



自家添

自我關懷體驗

點  
滴  
篇

# 個人到家庭

共 情 同 載



# 序言

明愛家庭服務以專業介入手法，致力提高個人及家庭處理問題的能力及家庭生活的質素。明愛樂協會作為其中一個服務單位，多年來在處理吸毒問題上，一直重視家庭為本介入及創傷知情照顧為基礎，致力促進受吸毒問題困擾的家庭得以身心療癒並建立正向家庭互動，從而可更有效地處理吸毒及其衍生的問題。

戒毒者及家人因失衡的相處，雙方或會出現逃避及監視行徑。日積月累的負面情緒會留下心理傷痕，結果影響身心健康及家庭關係。因應服務需要，明愛樂協會近年積極地關注戒毒者及家人的情緒健康和心理創傷，鼓勵發揮家庭優勢和資源來應對危機，從而為服務使用者尋找出路，並邁向長久而穩定的戒毒康復。

藉著慶祝55周年紀念【自家添·自我關懷】體驗活動，明愛樂協會將繼續致力鼓勵戒毒者及家人注重自我關懷，從而改善情緒調節能力並提升家庭互動。我們深信讓正面情緒在家庭系統中重新流動，可促進戒毒者及家人於家庭系統內的癒合，繼而讓他們有更高的彈性、更佳的適應性及自主力去處理生活上的問題。

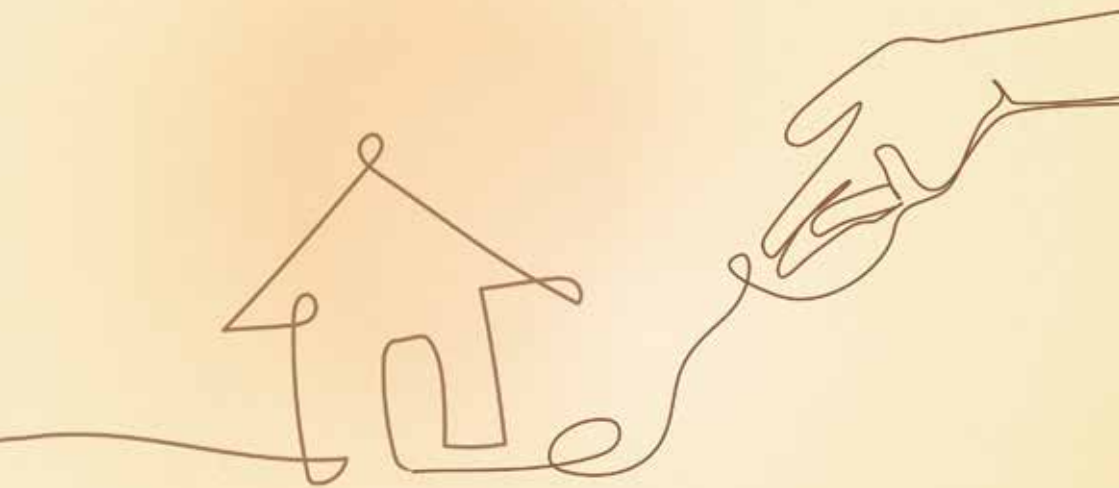
最後，感謝各界多年來對明愛樂協會的支持，讓服務可以持續發展。我們將繼往開來，努力實踐「以愛服務 締造希望」的信念，以協助更多受毒品問題困擾的家庭，尋覓出路。

明愛家庭服務 總主任  
林綺雲女士

# 目錄

序言	4
「家庭」共情同載	
自家添...正面動力 從調節情緒出發	8
「自」我關懷	
嘉賓篇 - 感恩面對變幻	12
照顧者的「家園」	14
社工篇 - 常存盼望	16
案主篇 - 走過「憂」谷見曙光	18
情緒出口	20
「家」添正面動力	
嘉賓篇 - 真愛是嚴厲的 也是困難的	24
這麼近 那麼遠	26
社工篇 - 父子情在愛中流動	28
案主篇 - 學會珍惜	30
反思的愛	32
「家庭」癒合	
樂協會重點服務發展 (2018-2023)	36
樂協會服務簡介	45
鳴謝	47

 家庭  共情同載





# 自家添... 正面動力 從調節情緒出發

社工 | 鍾士禮

本會是明愛家庭服務一所獨特的戒毒輔導服務中心，協助戒毒者及家人處理問題。從多年的工作經驗中發現，戒毒者與家人生活及相處，不時面對或多或少的負面情緒或經歷一些心理創傷。他們昔日面對不同程度的壓力、擔憂、焦慮、或甚至沮喪及抑鬱等，一些戒毒者及家人也明白到負面情緒或心理創傷經歷，與不斷追求吸食毒品是有莫大的關連而需要處理。

戒毒者及家人面對不同困擾時，因未能穩定情緒或以不合適的方式處理，雙方或會出現一些逃避或對抗的行為。日積月累產生的負面反應及互動相處，引致情緒糾纏、心理掙扎或傷痛。家庭內因高壓情緒，導致進一步削弱彼此的互信，影響家庭原由的功能和各人心理健康。面對高壓情景而沒有合適的支援下，戒毒者會急於尋找一些安撫負面情緒的方式。

當戒毒問題持續反覆，令各人情緒更不穩，大大影響正常交流及家庭生活。一方面：個人及家庭情緒會變得高度警覺、情緒激動或混亂，家庭成員之間亦容易產生衝突、情緒互相糾纏，以及產生過度高功能的情況；另一方面，當個人無法承受劇烈的情緒和焦慮，身心便變得抽離及麻木，並無法覺察及控制情緒，容易感到抑鬱、無助及缺乏動力，家庭成員間會以情緒切斷或忽視對方來減低身心上的傷害，最終家庭功能會變得效能不足。



家庭情緒張力越大，要處理毒品問題並邁向復原就更加困難，所以心理創傷與吸毒問題是息息相關。一些在高度情緒表露家庭環境成長的戒毒者，或許他們在成長過程中難以建立安全和健康的依附關係，其情緒調節能力也會受到影響，也是引致吸毒問題的危險因素。如何調節個人及家庭情緒能力，從而理解家中毒品問題的因由是十分重要。

