

中心資訊



香港中心
灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓
Tel: 2893 8060 Fax: 2574 1726

九龍中心
黃大仙東頭邨耀東樓地下1-4號
Tel: 2382 0267 Fax: 2383 0983

9120 4747



香港中心
星期一、三、四：上午十時至下午六時
星期二、五：上午十時至晚上十時
星期六：上午九時至下午一時

九龍中心
星期一、二、三：上午十時至下午六時
星期四、五：上午十時至晚上十時
星期六：上午九時至下午一時

*星期日及公眾假期休息



歡迎Like、Share & Follow

Website



Facebook



Instagram



森訊



一步一力量： 與戒毒康復者同行的教練



專訪：吳國全先生
採訪及撰文：社工周偉源

吳國全（Andrew）是運動改變人生基金會的行政總監及總教練，更是本會「樂力跑」教練。他於2017年參與建立該基金會，致力推動「運動改變人生」理念，領導「自由跑隊」幫助在囚人士、更生人士、吸毒/戒毒康復者及青少年透過跑步、重拾自信並拒絕毒品罪惡。

在香港，藥物成癮人士常面臨孤立與標籤化的挑戰。跑步教練吳國全（Andrew）以八年經驗證明，運動不僅鍛鍊身體，更能重建心態與人際連結。本訪談記錄他如何透過跑步陪伴弱勢群體蛻變，結合個人故事與實務分享。

問：你的跑步教練之路是如何開始的？

Andrew：我擔任跑步教練已八年，本身是三項鐵人運動員。起初只是帶領一般愛好者，之後因明愛與天主教教區的介紹，服務範圍漸漸擴展至戒毒康復者與更生人士。近年更開始接觸面對精神健康挑戰的年輕人，希望讓他們透過運動重新找到力量。

問：跑步對戒毒康復者的身心有何幫助？

Andrew：從科學角度來看，跑步能促進腦內啡與多巴胺分泌，使人心情愉快，有助對抗抑鬱與減輕毒癮渴求。但更重要的是「同行、陪伴與信任」。我以跑步作為媒介，帶領他們走出舒適圈，同時關心他們的內在需要。

在活動中，我們營造輕鬆、尊重的氛圍。跑前大家會分享近況與煩惱；跑完之後，許多人發現先前的壓力似乎都暫時放下，只留下運動後的滿足感。這種正面的體驗慢慢變成習慣，推動他們持續參與。若遇到從未接觸社會服務的參加者，我也會主動轉介，讓他們獲得專業支援，形成「運動+社會服務」的支持網絡。

問：那對剛起步的康復者，你通常怎樣帶領他們？

Andrew：對戒毒康復者來說，尊重與關懷比任何技巧更重要。我不會提過去的事，而是用朋友的態度陪伴他們，讓他們在安全的環境中重新開始。

初期很多人對跑步沒興趣，甚至抗拒。我會從最簡單的熱身開始，觀察他們的特質，並適時讚賞，例如：「你的柔軟度很好！」這些肯定能激發自信。對他們來說，被看見與被肯定是珍貴的養分。

抵達運動場後，我不會急著要他們開跑，而是先散步、聊天，自然地過渡到試跑。有時他們驚訝地說：「我竟然跑得動！」雖然體能未必理想，但從一步、一圈到多圈，持續練習會帶來明顯改變。



問：能否分享一個你最難忘的學員故事？

Andrew：阿欣是其中最勵志的一位，現在已是我的助教。第一次上課時，他因害怕被標籤，差點就要離開。後來我邀請他一起熱身，發現他柔軟度出眾，還能做出一字馬。我誇他：「你太厲害了！我練了好久才做到！」這句話讓他感動萬分，也成為他留下的轉捩點。

阿欣其後積極投入訓練，並成為助教，到學校指導學生跑步。他與學生相處自然融洽，身心狀況顯著改善，甚至主動參與義工服務，回饋社會。後來他受洗成為天主教徒，我很榮幸成為他的代父。信仰與運動讓他找到生命方向，與家人關係也大大改善。他母親會特地約我飲茶致謝，他由昔日的「遲到大王」變得守時自律，生活穩定且充滿希望。現在，他正準備投考民安隊。

問：除了教授跑步技巧，你覺得自己在學員生命中像是怎樣的角色？

Andrew：八年教練生涯中，我見證許多人的轉變，這讓我越來越熱愛這份工作。跑步只是起點，更重要的是透過運動協助他們重新看見自己的價值。我常說，我不只是教練，更像是人生導師陪他們在跑道上、也在人生路上同行。

