的自己，感覺到自己的存在、明白多了自己所思所感。對將來也重新燃起盼望。

從前我在黑洞裡，我的生命被黑色包圍著，自從我開始

一步一步從黑洞走出來接觸外界後，我的世界便開始變得彩色！原來當初戒毒的決定，會讓我得到如「奇蹟」般出現的轉變與收穫，真的很奇妙呢！雖然這段路很難走，流了很多淚，但亦為我帶來更多的快樂與感動。很感謝、也慶幸一路上有著真心愛我的人與我一起走過，風雨同路，為我撐起一片天，讓我可以安心的在當中成長。現在我仍面對著不少困難，仍有著很多需要改善的地方，仍會有荊棘滿途的時候，不過我相信能擁有這麼多的「奇蹟」，往後一定會創造出更多的「奇蹟」！現在在我心中有著信心和希望。我相信，我能！

Hazel

我叫阿B，吸食冰毒已有8-9年，在被判感化令後本來已停止吸食冰毒，可以停止的原因是我怕坐監。

其實在感化期間亦有**心癮**，心癮真的**很難對付**，尤其見到吸食工具時。我用了很多方法去對付心癮，例如想起最驚的坐監、打電話比**爸爸**告知他及與他傾談、想起丈夫及女兒不斷**提醒**自己再食下去會**連累**家人，特別是**丈夫**。其實丈夫亦有吸食冰毒的習慣，因為我要守感化，他亦陪我一起停，因以往吸食冰毒時令他很**擔**

**心**自己，因而**影響**他的工作及生活，特別是他的睡眠時間，他會因我而失眠，因此我更要求自己停。然而在感化期間停服冰毒的改變同時亦令家人也改變了，十分開

心，大家**關係**好了，丈夫更有動力返工，想到這點實在不想再因自己而連累家人。

可惜，在我守完感化令的當天，心情放鬆了，心癮**再次作祟**，令我開始心動想**復吸**，加上有朋友慫恿引誘，就在當天，我開始復吸冰毒，而且吸食的份量很快

回復到以前一樣多。由於我開始多**隱藏在家**吸食，我亦向丈夫坦白自己復吸，他起初亦有勸戒我停，但我並沒有理會，結果亦影響及吸引他與我一起復吸，一起隱藏在家天天吸食。我**沒有聯絡**身邊關心自己的人，他亦沒有再上班，我們只靠大家之前工作所儲起來的錢過活，每星期只會在奶奶家探女兒時才停一停，讓自己清醒精神一下，這種隱藏生活就這樣**持續了兩個月**！

日子一天一天的過去，眼見之前辛苦儲下來的錢已**慢慢耗盡**，丈夫亦因吸毒而少與我一起見女兒，我開始**意**

識到自己的狀態愈來愈差，生活亦愈來愈**不開心**，人生就好像被毒品**控制**著，不吸毒就會好辛苦。加上與丈夫**天天**在家吸毒，見面時間多了，反而常為一些小事而**爭執**，令我更不開心。直至應承一位好朋友在她婚禮中做姊妹，我開始停毒。當時在想：「既然開始停，之前吸毒的生活又這麼**頹廢沒意義**，何不繼續停下去呢！」剛巧丈夫之妹妹再次想我回店舖幫忙，我便開始離開隱藏的生活，由於丈夫仍不願清醒及改變，我亦多找朋友外出，避免再受影響，生活亦**不再一樣**。

本身我是中心Cheerful Crew(CC)的成員，加入了CC可以讓我每個月都有些**正面**的活動及提供**放鬆心情**的地方，組員間亦互相關心及互相提醒。在我隱藏的日子裡，有組員不斷聯絡及送上關心，我是知道的，如有想重食的想法時，他們會**勸導**我，可惜我並無理會。當我不再隱藏，他們每個支持都成了我持守的動力，加上身邊亦多了正面的朋友**陪伴**，我們一起吃喝玩樂，一起跳舞，我找回自己的興趣，生活反而更輕鬆自在，更自由！所以真的**不想再失去**現有的一切。