因此，就戒毒者及家屬的需要，我們著力鼓勵他們關注個人心理健康及家庭互動相處，並運用家庭系統綜合介入模式(I-FAST)發掘家庭優勢，改善相處並強化家庭功能；另外，以創傷知情照顧(TICP)角度，探討心理情緒與毒品問題的關連，從而協助戒毒家庭達致穩定的情緒連繫。由於心理創傷會窒礙戒毒者與他人建立正向人際交流，所以我們近年也推動戒毒者參與義工服務以聯繫社會。透過關心及接觸社會上有需要的社群，讓戒毒者跳出日常環境，以發揮逆境相互學習及關懷他人的體驗，從而發掘生命意義及動力，並鞏固戒毒康復。

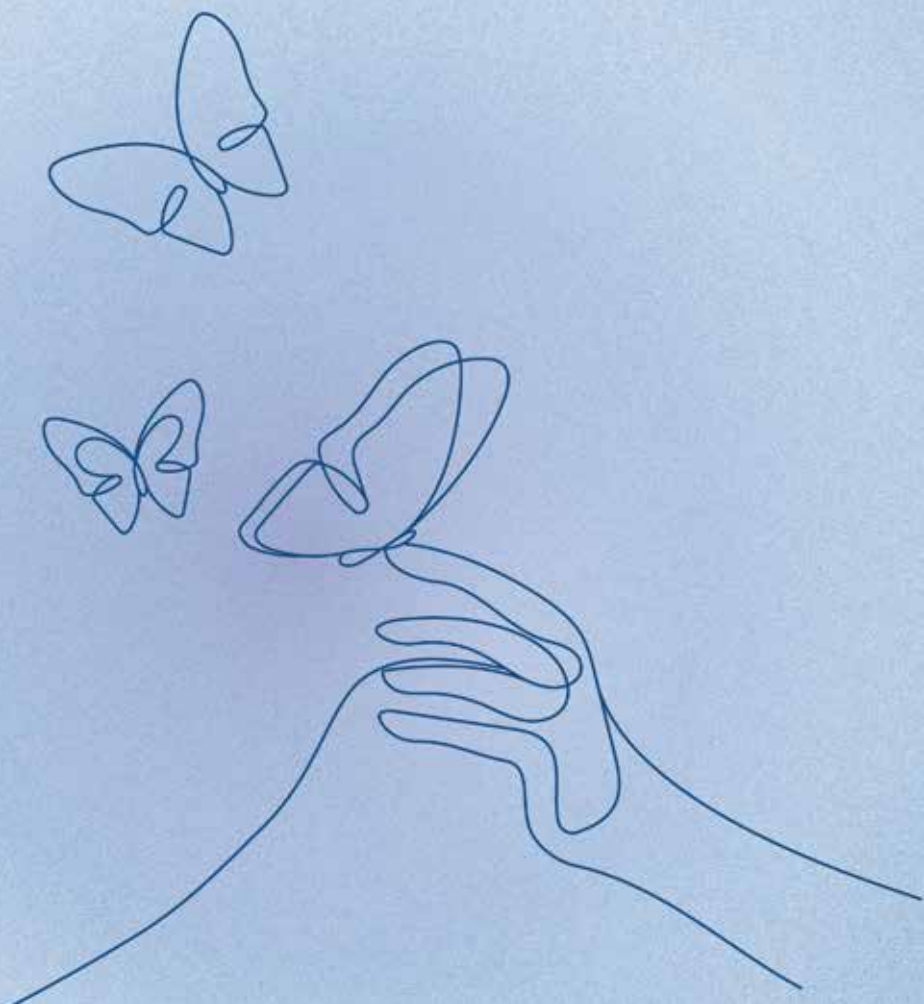
藉著慶祝創會55周年紀念「自家添」自我關懷體驗活動，我們希望戒毒者及家人可重新與自己內心情緒連結，從而理解及覺察創傷經驗所帶來的情緒反應，再辨認自己對創傷經驗的想法及回應方式，並調節如何回應創傷及重整信念，從而對戒毒及康復旅程可以有不同角度的反思。當戒毒者及家人可真誠地重拾自我連結，家庭及毒品問題便可邁向真正的轉化，相處變得更輕鬆並可增添適應能力，最終家庭整體便會變得更有力量。此外，我們也特意向業界宣揚戒毒家庭最基本的需要：先關顧心理健康，從而轉化家庭關係並維持和諧相處，繼而提升家庭心理韌力與促進戒毒康復的穩定性。





# 自我關懷

提升自我調節情緒能力





# 感恩面對變幻

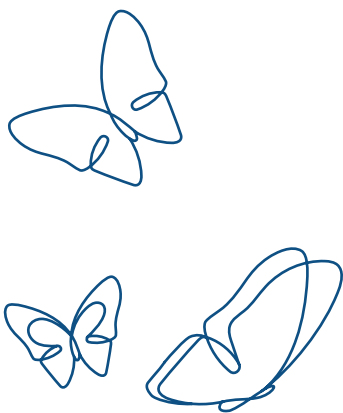
溫浩然博士

再厲害的人都有不完美，  
學會對自己更包容、體諒與關懷

陳輝是患病太太和家中兩名小朋友的照顧者。假設他每天睡八小時，餘下的十六小時都在忙著如何過生活、應對生活上大大小小的問題。生活上各種安排，都為阿輝造成了不少的精神壓力。和許多人一樣，會在困境時，阿輝都選擇忽視當下自己的需要和感受，而選擇繼續「頂硬上」，結果給自己造成更多壓力。有時候，狀態不好的時候，阿輝亦會以偏頗的眼光看待自己的經驗和感受：即使是遇上一丁點的不如意，就擔心事情一定會變得很糟糕；結果整天都坐立不安，也影響到他和太太的關係。面對這些不如意的事，不少人都和阿輝一樣會覺得自己的失敗和不完美。

在面對逆境時我們都慣於「嚴於責己，寬以待人」。當阿輝太太遭受挫折、感到難過的時候，他都會溫柔且耐心地安慰對方。但偏偏當他自己遇上挫折的時候，阿輝卻對自己很嚴苛。對己嚴苛不但不能夠解決問題：過度地自我批判讓阿輝的身心進入「壓力作戰」模式，長期處於此狀態下，不單讓情況變得更糟糕，亦為阿輝帶來許多生理與心理健康的隱患。試問在這樣的狀態下，他怎麼還會有動力去解決問題呢？