結語

Andrew勉勵各位：「今日努力，明天成果。」即使是最簡單的事，也要全神投入。對他而言，跑步不僅是一項運動，更是一種心靈的催化劑，讓人透過汗水與堅持，找到自我、重建生命節奏。

以跑癒心

過來人：WaiYan
撰文：社工陳凱琪

堅持，是我在跑步課堂上學到的第一個詞

還記得第一天踏進運動場，我好緊張，不知該做什麼，身邊全是陌生面孔。但慢慢地，我認識更多跑手，越跑越有興致 – 開心時去跑，失落時也去跑，跑步就這樣不知不覺成了習慣。跑步可以給我快樂，亦可以比機會我磨練自己。雖然有時候，我還是會在意別人的眼光，怕他們對我跑步的決定指指點點，但我的情緒隨練習時間增加而穩定。

現在的我，不時在運動場跑上兩圈再走一圈。要一直跑下去，其實需要一班人陪伴、有導師、有社工、還有一同跑步的夥伴。偶爾我也會冒出負面的念頭，但當我抬頭望著天空，心裡想著一個信念：我要跑贏自己，那些煩惱就會慢慢散去。跑步像會幫我清理日常的負能量。

跑步時總會有喘不過氣的時候，我會停下來讓自己放鬆一下，再調整步伐。然後我發現，原來自己真的會進步。只要堅持，每次練習都可以多跑一段路，連腳痛都減少了。第一次跑完目標距離時，我有一種突破自己的開心。以前的我，一定很快就半途而廢。跑步就像人生，只要有堅持，就會看見進步；只要有進步，就會有衝勁；只要有衝勁，你就會發現在同一條路上，原來有好多同路人陪伴著自己。

原來，我可以的。不要因為過去的自己，而放棄。



把跑步路上的點滴 串成最美好的回憶

過來人：William
撰文：社工陳凱琪

昨天傍晚，我又穿上那雙跑鞋，推門出去，沒有特別理由，就是想跑。

跑到第二公里，腦內啡上來了，整個人莫名開心。工作的疲憊、明天的煩惱，都被風吹散。這就是跑步的第一個好處：它給我「快樂的荷爾蒙」。幾個月下來，體態變緊實了，睡眠也變深了。以前翻來覆去睡不著，現在頭碰枕頭就天亮。原來不用吃藥，流汗就能換來好眠。最意外的是，跑步還幫我交了朋友。現在和朋友聊裝備、聊賽事、約夜跑，跑完互道一聲「下次見」，感覺挺溫暖的。

「跑步只有累積沒有奇蹟」

第一天走進跑步課堂，我根本不信自己能完成。上一次跑步是二十年前，中學的三公里接力賽。之後能搭車絕不走路。這樣的我，要挑戰渣馬十公里賽？開玩笑吧。如果只有自己一個人跑，我肯定早就放棄了。但教練和助教一直在喊「加油」，他們的鼓勵成了我的定心丸，把壓力分走一半。原來有人相信你，你真的會更相信自己。從理論到訓練，有一班人陪著跑。我們都不是高手，只是一腳印地走的普通人。走路人人都會，但跑是有更深的學問。

當然，我也常給自己藉口不去跑步，但每一次，我還是穿上跑鞋，推門出去。因為我發現，成功沒有捷徑，只有堅持。而且，只要你不放棄，你就會看見你的隊友 – 有人陪你跑，有人等你跟上，有人在後面追上來。只要你不放棄，沒人能替你決定終點在哪。學會適時改變心態：把比賽當成練習，享受過程；把練習當成比賽，認真對待。每一步，都算數。

「除了自己沒有人可以定義自己的極限」

比賽前，我一次十公里也沒跑過。教練只說：「你一定得。」但我心裡是慌的。沒想到，我真的完成了。衝線那一刻，滿滿的驚喜 – 原來我可以。在賽道上，堅持其實不難。完成最後一公里時，心裡只有滿滿的感動。一個月內，我完成了兩場跑步比賽。我由從不相信自己，到一步步跑過終點，原來我們都比自己想像中更強。