「真的要遠離一些會引誘你吸毒的所謂『好朋友』！」

「不要讓毒品控制自己的人生！戒了毒的生活都可以很多姿多采的！」

被毒品控制的感覺真的很差，回望那兩個月的隱藏生活，我想起以上**兩句**說話，我亦努力持守及不斷**提醒**自己。

阿B

## 吸毒的那些年

大家好，我叫婷婷，今年24歲，現時任職文職工作，過著平凡的生活，然而平凡的生活背後，卻有著8年不平凡的經歷。

## 快樂過後的低谷

16歲的那一年，我在夜場結識了當時的男朋友。男朋友是國內販毒集團的骨幹成員，由製毒至販毒一手包辦。男朋友每月給予我3萬元的生活費，而毒品更是垂手可得。本以為過著無憂無慮的日子，可是不久，我和男朋友在深圳因毒品被捕。男友被重判監禁10年，而我則被扣留一晚後獲釋。獲釋後，我沒有對毒品增加警惕，相反因思念男朋友，每天以淚洗面，用索K來麻醉自己。

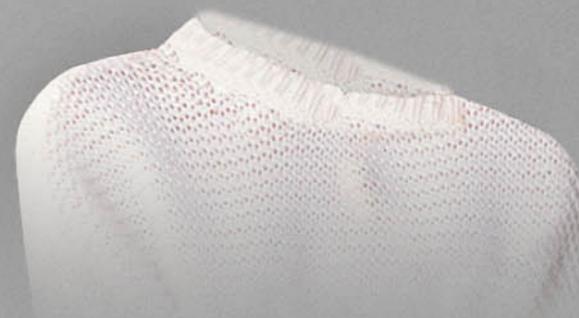
那些年頭，我先後入住戒毒院舍3次，第一次因藏毒被判入住院舍1年，其後2次均是自願入住，分別住院3個月及2星期。坦白說三次入住院舍都是在半推半就的情況下入住，所以3次戒毒均未能成功。直至2013年，我開始出現尿頻、嚴重氣喘及極度消瘦，更影響我的工作，最終我把工作辭退，在家中休養。

在家中休養期間沒有收入，積蓄不多，每天生活就是早上起床看電視，下午到街市買菜回家做飯和索K，以「打斧頭」來獲取購買毒品的金錢，重複又重複的動作持續了足足一年多，而一開始的「休養」最後更變成隱藏的開始。我開始感到厭倦。可是尿頻、氣喘和骨瘦如柴的身型令我極為自卑，擔心重投社會會受到外界的閒言閒語，未有勇氣踏出第一步。

## 不平凡的8年

年齡:24歲  
濫藥年期:8年  
吸食毒品種類:氣氫酮

婷婷



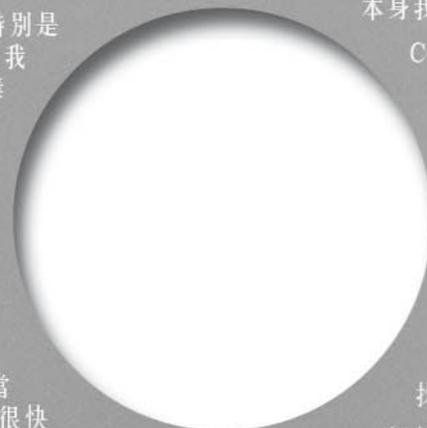
## 絕望中的曙光

由於尿頻嚴重，朋友介紹我到威爾斯醫院青少年泌尿科做檢查，醫生將我轉介到路德會青彩中心。

記得第一次見社工，十五分鐘的路程，我卻走了三十五分鐘才到達目的地。我坐下來不斷喘氣，「好辛苦呀！好辛苦呀！行過嚟呢到好遠！」。接受了社工的輔導，我開始明白，原來隱藏的這一年，我除了身體隱藏在家內，我的心靈亦變得愈來愈隱蔽，我迷失了自己的方向，被毒品控制了我的生存動力，控制了我的健康狀況。我終於下定決心遠離毒品，成功脫離毒品的操控。

戒毒後，身體狀況日漸好轉，尿頻情況大大改善，由以往15分鐘去小便1次，現在最多可以3小時才小便一次，氣喘問題也得到改善。幾經辛苦，我終於找到了一份全職的文職工作。重投社會後，我重新找到了自己的價值，最重要是我一直希望能夠給予母親一點家用，終於做到了！

我深深體會到毒品的禍害，也明白到找不到人生方向如何影響人的生存動力。戒毒是一個長遠又艱難的過程，要抵擋身邊的誘惑，要跨過重重難關，自己一個或許會難以面對，但只要願意，大家也願意陪你走過這一段充滿挑戰的歷程。



