

疫下四件事 在抗疫中成長

希望疫情盡快減退

多謝社工為我們解決困難

悠然

安心

同心同力 與眾同行

同心面對

盼心開

自在

心安

家庭抗

大家身體健康
常感謝與
讚美

互相支持 保持身心靈健康 安心平安
早日回中心出席小組活動 和氣生財

忘記過去 努力將來
希望人人健康 人人健康 世界美好
疫情快快完結 平安喜樂 黑暗終必過去

家家蒙福
一年之始
萬象自新
逆可自在

健康常伴你我他
大家一起

盼心開寬除藥癮
望安家園莫遲疑

大家開心平安過每一天
謝謝社工創造多
方面的學習途徑
困難時間好快過
去 明天會更好

家庭抗 抗疫成功 健康樂悠悠

同心加油

願在世界各地的人
身體健康

快樂原來是奢侈
平安已經是很好

祝在平靜中找到安穩
在不安中找到

家家戶戶 自得其樂

大家進步前行
天凡風風
天事雨雨
開寬寬
心寬心
心最緊要家人
心調雨順
心風調雨順
心社會興旺

盼望

能平安渡過這段艱難時刻

願主保守全世界每一個人

正面積極

心安

一切都順其自然
隨遇而安

肺炎離港 人人安康

希望好快可以見到大家

同心加油

出版：明愛樂協會
督印人：張惠儀
編輯：鍾士禮、劉頡偉、陳樂筠
設計：Kerry Wong (封面)、Garnet Tang
出版日期：2021年2月
發行數量：500本
版權所有 不得翻印 All Rights Reserved



目錄

引言 ————— p.2

衣 ————— p.4
不管晴天陰天還是雨天，
穿上你為我準備的衣衫，
心情都愉快起來。

食 ————— p.8
苦口再良藥，
都不及跟你吃飯療癒。

住 ————— p.12
家不是有瓦遮頭，
而是有你在左右。

行 ————— p.16
改變始於足下，
走下去便有路了。

明愛樂協會服務簡介 — p.20

“

要使人人生完美，是不可能的；
我們必須具備應付逆境的態度。

”

盧梭

引言

疫情下，生活大小事情包括衣食住行都不似預期。然而日子再艱難還是要好好的過。即使偶遇挫折或挑戰，愛惜自己和家人的心卻越發堅韌，如植根心田的信念，不管晴天雨天也按著美好的心意發芽、舒展。

以下收錄了八位濫藥者或他們家人的訪問，他們在衣食住行幾方面都盡現巧思、勇氣和心意，令暗淡的日子微光處處，如螢火蟲照亮曲折的未知。可不要小看生活中每一個人每一道微小的努力，它們都是人生砌圖中不可或缺的一塊。因為大家的努力，生命和家庭便完整了。

在這裡由衷感謝彼此關顧的大家、感謝仍在努力的自己，以及永不放棄的你。



衣

Herry, 32歲戒毒者，過去幾年有濫用冰毒的習慣。在樂協社工鼓勵下參加跑步小組，大步流星踏上跑道，訂立健康新目標。



我有吸煙習慣，一直想改善身體。加上我從事裝修行業，疫情期間工作量大減，經常在家百無聊賴，社工叫我跑步我便應承。人最重要是健康，身體不好任你賺幾多錢都無用。跑步可出一身汗，人會精神一點，亦可順便減肥。

我未試過跑步。為了認真其事，我買了全新的運動服，包括衫和鞋，也不過是五六百元左右。起初過程是辛苦的。原來要連續跑十五分鐘也不容易，需要好努力堅持。第一堂我跑到面青口唇白，幾乎「跑到嘔」。運動場上我見人一跑便跑半個鐘，心中很羨慕，好想有朝一日自己也能做到。

即使現在小組被疫情中斷了，過去幾個月我依然堅持每兩三天便自己練跑。一個人跑步比較安靜，會更投入和專注。最欣慰的人應該是母親，見我不再整天躲在家中打機。家人都說我瘦了，臉色好了。當跑步成為習慣，原來過程都可以很享受。

“

疫情下，穿起新衣鼓起勇氣，讓好習慣始於足下。

”