阿輝的經驗告訴我們在生活中學會「自我關懷」的重要性。在面對低潮時，我們能夠像對待好友一樣友善待自己，然後明白到即使再厲害的人都有不完美、會犯錯、會經歷挫折的時候，因此每個人都有自己的問題要解決和面對。當我們能夠友善待己，在遇到不順心的事情時就更容易釋然和放過自己，痛苦自然減輕。當阿輝學會對自己更包容、體諒與關懷，他就更清楚自己的需要，給自己受傷的心靈帶來溫暖和安慰，讓他獲得重新出發的力量。學會自我關懷，即使艱難的日子也能過得從容，當能夠以感恩面對「變幻才是永恆」的世事，自能在混濁中找到內在平安。



# 照顧者的「家園」

臨床心理學家 | 林碧君

每個人都有屬於自己的獨特經驗和愛好  
亦無需靠別人的認同和接納

她輕輕地夾起一箸紅燒臭鰻魚的肉，入口，十級滿足。

這一口來之不易，她長期要照顧家中兩位長者（丈夫的父母），老人家身體不好，護理他們時本就十分勞累。人老了，自然容易固執，老人要她一定要按自己的意願辦事，不管實際上行不行得通，明明很多事情網上已可解決，卻硬要她跑來跑去瞎折騰。

每日三餐就更「精彩」了，老人家對飲食有很大的偏好——好吃、偏食又挑剔，對她煮的菜沒一餐滿意，火候不是老了就是嫩了，調味不是鹹了就是淡了……買回來的蔬果魚肉，嫌這個不新鮮那個不當造，僥幸買到一次合心意的又會說買貴了……

她在國內長大，成長背景不同，沒想過嫁到香港後，即使只留在家中照顧長者，要適應的事還有那麼多……

老人家不滿意她煮的菜，其實她也「沒吃過一頓飽飯」——不是生理上的吃不飽，而是從未燒過一次自己喜歡的菜給自己——她口味近於北方，愛吃麵食，尤其是北方餃子，偏偏老人家連麵條也不喜歡（其中

一個原因是怕吃麵會哽住)，每頓不是飯就是粥——她在家中唯一吃麵的機會是早上五時起床泡一碗北方口味的公仔麵。

她不是沒試過努力學習廣東烹飪和各種鉅細無遺的「家規」，但慢慢開始明白——這些規則往往只是老人家多年的習慣，不一定有客觀的道理，只是人老了，不願改，更重要的是認為「她嫁入門就有責任去適應」——變相是一套家庭權力遊戲。

看穿了後，她忿忿不平，又怨恨每當有衝突時丈夫不站隊自己……有一天，一場爭吵之後，她情緒達到頂點，不顧一切地跑去了深圳，漫無目的地逛了一整天。晚上刻意去一間安徽菜館吃飯，因為她想吃一些在香港從沒機會吃的東西，便點了名菜「紅燒臭鰻魚」……

入口，鹹鮮又略有鹹魚氣味，味道濃厚而複雜，她十分喜歡，腦中突然想到：兩位老人家不要說試吃一口，就算聽了菜名也絕不會碰一下……

她突然悟到：每個人都有屬於自己的獨特經驗和愛好，根本無需在意他們接不接受——這一口臭鰻魚就是她心中的「秘密園地」——象徵她獨立而無可取代的人格、判斷和喜好，沒人可以拿走，亦無需靠別人的認同。

吃完後，她回港，明天還有明天的生活與責任，大概兩老還是繼續對她「有彈無讚」，丈夫仍然繼續隱形……然而，她不會再把這些放在心上——她無法改變他們，但他們也無法改變自己——照顧他們是自己的選擇，不是要乞求他們最終接受自己是家中的成員——接受，固然高興；不接受，也不代表自己心中沒有「家園」。

# 常 存 盼 望

社工 | 樂韻

在失落時，  
轉向正面，會見到曙光

亞龍，45歲。人到了中年，沒有什麼成就，只渴求有一伴侶，伴他終老。在3年前，在社交平台認識了現在的太太，知道她是過來人，曾吸食可卡因，後來入住戒毒村成功戒毒出來。雖然，她有這個背景，但亞龍並不介意，每個人都有自己過去，只要她重生做人，加上他太愛她，於是，很快他們就決定結婚了。

但好景不常，婚後半年亞龍開始發覺她行為古怪、常常外出、夜歸，慢慢發現她情緒大起大落……直至有次不為意在她的手機上看到有關售賣毒品的訊息，再查看下原來她再次吸食毒品…… 當時他晴天霹靂，她出賣了他的信任，他很憤怒，不斷地問她點解……點解……點解……為何艱難地戒掉毒品，現在又再自投毒網，太不潔身自愛，真是垃圾也不如。為了毒品，他們經常大吵大罵，他甚至情緒失控打爛家中的物件，但也發洩不了他內心強大的怒氣，只焚毀了他們夫婦關係……直至有日太太走了，回家無期。

當刻的他，情緒面臨崩潰，失眠、無心工作，不停地打電話，傳訊息給太太，只想著她現在做甚麼？與甚麼人在一起？完全失去了自己。

在輔導室內，他將步伐慢下來，並問他的身份是一名丈夫？還是拯救者？當他慢下來，他才聽到內裡有把強烈聲音是『一定要儘快安排太太入住戒毒村，否則她只會繼續吸毒』，而他也知道太太是極之厭惡他一意孤行的作風，她需要亞龍給予她的空間。當自己經常被情緒騎劫，每次太太回來都會被他罵走，不自覺又將她推得更遠。

於是，他問自己仍愛她嗎？是的，他仍很愛她。當身邊朋友叫他放棄太太，他不甘心。於是，他問如何作為一個丈夫去協助太太？ 社工反問他：『你太太需要一個怎樣的丈夫？』他回想太太曾說：『需要我比空間她，她是會回來的。』另外，她不想每次回家，都被他咄咄追問她甚麼時候去戒毒。原來她是想有位會等候她回家的丈夫，可以給她一個支持、接納的家。

在等待太太回家的日子，好不容易。放工回家一人，面對那份孤獨感。所以，亞龍抽時間去探望年老的母親，週日返教會，閒時拾起畫筆繪畫，更會傳訊息給太太，因他好記掛她.....不知等了多少個晚上，終於等到她回家了。