更讓我意外的，是家人聽到我參加比賽，會鼓勵我，畢業以後很少陪伴我的爸爸，更陪我走到比賽場地，為我打氣。那一刻，心裡很暖。

如果有一句說話送比自己，我希望回望自己的一生時，很多活動我都試過體驗過，我可以在自己的生命畫冊上滿佈色彩。



START

樂在星期二：手機與它們的產地

讓我們一同認識更多網上資源和智能小幫手，同時了解各種詐騙形式和網上陷阱，以提升生活的便捷度及安全意識。

日期：14/4, 28/4, 12/5, 26/5, 9/6, 24/6/2026 (星期二/三)

時間：下午3:00 - 4:15 地點：九龍中心

查詢及報名：張先生, 岑姑娘 (電話：2382 0267)

備註：12/5, 24/6為戶外活動，請自備車費



男士加油站

一個男士的聚會、大家互訴心聲、得到共鳴與支持。

日期：23/4, 21/5, 18/6, 16/7, 20/8,
17/9/2026 (星期四)

時間：晚上7:30 - 8:45 地點：九龍中心

對象：男士戒毒康復者

查詢及報名：李先生 (電話：2382 0267)

我的復元之旅

透過認識復元概念了解自身生活歷程，藉朋輩彼此分享建立支持平台，並共同策劃外出及義工活動。

日期：3/7, 17/7, 7/8, 21/8, 4/9, 18/9/2026 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00 地點：香港中心

對象：戒毒康復者

查詢及報名：周先生 (電話：2893 8060)



樂在星期二：情緒穩定劑

辨識情緒、找到穩定資源是我們人生的一大課題

日期：14/7, 28/7, 11/8, 25/8/2026 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:15 地點：九龍中心

查詢及報名：陳姑娘 (電話：2382 0267)

樂力跑

一齊為健康打打氣，體驗跑步的樂趣。

日期：12/4(日), 4/5, 18/5, 1/6, 15/6, 29/6, 13/7,
27/7, 10/8, 24/8, 7/9, 21/9/2026 (星期一)

時間：晚上7:30 - 9:15 地點：深水埗運動場

對象：戒毒康復者

查詢及報名：李先生 (電話：2382 0267)



未讀的訊息

在資訊爆炸的時代，每天不斷有訊息跳出，螢幕閃爍，讓我們感到疲於應付，甚至出現資訊超載。未讀的訊息如同隱形債務，要如何面對？如果這一刻有一條未讀的訊息，那會是一則關於什麼的訊息呢？

日期：6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2026 (星期二)

時間：晚上7:00 - 8:30 地點：香港中心

查詢及報名：譚姑娘 (電話：2893 8060)

樂力掙：室內飛鏢小組

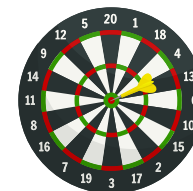
人生就像擲飛鏢，向著自己的目標前行。有時會迷惘，遠離目標；但可以坐下檢視，再擲，向紅心出發。

日期：29/5, 12/6, 26/6, 10/7/2026 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30 地點：九龍中心

查詢及報名：陸姑娘/劉姑娘 (電話：2382 0267)

備註：每位\$50 (費用已包材料)



透過製作「艾草採採鬆」，讓家長認識壓力對身體的影響，學習放鬆技巧與自我照顧方法。

日期：9/7, 16/7, 30/7, 6/8, 20/8, 27/8/2026(星期四)

時間：上午11:00 - 12:30 地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：譚姑娘(電話：2893 8060)

愛路。樂協家人互助組

一同學習去面對家人吸毒的問題，互相支持，共同成長。

日期：9/4, 14/5, 11/6, 9/7, 13/8, 10/9, 8/10, 12/11, 10/12/2026, 14/1, 18/2, 11/3/2027(星期四)

時間：晚上7:30 - 9:00 地點：九龍中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：陳姑娘/張先生(電話：2382 0267)



快樂大使義工隊

助人自助、尋找生命中的意義與快樂！

日期：16/4, 23/4, 11/5, 21/5, 8/6, 18/6/2026

時間：晚上7:30 - 8:45(月會) 地點：九龍中心

對象：吸毒者/戒毒康復者/家人

查詢及報名：李先生(電話：2382 0267)

備註：義工服務待定

家人錦囊 - 九龍中心

小組將講解毒品的害處及吸毒者吸毒原因，以及改變方向，以增加家人面對吸毒者吸毒問題的應變能力。認識同路人，互相支持。

日期：28/5, 25/6, 23/7, 27/8, 24/9, 22/10, 26/11, 24/12/2026, 28/1, 25/2/2027 (星期四)

時間：晚上7:30 - 9:00 地點：九龍中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：陳姑娘(電話：2382 0267)