蘭姐，73歲，樂協會的快樂大使義工隊隊員。濫藥犯事的兒子上年刑滿出獄。在口罩成為日常衣物的日子裡，她活出不卑不亢、堅韌又達觀的生活態度。

衣

疫情初期口罩好難買，大家要通宵達旦排隊。有朋友排了一整個晚上，我年紀大實在無法支持中途放棄了。第二天早上朋友要休息一下，我回去幫她把位置留著。輪到她時發現要幾百元一盒，實在貴得嚇人。朋友為家人買了，事後主動送我幾個口罩，但我感到不好意思最後推卻了。

幸好我有份散工，是食環署外判的滅蟲工作，有人請假我便去做替工。我七十幾歲了，他們都肯請，每日返工有兩個口罩，上下午各用一個，都算不錯。不過夏天好熱，有時兩個也未必足夠，好在身邊有好多有心人。長者中心會俾口罩我，朋友又會告訴我可以到哪裡排隊攞。

現在衫是洗多了，放工立刻由頭洗到落腳。自己終日在街上和公園裡工作，有時也會擔心。不過論憂心我還是最擔心兒子的生活。他上年二月份出獄，沒有積蓄兩手空空。那時疫情剛開始，經濟轉差，他揸的士也算肯努力工作，但始終收入不多。有時他問我攞錢我也很苦惱，畢竟自己收入有限。好在我一輩子慣了工作，有嘢做反而不會悶。

“

疫情下，不怨天不尤人，
好好踏實過日子；
為家人，亦為自己。

”

食

Mo仔，28歲，戒毒康復者。因沉迷冰毒早前入院舍戒毒，從中領略到能和家人做節吃飯，原來也是得來不易的幸福。



上年冬至我仍在院舍，第一次未能和屋企人一起渡過。每逢佳節思親，那些日子總是特別難過。當天主任特地買了多隻冰鮮雞回來，煮成蔥油雞，每人分到四分之一隻，大家一起吃飯時感覺都幾溫馨，亦感受到社工和職員對我們的關心。在院舍生活，身邊支持你的人便是家人了。

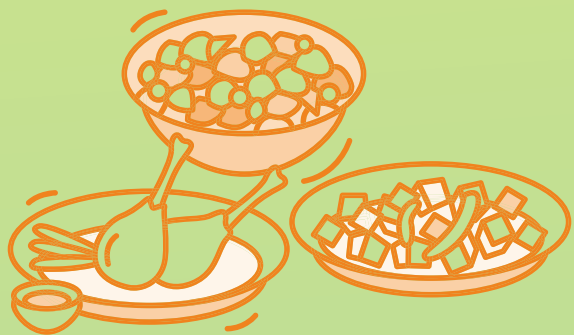
最近我終於「畢業」回家了，因為天氣冷第一餐飯便「打邊爐」。家人買了海鮮和肉，大家圍坐在一起開飯的一刻，有種如在夢中的感覺。畢竟已有四、五個月未有和家人一起好好吃飯了。以前自己還吸毒時，和家人吃飯總是匆匆忙忙的，三扒兩撥將飯鏟倒入口便把自己關進房裡去。今次一齊食飯大家有傾有講，感覺好開心、好實在。

我離開院舍時承諾，要照顧家人，找一份穩定的工作儲錢進修和俾家用屋企；亦要多花時間和家人相處，學識關心他們。更重要是對家人坦白，遇到問題不會收收埋埋。經歷了那麼多，實在不想屋企人再為自己擔心了。

“

疫情下，每一次和家人相處也要好好珍惜。

”



阿怡，熱心助人的年輕女護士，家人互助組成員。疫情期間定期和母親風雨不改到石壁監獄探望因濫藥犯事的哥哥。

食

我不是和母親同住，疫情下我們只可以每兩個星期去探望他一次，之後回天水圍老家晚膳。路途遙遠大家由朝見到晚，朝早探完哥哥，夜晚和媽媽吃飯，好像我們一家人又團聚。

之前媽媽多數建議出街食；她煮嘢好叻，不過依家好少煮。其實我好喜歡食「屋企飯」，因為自己平時只會焗嘢食，男友是公務員因為work from home亦習慣叫外賣，吃「家常便飯」的機會不多。現在因為禁堂食母親唯有再次下廚，因禍得福我反而可以再次嚐到到小時候喜愛的餸菜，如午餐肉炒蛋、椰菜炒粉絲等。這些餸菜今時今日大家在餐廳酒樓也不會點，但卻令我回味無窮。