太太已回家超過了一年。他和太太都會定時一起見社工，分享及檢視他們的關係及溝通模式，如何學做一個稱心的丈夫。夫婦關係仿似一起跳華爾滋舞，是雙向，彼此配搭。當他不再被憤怒情緒操控，放下自己高高在上的道德框框，反之能體諒太太的軟弱，明白到她的艱難，才能學習同行和支持。現在彼此相處舒服了很多，少了磨擦，也學了向對方說對不起。彼此有各自的空間，不再在婚姻中迷失自己。

亞龍是幸運兒，因他對太太的等待，終於見到曙光，太太回到他的身邊。在漫漫長夜中，亞龍很努力幫自己轉念，由只有太太到看見年老的母親、透過繪畫抒發自己的情緒，將掛念太太之情化作關心支持的訊息傳遞，以致願望成真。

# 走過「憂」谷見曙光

戒毒康復者 | 俊傑

探索及面對自己深處的  
憂慮及情感的需要

我來自一個傳統的家庭。我甚少從父母的口中獲得讚賞，父母對我的要求很高，令我感到不敢行差踏錯。當出錯的時候，母親會不停的責罵，令我感到羞辱和無助。父母除了提供三餐的溫飽和安定的居所，可是我感受不到父母的愛和溫暖。父母常否定我的努力和嘲笑我在工作的選擇。大家的關係都很疏遠。

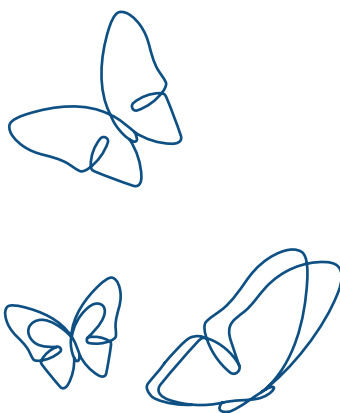
我已經習以為常認為要努力達到父母的標準。在父母的薰陶下，每個人都要努力做到最好，所以從不察覺自己的焦慮問題出現。在父母長年累月的貶低和指責，直覺認為是自己未有努力做好，是自己的錯。所以自己會努力做好所有的事情，達致滴水不漏的效果。我認為別人喜歡我是因為我的能力高及本事。久而久之活在自己高標準下，焦慮的種子在內心深處萌芽，也不為意。

在2019年，自己患上抑鬱症。自己的情緒非常低落及抑鬱，享受不到生命的快樂和意義。每日只是行屍走肉般的生活，萬念俱灰的意念常湧心頭。抑鬱症令我沒有動力，亦令我暫停了工作和學業。當中的內心交戰及抑鬱症的煎熬難以用筆墨來形容。

我得知搖頭丸可以減低抑鬱症對我的影響。我願意一試，期望自己擺脫抑鬱症對我的蠶食。嘗試後，我感到搖頭丸真有一些幫助，能減低我尋死的意欲。它讓我在抑鬱症的陰霾下維持有限度的生活，至少我能外出及與處理簡單的事務，仍感了無生趣。但意料之外，我藏有危險藥物而被捕，這次被捕讓我極度驚慌，猶如跌入萬象深淵，令我羞愧不堪，真是不懂如何自處。我花了很大的力氣終於尋求社工協助。

當我坦誠向社工說出我的難處和被捕經歷，我感到被接納及明白，讓我探索及面對自己深處的憂慮及情感的需要。透過一些呼吸練習，我有機會覺察自己的情緒。當我被問道想過怎樣的生活？我開始有機會反思自己的童年與父母的關係，我發現多年抑壓自己的感受，擔心別人不喜歡我，故此收起自己的聲音及立場，只會盲目聽從別人的要求。我察覺到自己很需要被人接納，欣賞及認同。

雖然與父母的關係未有大突破，但我發現自己的價值及美善。我知道我是誰，我知道自己有很多機會及選擇，我感恩今天我還可以活在當下。我開始接納自己的不完美。縱使人生有很多崎嶇的波折，但我相信明天會更好。



# 情緒出口

戒毒者 家人 | 家駒

覺察自己的情緒和反應，  
尋回自己的快樂

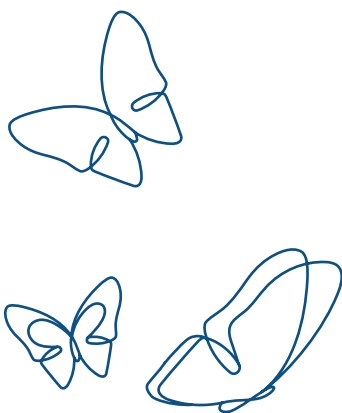
由小時候開始，我一直與母親相依為命。從我有記憶開始，已經知道家中出現很多針筒，有時候亦會看見母親打完針後變得神智不清。甚至在我幾歲的時候，她打完針後弄到滿床都是血，然後被送到醫院接受治療，但因為年紀太小，我當時並不明白這是怎麼一回事。長大後，我終於發現事實。在我十多歲起，每當母親拍房門找我時，我都感到很抗拒，因為她都是找我幫她借錢，或是叫我幫她拿毒品。

因此當時我和她的關係很惡劣，整天都在吵架。爭吵的時候通常都是我在責罵她，她又會抵賴，表現得很不快，雖然大家都知道是不恰當的行為，卻會照樣做出來，看見她痛苦的模樣，其實我明白大家都感到很無奈。有一次我們吵得不可開交，她再次強逼我借錢給她，結果我發脾氣，把家具四處扔，而她一直在哭，大家的情緒都十分激動。

接受樂協會的服務後，我開始了解到首先需要照顧自己才能處理家人的事情。因為我並不能操控母親的想法，控制她是否去戒毒，但我可以掌控自己的快樂。如果我連自己也照顧不了，我又如何照顧他人？所以我只能從旁協助母親，幫助她完成想做的事情，若她希望戒

毒，我可以做不同的事情支持她，當我撐不下去的時候，我也可以向外界尋求協助。我明白到最重要的是找一個出口讓自己紓緩一些想法和壓力，讓自己知道有人會陪伴自己，能夠明白自己。