# 歷奇輔導小組 工作小組

**本** 機構的濫藥輔導中心單位在本年度開始成立歷奇輔導工作小組，旨在發展、應用及推廣歷奇手法於濫藥者輔導服務上。

現階段本會善用的工作手法包括透過大自然力量，歷險及高震撼經驗，團隊力量及寓意技巧去處理濫藥者的行為及心理問題，提升他們的戒藥動機和決心、克服心癮和各種高危處境，並且增強預防復吸的信心。過程中，利用寓意技巧將山藝知識轉化，運用在戒毒的歷程中，例如以通宵成功攀上山頂寓意戒毒成功，並以登頂觀賞日出轉喻迎接新生命，讓戒藥者掌握及轉化此成功經驗於戒毒歷程。當然，參加者也表達大自然的力量有助發展及鞏固其正向價值觀，讓他們有信心尋找人生希望及方向。

從經驗中，我們發現運用有關工作技巧能有效減低戒藥者的自我保護，協助他們開放自己去面對問題。同時，亦可以增加他們的自我控制以及解決問題的能力，從而達到治療的效果。

## 展望未來

在未來的日子，我們將嘗試用文字及影像有系統地記載這套工作手法與經驗，並會設計活動建議方案、介紹各種帶領及介入技巧、設計成效評估工具以及提煉不同的治療元素，希望能彙編成工具書及文獻，與業界分享。最終我們希望能有更多人運用此套治療手法去協助濫用藥物人士處理他們的吸毒問題。

撰文者資料：  
青熱號船長一飄洋過海多年，  
心繫香港的热心船長

# 三年一代的吸毒文化 談隱蔽吸毒

**外** 出行船好幾年，今年回港，與朋友聚舊，閒話家常少不免一起想當年、話當年。尤記起六七年前，「落D」文化盛行，不少朋友都落過「D場」，當年「落D」跳舞飲酒，最意想不到是朋友分享到曾經於「D場」接觸毒品，令我回想到當年毒品問題的確引起很多關注。

回家後上網看有關的新聞：「由2007年起，吸食危害精神毒品如氯胺酮(K仔)、可卡因及甲基苯丙胺(冰)之情況響起警號，引起政府及社會關注，經過多管齊下的政策執行，吸毒人士數字持續下降，2013年被呈報吸毒人士數字比2012年下降9%，與高峰時期的2008年相比，減幅更達29% (2008年14241人降至2013年10069人)。21歲以下的被呈報之吸毒數字下降更明顯，減幅達67%(2008年3474人降至2013年1128人)。」

眼見吸毒數字下降，本應值得熱烈鼓掌，誰知聽見太太說住樓下的陳師奶個仔(陳仔)，前兩日被警察拘捕，原來陳仔已經幾年無業在家「攤大手掌」要家人供養，其實主因是染上K仔毒癮。陳師奶一直勸陳仔戒毒，甚至強迫他回鄉半年，但陳仔回鄉不足一星期便故態復萌，令身體損害的程度日益加深，陳師奶表示十分擔心兒子身體健康已無法挽回，可能造成永久性損害。除身體以外，陳仔精神及情緒狀態亦有異常，個多月前曾揚言想跳樓了結生命。陳師奶的精神及情緒亦被迫至邊緣狀態，現時須見精神科醫生處理失眠等情緒問題。  
話說到此，心中很慨嘆，往日肥肥白白的陳仔竟落至如斯田地，而且牽連整個家庭所有成員。

「檔案室的最新數字亦顯示，首次被呈報的吸毒者的「毒齡」(即由初次吸毒至被檔案室呈報機構發現的時間)中位數持續上升，由2012年的4.1年，上升至2013年的4.6年，與2008年的1.9年相比上升1.4倍。超過八成吸毒者表示吸毒地點為自己/朋友家中。」

一路看網上的資料，數字下降背後，隱藏另一個警號。

有聽說「三年一代」，相信不只於手機產品等科技文化，吸毒及青少年的次文化的年代轉換亦急劇加快。以往流行「D場」、坐公園，現在流行「club場」、樓上吧。朋友家可以是「毒寶」(有毒品供應、聚集朋友吸毒的地方)；早兩星期才在新聞看到鄰座有毒品販被補；學生吸毒數字下降，但青少年甚至學生販毒、藏毒被補新聞不斷，正所謂「有供必有求」，吸毒問題隱蔽實況如何？實在難以想