食完飯媽媽會送我去搭車，大家邊行邊聊。有時去到巴士站，我不忍心她獨個兒回家又會陪她走回屋苑，結果「你送我我又送你」如此來來回回幾轉，分別的時間一再推遲。我發覺因為疫情，大家的關係亦拉近了。

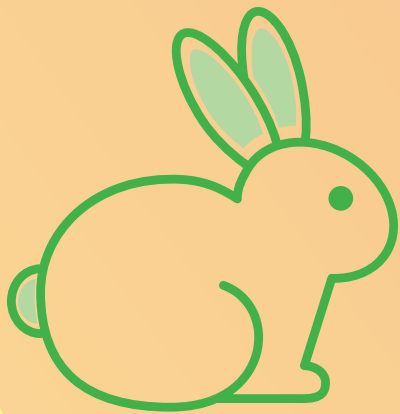
“

疫情下，
可有多了回家陪父母吃飯？
關係需時間經營，
而時間需好好把握。

”

住

W小姐，三十多歲，幾年前協助父親戒白粉而接觸樂協會，現為樂協會快樂大使義工隊隊員。



疫情期間，居住環境改善不少。我的職業是小學助理，因停課多了時間在家，可以好好整理屋企。雖然我和男友同居，但以前大家生活和工作忙碌，屋企不過是食飯和瞓覺的地方。現在我們會結伴添置家具或買些小擺設，令本來純粹是起居作息的地方增添「家」的感覺。

最令我印象深刻的是家裡多了一位新成員。其實我們一直都想養寵物，但之前實在太忙。因為疫情私人時間多了，反而可以好好準備。我們足足預備了三個月，將屋企變得「動物宜居」一點。最後來了一隻耳仔好細、個身好肥，毛色灰黑的侏儒兔，我男友幫牠改名「黑松露」。

同樣開心的是今個聖誕節我們可以好好裝飾屋企。本來想買聖誕樹，但最後還是打消了念頭，只是買了一些吊飾掛在牆身和床頭。不是很大陣仗，但於我而言很有意義，因為上一次為聖誕節布置屋企已是小學時的事。以往聖誕節大家都很忙很多約會，今次留家慶祝感覺都幾溫馨。

“

疫情下，家不單是起居作息的地方；它是自己和家人共同擁有、生活和建構的空間，要用心思和時間灌溉。

”



五十歲的阿清參加家人互助組多年，本身為醫院清潔員，因為病房有人感染新冠肺炎而要入住隔離營兩星期。

住

起初知道要隔離，心情難免忐忑，尤其是上了年紀的同事會比較擔心。頭一兩天也不是好適應，加上未有檢驗結果，總是覺得自己頭重重又流鼻水，擔心自己是不是「中招」了。

第四天開始習慣，可以釋放自己心靈。在隔離營我天天做運動，也會練習打坐，每天起碼兩、三次，早晚也會浸腳。之前在家人互助組上了一課梳頭穴位按摩，我一日梳兩次，白頭髮真的少了。加上早午晚食飯定時，飯餸味道偏淡，又日日派兩次生果，十幾天下來身體和腸胃改善不少。看書也是打發時間的好方法，樂協會出版的《識除互累》我由頭到尾讀了幾遍，另外又看了一本關於佛學、一本關於煲湯的書，讀到倦了便睡個午覺。

以前因家裡的事情感到不開心，也曾想過離家出走，到一個無人找到自己的地方清靜一下。想不到因為要隔離，這個心願竟然以這種方式達成了。在這十幾天隔離的日子裡，我反而覺得做回自己。畢竟我知道無論外面發生什麼事情，我也無法離開房間，一切也只好順其自然了。

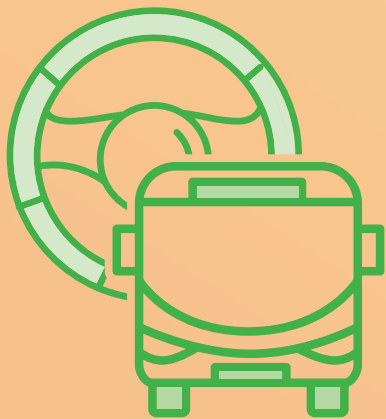
“

疫情下順其自然，
在風浪中覓平安。

”