當我感到壓力的時候，我會跟別人傾談，讓別人了解自己，同時會抽離一下，嘗試覺察自己的情緒和反應，理解自己。我發現自己變得平和，對很多事情變得不再像以前般執著，因為沒有辦法改變時，便接受現實。當中情緒的轉換，有助我尋回自己的快樂。現時我和母親的關係也開始改善，彼此能好好坐下聊天。在工作方面也不會因為累積過多的壓力而爆發，當我的情緒變得穩定，與家人和朋友的關係也改善了不少，因為我不再會覺得朋友不理解自己，我知道有人願意幫助我，會陪伴我。

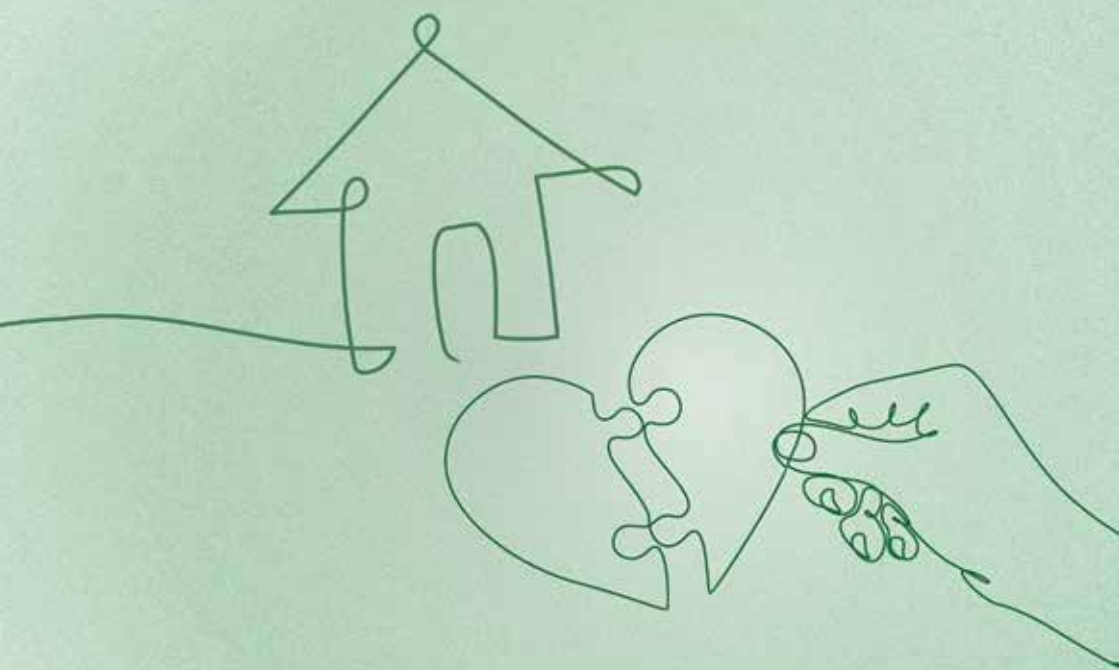




# 家 添正面動力

促 進 共 情 同 載







# 真愛是嚴厲的 也是困難的

苗延琮醫生

建立家庭心理韌力，  
分辨溺愛和真愛

「我的家人曾經濫藥！」我在一個分享有關照顧濫藥者的工作坊裏跟一位同事說。

「我們知道，不過不好意思先說，怕你尷尬：他的確曾經是我們機構其中一位受助者。」同事說。

由此可見，濫藥跟精神病患者一樣，在社會上受到歧視和標籤。家有濫藥者也是一個忌諱。

在此我衷心感謝明愛機構為我的親人，提供專業的指導和心理支持。

讓我說說親人濫藥的經過：起先藥廠給我一些安眠藥的樣本，是一些Z藥開始，所謂Z藥，就是Zopiclone和Zopidem，這些安眠藥不屬於受管制的藥物，但我目睹診所的病人，可以一天吃三、四十粒，濫用得頗嚴重。而我的親人，就是因為工作壓力，婚姻不如意，開始不分日夜地嗑藥來減壓。只記得那時他整個人慢了下來，口齒不清，整天呆在家中。逃避不能解決問題，只令問題如雪球越滾越大。他開始不能工作，待在媽媽家中，還借下很多信用卡貸款。

「媽媽，你不能再給他還債，這是一個無底深淵。」我勸說。我跟家人相議對濫藥親人設立邊界：確定什麼行為是可以容忍的，什麼是不能容忍的，然後堅守這些邊界。最終媽媽狠下心來，不給他還債，也不讓他回家，媽媽明白不可以助長縱容他的逃避依賴。

因為親人有繼續嗑藥的習慣，還欺騙門診醫生開了很多藥。在無計可施下，我們決定尋求專業協助：把親人送到醫院戒藥，出院後醫務社工替他安排院舍復康。

建立家庭心理韌力之一，就是教育其他成員了解濫藥的影響和成癮的過程，以及分辨溺愛和真愛：真愛是嚴厲的，也是困難的：它最終目的是幫助濫藥者康復，而不是短期內減低自己的焦慮和內疚。此外，開放和誠實的溝通，對於家庭成員之間的理解和支持至關重要。我們全家都有信仰，在親人戒藥期間，我們在信仰上交託每個人內心的感受和需求。我叮囑父母好好照顧自己的身心健康，畢竟他們年紀已大，對濫藥者不停金錢情緒苛索已經有心無力了。感恩親人終於成功戒藥。本著他的基督信仰，加上康復機構外的協助，他能夠建立良好的支持系統，彼此分享鼓勵。

康復是一個漫長的過程，需要時間和耐心。親人最後能成功戒藥，重投社會工作，在媽媽臨終前的幾年，他陪伴她過了幾年歲月靜好的日子。回顧過去，我明白保持溝通，肯開放接受專業輔助，持之以恆，相信上主的眷顧，就是得力之源。



# 這麼近 那麼遠

趙芊嵐博士

讓彼此在互相的情緒調節找到合拍的步伐  
與家庭共舞

在一個給吸毒人士家人的聚會中，一位媽媽親手做了一束花，當她用絲帶繫著花束時，她的心卻繫著那位已經好久沒有交談的女兒。聽到導師說要給「收花人」寫上一些平日自己對對方說不出的愛語，這位媽媽頓時恍了神，然後吐了一句：「還有什麼可以說？」這是問句？還是慨嘆？