像。肯定的一點是，愈遲求助，對吸毒者及其家人，以至社會的損害便愈深，此情況是十分值得關注及改善，對於一眾戒毒專業人士，如醫生、社工等更是意味著沉重而巨大的挑戰。

但願在下次行船回來後，至少陳仔已經脫離毒品魔掌，陳師奶一家亦能重拾溫馨笑容。

資料來源：保安局禁毒處網頁



醫天圓中醫診所  
梁仲威中醫師

**吸**毒容易引起很多身體的毛病及不適，而往往在戒毒期間亦會出現因停藥所帶來的副作用，如失眠及痛症等，令戒毒者在過程中面對不少挑戰。因此，我們會分享不同的保健資訊，為戒毒者提供多元化的保健方法。今期就讓我們用中醫的角度與大家分享健康心得吧！

## 食療篇

飲食清淡合宜，不但有益身體，而且對情緒健康也有益處。因為中醫理論認為，合宜的五味，可以養五志，就是說蘊含於食物本身的味道，對情志是有調整作用的。現在跟大家介紹一些保健飲食，主要是針對安神的食療。

## 薰衣草玫瑰花茶

-薰衣草 6g  
-玫瑰花 6g  
-鮮檸檬 3片

製法：將花草揉碎，放入茶包。檸檬切片。以沸水沖泡茶包約五分鐘。擠入一些檸檬汁，調勻飲用。

【功效】：鎮靜寧神，安定神經，適合睡前飲用。亦有助舒緩神經緊張。



## 甘麥大棗湯

-炙甘草 20克(5錢)  
-小麥 100克(3兩)  
-大棗 10枚

製法：四碗水煮成一兩碗水。

【功效】：和中緩急，寧神安躁。

【主治】：婦人臟躁證。精神恍惚、不能自主，呵欠頻頻。

【方義】：臟躁一般指精神方面的疾病，多因憂思過度，心陰受損，肝氣失和所致，故治宜養心安神調肝和中。方中甘草甘緩和中；兩藥甘平質潤性緩與小麥相伍，能補中益氣，調養心陰，並可緩肝之急。



## 酸棗仁湯

-酸棗仁 20克(6錢)  
-炙甘草 10克(3錢)  
-知母 10克(3錢)

-茯苓 15克(5錢)  
-川芎 10克(3錢)

製法：四碗水煮成一碗水，晚飯後服。

【功效】：養血安神，清熱除煩。

【主治】：虛勞虛煩不得眠、心悸盜汗、頭目眩暈、咽乾口燥、舌紅。

【方義】：本方所治之失眠症，係因肝血不足，陰虛陽亢，虛熱內擾所致。方中重用酸棗仁，養血補肝，寧心安神，並可斂汗；茯苓與酸棗仁相伍，以加強寧心安神之效；川芎調暢氣機，疏達肝氣與酸棗仁同用，又可養血調肝安神之效；知母滋陰清熱除煩，並可緩川芎之辛燥，使無傷陰之弊；甘草生用，清熱和藥。諸藥合用，養肝血以寧心神，清內熱以除虛煩，則睡眠自寧。



## 足浴篇

浸腳保健，舒緩身心疲勞壓力

近日天氣反覆，不是天氣悶熱，就是潮濕難耐。有時人體也會倦怠無力，有時卻會引起失眠，趟在床上久久不能入睡。睡得不好，也會感到精神緊張。為大家介紹足浴保健的方法，簡單又安全，對幫助人睡及舒緩神經都有幫助。

基本足浴方法：

1. 選取高身的水桶，水位能浸到小腿一半以上。(因為膝蓋以下到腳底，有許多重要穴道)
2. 水的溫度要夠熱，但不會燙傷，大約攝氏45度。
3. 雙腳要能舒適平放於桶底。
4. 浸足時間約 20-30分鐘，一週可浸 3次以上。
5. 浸足之前先將腳洗乾淨。
6. 浸足前後喝一杯暖水，以利於新陳代謝及體液的補充。