行

初哥哥，48歲，
戒毒康復者。過去
曾經濫用白粉和冰毒，
是個笑口常開的巴士
車長。



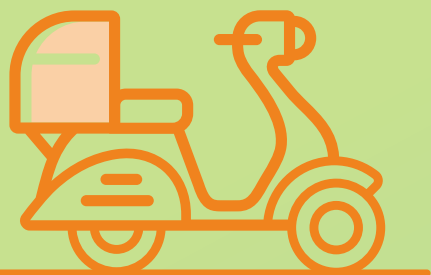
今次疫情真是影響好大，巴士客量少了好多，有段時間公司基本上日日「蝕住做」。試過晚上十點幾車內一個乘客也沒有，就算是長途車全程也只得幾個人。以前一條路線有十部車，現在可能縮減班次至六、七部。很多司機工時短了，收入也少了。幸好我做這行十幾年，條條路線都好熟，可以日日揸不同車，隨時候命。我返工沒有什麼宏大使命，不過是做得幾多得幾多，希望幫公司賺多少少，自己收入亦不至大受影響。

疫情期間我仍如常返工，亦無所謂「驚唔驚」。不過我最討厭不戴口罩的乘客，尤其是那些臨上車仍掛住食煙的大叔，我會把他們罵個狗血淋頭。相反，我對坐輪椅的乘客好好。可能因為我外甥女也坐輪椅，她患有俗稱「玻璃骨」的罕見病，骨頭好脆弱；另外我爸爸臨終前一段時間也是坐輪椅的，而我當然有朝一日也會老到要坐輪椅。我相信將心比己，你自然對人好。

“

疫情下，
我們需以同理心堅守崗位。
將心比己，
你對人好人自然對你好。

”



歪仔，47歲，地盤檢測工人，樂協會跑步組成員。疫情期間更利用工餘時間做「外賣仔」，希望善用時間做有益事，擺脫使用安眠藥和酗酒的習慣。

行

我揸開電單車，放工後有時間，於是索性做送埋外賣，幫補少少。星期一至六要返工的日子我只做晚上兩個鐘，星期日就專做午市和晚市各兩個鐘，平均每小時可賺一百五十元，獎金都幾吸引。

我覺得過程很有趣。你不會知道下一單地址在哪裡，一收到指示便要選擇最快路線趕到目的地，有點像玩野外定向比賽。加上有時太太會坐車尾陪我，大家一齊搵路，送完外賣又可以順便探望住附近的朋友。始終疫情爆發後家庭活動大減，加上我們一向喜歡遊車河，送外賣可以寓工作於娛樂，過程肯定樂多於苦、得多過失。

尤其令我高興的是和兒子關係好轉了。他跟我一起送外賣，像跟車一樣，對整個運作已瞭如指掌。他從國內來港後一直未能適應，多份工作都做不長，這份送外賣的工作令他重拾興趣和動力，接下來更計劃考車牌，總算有個新目標和方向。

“

疫情下，
我們為自己尋找開拓新路線。
好好欣賞沿途風景，
你會發現轉機就在眼前。

”

明愛樂協會服務簡介

明愛樂協會於一九六八年成立，設有九龍和香港中心，服務涵蓋全港十八區，為不同性別、年齡、種族的吸毒者提供多元化的戒毒輔導服務，亦協助其家人處理相關問題，建立健康家庭和人生。

服務目標

- 協助吸毒人士戒毒及處理相關問題
- 協助戒毒康復人士維持操守
- 協助有需要人士處理家中吸毒問題
- 提供預防吸毒之教育活動

服務特色

1. 應用家庭系綜合介入模式 (I-FAST) 進行個案輔導，強化家庭功能以協助吸毒者訂立戒毒康復計劃，亦幫助家人更有效地處理家中相關問題。
2. 以創傷知情照顧 (Trauma-informed Care) 的角度理解個案，協助他們了解創傷與吸毒之間的關係，並梳理個人傷痛經驗，從而達致長久穩定的康復。

服務單位

香港中心

灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓

☎ 2893 8060 ☎ 2574 1726

✉ fslhchk@caritassws.org.hk

九龍中心

黃大仙東頭邨耀東樓地下1-4號

☎ 2382 0267 ☎ 2383 0983

✉ fslhckln@caritassws.org.hk

☎ 9120 4747 (Whatsapp查詢)



網頁:

www.caritaslokheepclub.org.hk



Facebook:

[caritaslokheepclub](https://www.facebook.com/caritaslokheepclub)



“

不在乎外界的變遷，
而在乎內心的經驗。

”