聽到這位媽媽的話，鄰坐的組員急不及待地回應：「就直接跟她說妳很著緊她！簡單又直接不好嗎？妳不想寫，我來幫妳寫！」組員的率真，與這位媽媽的欲言又止成了一對比。「我很著緊妳！」五個看來很簡單的字，當想說出口時卻又心有不甘，心裡正是愛恨交纏。

這位媽媽跟吸毒的女兒住在一起，最近吵了一場交，彼此故作對對方視而不見，但每根神經都被對方的一舉手一投足所牽動。這種「這麼近、那麼遠」的距離，是一種難分難解的情緒，有些家庭處理不了，便彼此來個關係割斷。然而，這種割斷卻暗示了彼此情緒上無法自主，唯有刻意加了道防線，然而久了，防線僵化了，彼此的距離也就愈來愈遠。

聚會中有組員的支持，彷彿是一種強而有力的催化劑，那位媽媽最後還是稍稍放下那道「氣」和那份對「面子」的爭持，按下電話「發送」訊息的按鈕。這一「按」，是那位媽媽努力按捺自己情緒的表現，也是把「那麼遠」的關係拉近的轉捩點，讓彼此在互相的情緒調節找到合拍的步伐，與家庭共舞。



# 父子情在愛中流動

社工 | 張嶠深

覺察家庭中的優勢和  
家人間潛藏的情感連結

阿祖，30多歲，穿著打扮時尚，有健身的習慣，從事白領工作。受同儕影響而開始吸食冰毒近8年，為他的家庭帶來極大的挑戰。每談及起家庭的話題，阿祖便會開始滔滔不絕。阿祖形容父親從小到大也十分關心他，可說是無微不至。甚至對於他來說，來自父親的關心也許有時候會讓他感到自己被一道無形的箍緊緊地箍著。而數年前被父親發現他吸食冰毒更讓事情雪上加霜，父親仿佛有一個正當的理由可以要求他交代他的行蹤，甚至會私自拆他的信件。阿祖多次表示他的不滿，認為來自父親的壓力讓他的情緒更差，更不利於他的康復，最近，父親對於阿祖的濫藥問題忍無可忍，親自報警拘捕阿祖，阿祖亦被判入荔枝角收押所一星期左右。當下阿祖對於父親的決定感到十分不解，直言道父親的決定對於他戒毒沒有絲毫的幫助，更有機會讓他的人生愈來愈差。

在獄中隔絕的空間能讓毒品對阿祖的影響慢慢減退，再加上空閒的時間很多，阿祖得以讓自己有一個更清醒的狀態去審視自己的人生。此外，父親風雨不改，堅持每天來探望阿祖，雖則來來去去也是那些苦口婆心的嘮叨，但阿祖也非全然無動於衷。最後，阿祖決定前來中心接受服務以處理自己濫藥問題及藏毒的檢控。

在輔導中，阿祖與他的父母得以有一個機會去檢視他們的家庭互動模式如何影響阿祖的康復。社工邀請父親檢視他們因擔心下而採取的高壓式的溝通與應對究竟是協助阿祖戒毒，還是一個把他愈推愈遠的無效溝通。若是無效的話，或許可以嘗試其他正向的方式進行溝通。感恩的是，父母亦願意在面談中作出改變，肯定阿祖的努力與表達他們的關愛。而阿祖亦踏出一步，向父母表明自己知道他們行動背後的關愛，以及願意與家人有更多主動而積極的溝通，以讓父母多一份安心，一步步重建家人間的信任。阿祖距離成功建立一個穩定的戒毒康復以及家庭間的良性溝通尚有一些距離，仍待他與他的家人共同努力。不過，在過程中覺察這個家庭中的韌力與家人間潛藏的情感連結，相信這定會對他的成長與康復構成關鍵的正面推動力。

# 學 會 珍 惜

戒毒康復者 | 靜

現在更珍惜彼此的關係和相處

母親為了生計，忙於外出工作，常常只剩我自己一個人待在環境惡劣的套房中。兒時的我受孤單感影響而開始吸毒，初時不覺得毒品對我來說是一種傷害，但當我男友入獄後，再沒有人供應毒品時，我開始覺得問題越來越嚴重，我需要找不同的方法去賺錢，甚至開始偷家中的東西去變賣，與母親的關係亦變得差。讓我決定要正視問題是在我五年前入獄的時候，當時孩子的父親移情別戀，不再來探監。看著患癌病的母情帶著我年幼的女兒，山長水遠地來探望我，讓我感到很十分內疚。離開監獄後，我曾擔任朋輩的工作去協助吸毒人士，但母親的病情日漸嚴重，我決定辭去工作，在家中全心全意去照顧母親及女兒。

因為我現在獨自照料患癌的母親，又要照顧上學的女兒，每天要處理的事情接踵而來，幾乎沒有喘息的空間，讓我很大壓力。所以每當我有空閒的空間，或者感到十分繃緊的時候，我都會靜靜坐下來聆聽音樂放鬆自己。學習掌控情緒最困難的部分是忍耐，每當自己的情緒準備爆發的時候，我會選擇離開現場，嘗試深呼吸並聽音樂來緩和自己的情緒。

相比以前吸毒的時期，我變得更成熟，不再像過去般衝動，家中出現衝突便只想到去吸毒，逃避問題。現在學懂如何處理問題，改善情緒，變得平靜後，我懂得用正途的方法面對，與母親吵架的次數也比以前少，我反而現在更珍惜彼此的關係和相處，因為母親的健康情況並不算樂觀，在母親的眼中亦看到我的成長及改變，我為此亦感到無憾。此外，我面對女兒時亦變得更有耐性及學會欣賞她，我感到與母親及女兒的感情變得更深厚，她亦很會安慰及給我鼓勵。雖然未必是十全十美，但我相信已是很大的進步。