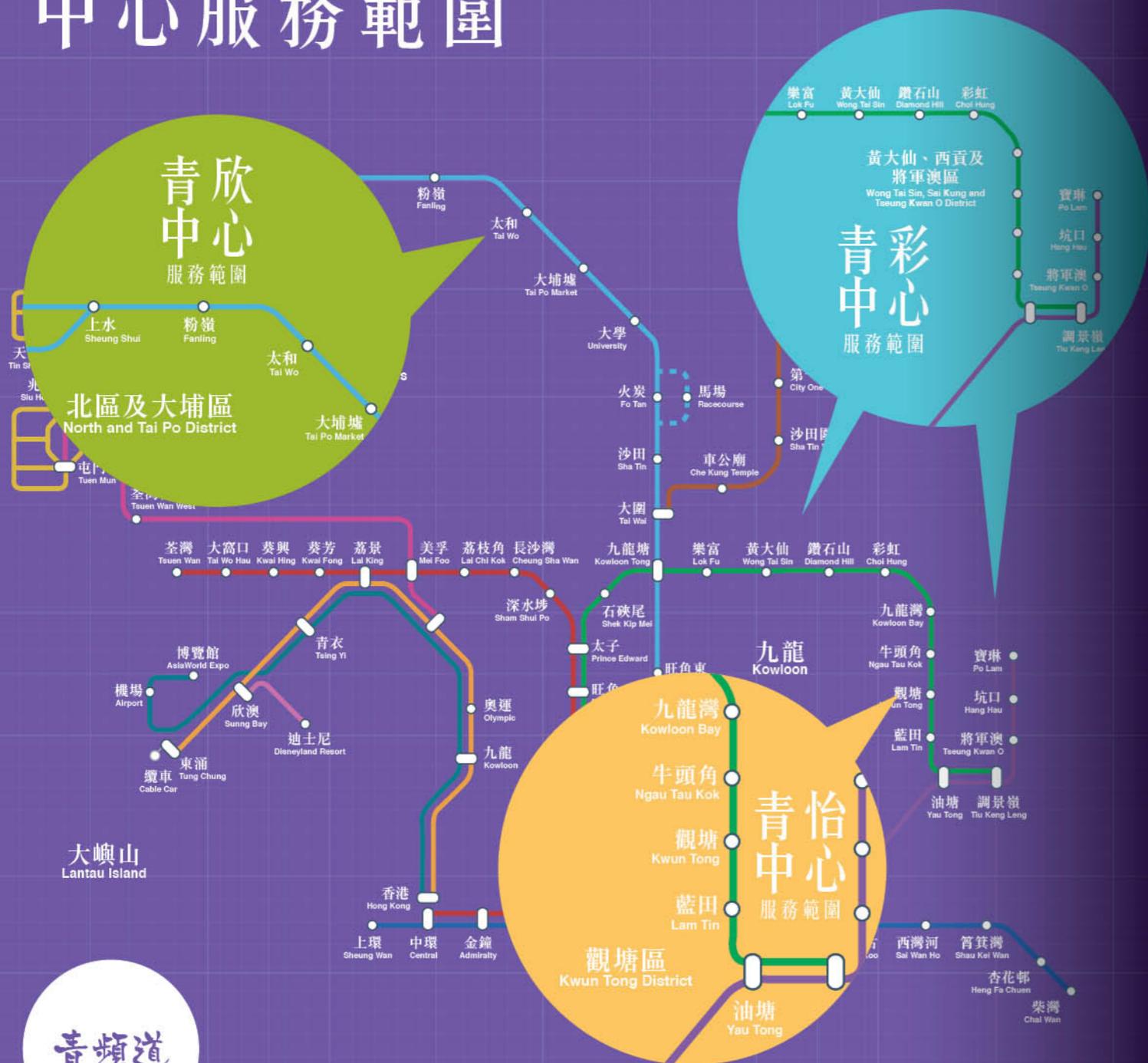
針對虛寒體質，手足冰冷，怕吹風的人士，也可在熱水內加入幾片生薑，不去皮也可以。

資料提供：



路德會轄下有三間濫用精神藥物者輔導中心，主要服務新界東及九龍東的社區人士。各中心除了提供輔導服務之外，因應各地區及服務對象的特性，亦會推出不同的活動以回應他們的需要。今期將有多項的主題活動推介，回應社區需要。