## 反 思 的 愛

戒毒者家人 | 阿美

嘗試開始放手，  
讓兒子承擔責任

我因前夫爛賭，常欠債累累，令致家無寧日。最終，我決議和前夫離婚。因沉重的經濟負擔，所以大兒子跟了前夫生活，我就負責照顧細兒子。

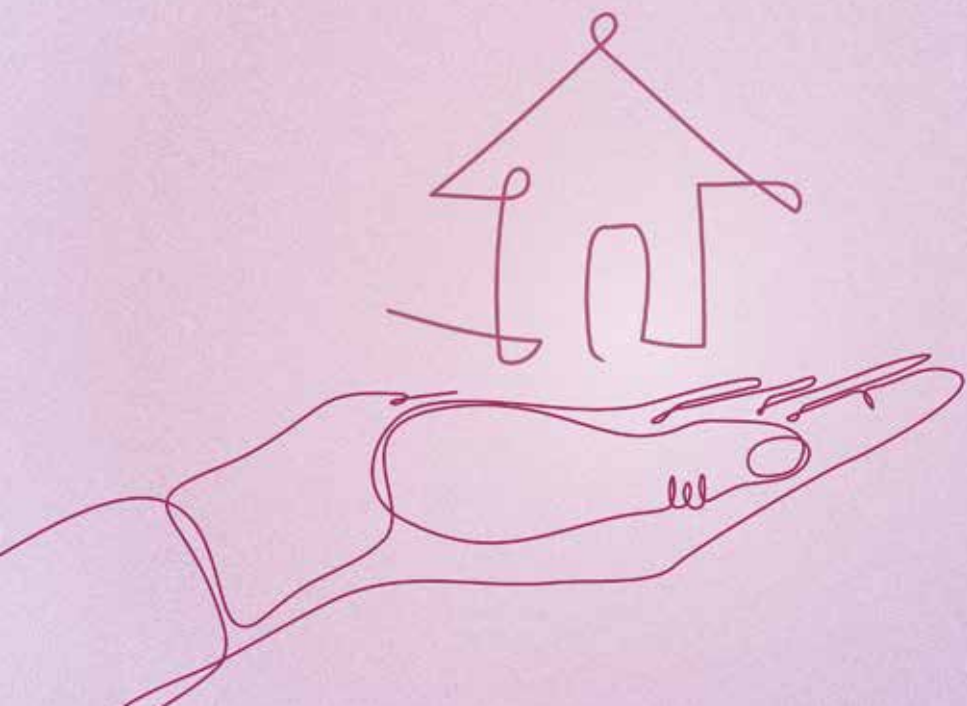
可是，前夫終日流連賭場，沒有好好照顧大兒子。大兒子因缺乏照顧及管教，在屋邨內結識到壞朋友。大兒子十多歲時，已開始接觸毒品。自始，他亦多次進出戒毒村。眼見兒子誤入歧途，自己愛莫能助，心痛不已。自責離婚後，未有照顧大兒子。回想他原是談吐得體的青年，現在受著毒品的影響，他患上精神病，未能工作。我常期望可以改變兒子，並視協助他戒毒為己責。

雖然與大兒子不同住，但我除了為大兒子提供經濟協助，還照顧他起居生活，連自己的需要也忘記了。即使自己生病，我亦為大兒子弄飯，並長途跋涉送到他家中。可是大兒子並沒有因我的付出和犧牲，而有任何改變，反而更依賴我。因而令我十分失望及疲憊不堪。每當電話響起，我就會有莫名的驚慌，擔心兒子不是找我要錢，就是出了其他問題。若整日收不到兒子的電話，我會萬分憂心。久而久之，長期處於緊張及憂慮的狀態下，我亦患上抑鬱症。

在輔助過程中，我慢慢地意識自己的焦慮及自責令我想成為拯救者。我開始反思自己為兒子所做的是否有效呢？我勞心勞力地為兒子所付出一切，期望他可以從頭來過做人，這個想法是否不實際？我發覺自己對兒子可能太多干預，反而令他依賴了自己。我嘗試開始放手，讓兒子承擔責任。

我認識了戒毒康復者的不同改變階段。我調教了我對大兒子的康復期望，知道他需要家人的鼓勵及信任。對兒子的語調亦變得柔和。當他遇到困難時，我嘗試耐心聆聽，提醒自己不要立即批評。我嘗試了解他的興趣。他亦願意與我傾談時事。我相信他是一個獨立的個體，能夠照顧自己。所以，探訪他的次數亦減少。我學習用電子訊息與他溝通，彼此分享資訊。現在，我學懂照顧自己的需要，亦享受自己獨處的時間。

# 家庭癒合





# 樂 協 會

## 重 點 發 展

(2018-2023)

明愛樂協會55年來致力回應戒毒人士及其家人的需要，從提供服務中得知，毒品種類或不時轉變，但是戒毒者以毒品來改善情緒並沒有改變。我們認為家庭介入是重要的工作，家人往往未能察覺自己內在或多或少的創傷，因而影響家庭功能及與戒毒者的相處。因此，近年我們以改善服務使用者身心療癒作為重點，推出創傷治療及發展家庭優勢，不斷優化家庭介入工作。近年，我們也透過推動義工服務，發展戒毒者及家人的長處，從中發揮生命的正能量。

### 開展創傷療癒工作

吸毒行為其實是問題表徵，背後或多或少隱藏著一些創傷。因此，以創傷知情照顧協助戒毒者覺察傷痛及吸毒的關連，並學習如何處理傷痛，從而促進戒毒康復。在個案及小組服務上，我們先安排認識創傷知情照顧及治療的工作坊，並以多體驗的方式去理解創傷與毒品的關係。在服務提供上，中心環境亦優化了，讓服務使用者感到安穩及支持，也可讓同工更容易理解他們的困擾，並提供優質服務。此外，更定期為社工提供培訓及督導，以提升對個案及小組工作時處理傷痛經驗。

我們於2018年得到禁毒基金的資助，開展了兩年的「新心靈·新生命」心靈療癒支援計劃，以協助戒毒者及家人提升對傷痛經歷和毒品問題的覺察。2020年再獲禁毒基金資助新一期三年的「新心靈·新生命」心靈療癒計劃，以療癒傷痛帶來的影響，並強化家庭處理傷痛的能力。我們更向業界分享療癒工作經驗，並於2020年舉辦了四場「傷·連」-從傷痛經歷中與己相連網上分享會，及於2023年舉辦「傷信繫愛」家庭為本創傷知情照顧分享會；並與中文大學趙芊嵐博士、浸會大學吳日嵐教授及馮康泓博士共同推動創傷療癒服務。

## 優化家庭介入工作

我們一直重視戒毒家庭的整體情況，深信家庭出現問題並不單是從個人發展出來，而是成員間的相互影響。在互累相處中，家人也可能受原生家庭的創傷及與毒品問題帶來的影響，因而產生情緒及焦慮，影響人際關係。因此，我們協助家庭強化功能，先協助家人處理情緒及傷痛繼而改善家庭關係，讓家庭更有彈性、適應及動力處理吸毒問題，最終可有效地去處理戒毒相關問題。