## 中心服務範圍



## 活動推介



### 改變之「輪」 We-Cycle 單車導賞員訓練計劃

服務範圍：新界北區及大埔區

**導賞計劃內容：**  
本計劃由禁毒基金贊助，主要邀請正接受戒毒治療的學員擔任單車導賞員。利用運動及職業訓練元素，一方面改善學員之身體狀況，促進他們的社交技巧及支援，另一方面則提高學員的職業技能和就業機會。計劃內，擔任導賞員的學員需把自身的戒毒經歷與參加者分享。同時，亦需向參加者介紹北區的生態環境。透過帶領導賞團，戒毒者一方面能以一個正面的形象與社區人士接觸，加強外界對他們的認識，除去大眾對他們的標籤；另一方面，也可以促進戒毒者在治療過程中及成功戒毒後培養正面的生活及工作態度。

**推行日期：**  
2014年6月至2016年7月

**導賞團參加對象：**  
北區及大埔區中小學校、公眾人士、社福團體、大專學生、更新人士等。

**導賞團時間：**  
按個別參加者要求另作安排

**導賞地點：**  
北區及大埔區

歡迎有興趣參與導賞之人士與本計劃負責社工張栢淳先生聯絡。

**聯絡方法：**  
地址：新界上水清河邨清頌樓地下  
電話：2660 0400  
傳真：2662 0444  
電郵：y07@hklss.hk

# 「家友·牽動生命」

## 隱蔽吸毒者家庭輔導及社區支援計劃

# 「One TOUCH·New LIFE」

青  
中  
怡  
心

服務範圍：九龍東

為回應隱蔽吸毒問題，由禁毒基金贊助，本計劃目的為引起區內家長和社區人士對吸毒隱蔽化問題的關注，提高他們的辨識技巧及對求助途徑的認知，務求採取更主動的策略接觸隱蔽性吸毒者，以熱線及專業評估等加強隱蔽吸毒者求助動機，繼而由社工及輔導心理學家作介入及深入輔導，並由義工探訪隊以友伴關係支援，從而協助被困毒海的人士及家庭能重拾希望，掙脫毒的枷鎖。

計劃年期：2014年7月至2016年6月

歡迎熱心社區人士加入義工團隊，查詢請聯絡本計劃負責社工黃斯詩姑娘。

聯絡方法：

地址：觀塘馬蹄徑二號

電話：2712 0097

傳真：2712 9906

電郵：y08@hklss.hk

計劃以三個階段進行：

### 社區關注提升

- 社區聯繫及宣傳
- 禁毒導航站提供禁毒訊息及資訊
- 義工訓練

### 連接本計劃與 隱蔽吸毒者或 其家人

- 戒毒輔導熱線提供即時查詢及輔導
- 友義關懷探訪隊主動接觸
- 專業心理及醫療評估

### 輔導及支援

- 個人戒毒輔導及治療
- 家庭輔導
- 友義關懷探訪隊支援
- 家人治療及互助小組
- 醫療服務治療及跟進

在社會各界努力預防教育和宣傳工作之下，近年本港青少年吸毒人數得以下降。然而，令人隱憂的是，禁毒處藥物濫用資料中央檔案室表示，年青人吸毒情況越趨隱蔽。為此，路德會青彩中心與黃大仙區及西貢區撲滅罪行委員會合辦了黃大仙區「蛻變·新衣」行動及西貢區「護航有晴TEEN」提升社區禁毒意識計劃，由禁毒基金贊助，旨在加強社區各界人士進行教育宣傳，鼓勵他們扮演積極角色，協助吸毒年青人走出困境。

## 提升社區禁毒意識計劃

# 黃大仙區「蛻變·新衣」行動及 西貢區「護航有晴TEEN」

服務範圍：黃大仙區及西貢區

服務內容：

(一) 社區教育活動

計劃對象：

黃大仙區及西貢區家長、教師、區議員辦事處、屋村、屋苑辦事處各級職員、長者減罪大使、青少年/家庭工作者、醫護人員及其他社區團體等等

培訓主題如下：

- 青少年吸食危害精神毒品的原因
- 辨識吸食危害精神毒品的技巧及方法
- 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
- 健康校園計劃
- 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
- 如何處理子女吸毒問題
- 與青少年溝通的方法及技巧

舉辦日期：

2013年12月至2015年3月

青  
中  
彩  
心

(二) 綜合社區抗毒研討會暨「蛻變·新衣」時裝設計比賽

計劃對象：

黃大仙區中學生(中三級或以上)