我們社工運用家庭系統綜合介入模式協助戒毒者及家人強化家庭功能，發揮家庭優勢並促進戒毒康復。在處理家人傷痛上，我們建議先調節情緒及學習自我關懷，透過輔導、心理教育及小組治療與體驗式活動，以穩定身心狀況。此外，近年邀請學者逐步發展「家庭為本創傷知情照顧的介入」，從而深化中心的輔導服務，以更全面地推行至家人，達致療癒家庭創傷。



### 推動義務工作

我們十分重視戒毒者及家人的成長，鼓勵參與服務。透過參與義工工作，可擴闊社交網絡及發揮潛能，並可找到新的生活意義。我們更鼓勵一群青年戒毒康復者學習戲劇及成立「相連劇社」並成為義工，以戲劇元素把生命故事向不同人士分享，從而重塑並轉化生命經驗，讓大眾了解毒品與創傷經歷的關係。

我們多年來積極推動戒毒者及家人參與日常服務成為伙伴，協助同樣面對戒毒問題的同路人，鼓勵他們重新與社會聯繫，並發揮潛能及尋找生命的價值。於2022年疫情穩定期間，也特別舉辦「心·連繫」義工計劃，接觸及服務有需要的社群及交流，並於迴響聚會內分享探訪中的體會及與人連結時的觸動。

### 服務展望將來

我們非常重視與不同專業及服務機構的合作，所以特別感謝業界及不同學者對我們工作支持及指導，讓服務可以穩步地發展及回應戒毒者及家人的需要。展望將來，我們會以累積下來的實務經驗及工作智慧並依實證為本的科學研究和介入方式，進一步深化個案輔導及小組服務，以協助服務使用者處理當前的家庭情緒困擾及戒毒相關問題，使個人及家庭邁向真正的轉化，整體變得更有力量，生活變得輕鬆安好。

# 創傷療癒服務



「傷·連」從傷痛經歷中與己相連網上分享會



「相連·相癒」心靈療癒治療小組



大學教授與講師提供創傷療癒工作坊



「傷信繫愛」分享會，推廣創傷療癒工作



向醫護人員介紹創傷知情照顧



與網絡名人網上直播，分享戒毒康復的療癒



透過製作安靜瓶，療癒情緒



為社會福利署感化辦事處舉行治療性小組

# 家庭服務



家人小組心靈療癒工作坊



戒毒者家人治療性小組



療「瑜」空間·家人體驗身心練習



大學教授與講師協辦家庭小組



與同工分享家庭介入工作的經驗



視覺藝術，協助家人表達情緒感受



家人工作坊分享



資深家人分享體會

# 義務服務



向大專生分享戒毒經驗



以戲劇表達傷痛經歷



疫情期間，以視像關心善終病友



相連劇社義工演出



真人圖書，分享戒毒心路歷程



義工探訪隊到廟街進行服務



家屬義工分享經歷



義工回顧探訪經驗

# 樂 協 會

## 服 務 簡 介

明愛樂協會於1968年成立，設有位於灣仔及黃大仙的兩所戒毒輔導中心，服務涵蓋全港。本會為吸毒者/康復者及其家人提供多元化及專業的戒毒輔導服務，促進家庭身心療癒及發揮家庭優勢，藉以協助他們有效地處理吸毒問題，達致長久穩定的康復。

### 服務理念

- 重視個人價值
- 發揮家庭優勢
- 促進身心療癒
- 推動回饋社會

### 服務特色

- 自我心靈療癒
- 連結社會展潛能
- 家庭關係復和

### 服務目標

1. 推動吸毒人士及早求助與治療，幫助他們戒除毒癮
2. 協助戒毒康復人士維持操守及融入社會
3. 協助家人處理親人吸毒及衍生的問題
4. 提升懷孕吸毒人士或吸毒父母之親職效能、建立自信及改善家庭關係
5. 推廣禁毒教育和宣傳活動

## 服務對象

1. 吸毒人士/高危吸毒人士
2. 戒毒康復人士
3. 受吸毒問題影響之家人
4. 專上院校及職訓機構學生/易受毒品影響行業的從業員
5. 公眾人士

## 服務介入框架

1. 以創傷知情照顧 (Trauma-informed care) 角度理解受助人，提升對傷痛與吸毒關係的覺察，從中作梳理，繼而影響吸毒外顯行為。
2. 藉家庭系統綜合介入模式 (Integrative Family and Systems Treatment)，促進吸毒/康復人士家庭正向關係，推動戒毒及康復的穩定性。

## 服務模式

1. 個案輔導
2. 小組輔導
3. 禁毒預防及宣傳活動
4. 支援服務(包括：醫療支援，朋輩支援，家務指導，驗毒服務等)

## 服務單位

香港中心

灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓

Tel: 2893 8060 Fax: 2574 1726

Email: fslhchk@caritassws.org.hk

九龍中心

黃大仙東頭邨耀東樓地下1-4號

Tel: 2382 0267 Fax: 2383 0983

Email: fslhckln@caritassws.org.hk



9120 4747



Caritaslokheepclub



caritaslokheepclub.org.hk

# 鳴謝

何世柱大紫荊勳賢  
何耀光慈善基金有限公司

李基舜太平紳士

周月明女士

苗延琮醫生

林碧君女士

趙芊嵐博士

溫浩然博士

明愛樂協會諮詢委員會

周文亮先生(主席)

麥肇敬醫生(副主席)

黃偉雄先生(副主席)

邵日坪先生

張永發醫生

梁崇斌醫生

勞振威醫生

廖成利律師

張大衛先生

閻德龍神父

李淑霞女士

林綺雲女士



明愛樂協會  
Caritas Lok Heep Club



55 YEARS ANNIVERSARY

出版 : 明愛樂協會  
贊助 : 何耀光慈善基金有限公司  
督印人 : 張惠儀  
編輯 : 王少俐、鍾士禮  
設計 : 伍浩林、許莉莉  
出版日期 : 2023年12月  
發行數量 : 500本  
版權所有 不得翻印



FACEBOOK



INSTAGRAM



WEBSITE