目的：

透過時裝設計比賽，展示青少年的創意和才能，以戒毒更新人士的故事，傳達預防毒禍及社會共融的訊息，推廣青少年抗毒及提升面對逆境的能力

舉辦日期：

2014年1月至2014年11月

如對以上活動有進一步查詢，歡迎與本計劃負責社工王煒先生及李可璇先生聯絡。

聯絡方法：

地址：西貢普通道西貢公立學校

電話：2330 8004

傳真：2330 8071

電郵：y10@hklss.hk

# 青

生是一個讓服務使用者分享信仰的平台，讓大家可以彼此支持鼓勵，重新得力。

詩歌十分容易明白，令我感動，打動人心。

信仰使我脾氣改善、認識新朋友。

傑仔

我最喜歡的詩歌：陶造我生命。

詩歌替不善辭令的我禱告，求主改變我生命。

信仰令我認識真理，協助我重整生活習慣。

匿名氏

人生除了絕望，還有甚麼呢？沒有盼望的出口，只有一句一句的唾罵與嫌棄。

「我如此污穢，我毫不美麗，像泥中的花朵，被踐踏至枯萎，人生似沒存在真諦。」

一天，我收到從天上而來的禮物，對我說要重新出發。

「這是什麼的道理，上帝兒子竟親臨世上，甘願為我死，就算我曾淌著淚，眼心放棄自己，然而祢卻說

不會把我遺棄。」

終於，我決定信主人生從此不再一樣。

「在昨天曾覺絕望，今天已全忘記，重新找到生存勇氣。」

未來，縱然滿有荊棘，願繼續依靠上帝，與神同行。

U先生

「這是什麼道理」

詩歌歌詞

Don't forget!

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝、將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏、保守你們的心懷意念。」腓立比書 4章 6-7節

當我每次遇到煩惱時，我便會想起這段經文，來提醒自己不要再依賴毒品，要依靠神。直到今天，仍是個很好的提醒！

馮泮

「我們愛，因為神先愛我們」

(約翰一書4:19)

在女兒成長的過程中，我和她亦曾經感到迷茫，但憑著愛，她漸漸改變。我相信愛可以改變一切，包括我和女兒之間的關係。

家長 楊女士

## 督導主任的話

香港路德會社會服務處轄下的三所濫用精神藥物者輔導中心——路德會青欣中心、路德會青怡中心及路德會青彩中心，分別為大埔、北區及九龍東的人士提供服務。服務層面由個人治療工作以至整個社區的教育工作。輔導中心會定期舉辦不同的治療性小組、興趣及職業技能訓練、藥物教育講座及分享會等，讓服務使用者以及社區人士均能得到適當的治療及資訊。期望透過多元化及不同層面的介入，建立一個健康無毒的社會。

Change青·年刊乃三所輔導中心每年合作出版的刊物，刊物會以不同的角度及主題介紹與毒品相關的資訊，包括以輕鬆手法分享與毒品有關之時事熱話(青熱話)。我們亦會邀請成功脫離毒癮的個案分享他/她的生命故事(青心話)。此外，我們亦會讓一些經歷信仰改變的個案分享他們的感受及信仰交流(青生)。我們亦會諮詢或轉載其他專業人士就濫藥與健康的分享，讓讀者認識更多保健資訊(青心玉竹)。最後，我們會向大家介紹中心最新的小組及活動資訊(青頻道)，以及回顧和展望輔導中心每年的工作目標及成效(青望)。我們熱切期待年刊可以作為中心與大家溝通的橋樑，如果大家對年刊有任何意見或希望與我們分享，歡迎隨時與我們的團隊聯絡。

吳雪琴

# 青生

督印人：雷慧靈執行總監  
出版日期：2014年8月  
印製數量：3000本  
排版設計：Jackie Fan



### 路德會青欣中心

新界上水清河邨清頌樓地下  
聯絡電話：2660 0400  
傳真號碼：2662 0444  
電子郵件：y07@hklss.hk

[www.cheerevergreen-lutheran.org.hk](http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk)

### 路德會青怡中心

觀塘馬蹄徑二號  
聯絡電話：2712 0097  
傳真號碼：2712 9906  
電子郵件：y08@hklss.hk

[www.cheerevergreen-lutheran.org.hk](http://www.cheerevergreen-lutheran.org.hk)

### 路德會青彩中心

新界西貢普通道30號 (西貢公立學校舊址)  
聯絡電話：2330 8004  
傳真號碼：2330 8071  
電子郵件：y10@hklss.hk

[www.rainbow-cpsa.hklss.hk](http://www.rainbow-cpsa.hklss.hk)