Safety Tips

「愛樂」家人互助小組(月會)

恆常月會，提供個人成長平台給家人互相支援及同行，一同學習面對家人吸毒的問題。

日期：30/4, 11/6/2026 (星期四 上午10:30-12:00)

13/5, 8/7/2026 (星期三 下午2:30-4:00)

地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：王姑娘(電話：2893 8060)

橫「素」國際廚房小組 Internation Green Kitchen

歡迎不同國籍參加者分享飲食心得，交流不同烹調方法，為自己提供Me Time 放下育兒管教壓力，輕鬆過一個早上。

日期：18/4, 16/5, 13/6, 18/7/2026 (星期六)

時間：上午10:00 - 下午1:00

地址：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象：吸毒或戒毒父母

名額：6人(歡迎帶同子女出席)

查詢及報名：王姑娘(電話：2893 8060)



樂協家人探訪隊

以生命影響生命，用自己獨特的經歷以同路人的身份為情緒困擾的家人提供支援。

日期：14/4, 5/5, 2/6, 7/7, 4/8, 1/9/2026 (星期二)

時間：晚上7:30 - 9:15 地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：周先生(電話：2893 8060)

「Team乘夢」計劃分享 暨
可卡因與情緒取向治療介入研討會



「Team 乘夢」- 可卡因濫用者或
可卡因戒毒康復者及其家人支援計劃

同行·復原之路

計劃分享暨可卡因與情緒取向治療介入研討會

看見掙扎，
才能精準介入

由精神醫學到EFT臨床示範

主題演講



黃達瑩醫生 情緒取向治療追求卓越國際中心 (ICEEFT)
合格認證治療師、督導及培訓師
「情緒取向治療」介紹及應用+臨床示範



林俊良醫生 精神科專科醫生
精神科專科角度分析可卡因成癮

20th May 09:30-17:30
2026 地點待定

詳情請向明愛樂協會易姑娘查詢 28938060

主辦單位: 明愛樂協會
Caritas Lok Heep Club

贊助: 政府資助計劃

活動回顧

鹿頸親子遊



一眾家庭和同工到粉嶺鹿頸郊遊，一家大細享受戶外親子遊

明愛慈善跑 Run with Love



服務使用者及同工積極參與慈善跑及渣打馬拉松，一同鍛鍊身體，突破自己

渣打香港馬拉松2026



到訪黃大仙地區康健中心，與組員一起探索地區資源，並體驗拉筋操



服務使用者發揮音樂才華，在明愛黃耀南中心音樂會中作演出



旭峰老師的色士風表演
「愛是不保留」



服務使用者用歌聲宣揚愛與關懷，為戒毒康復者打打氣



義工活動花絮

油麻地新民書院 - 第三屆天主教醫院醫療日



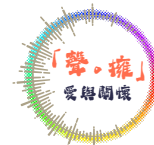
明愛家庭服務總主任及樂協會同工參與第三屆天主教醫院醫療日，向大眾推廣戒毒服務，另有過來人分享戒毒經歷

一年一度義工大會，各義工聚首一堂，回味過去一年義工服務中的點滴



「日狗生情」毛孩領養中心義工服務，一眾義工透過清潔環境及陪伴狗狗散步，帶來溫暖互動

義工招募：
聯絡及查詢：2382 0267 (李先生)

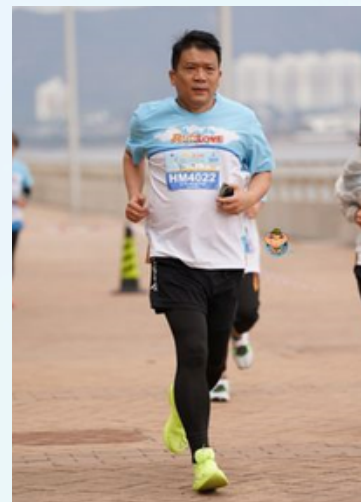


無窮樂趣在運動中

撰文：社工李寶康

人一生當中，有無試過有一件事情能夠帶比你不同的樂趣！筆者有幸能夠遇到，這快樂源於參與運動當中。猶記起讀初小時，我是一個沒有自信，讀書不好的學生，每年向天主祈求這一學年不要留級。最後，我四年級終於留級，亦開始了人生的轉變。新的班主任帶我認識田徑，當時可能由於留了級，比同班同學要年長，因此比別人跑得更快，後來更加入學校田徑隊及參與公開比賽。在我腦海中還記得中二時在灣仔運動場參與學界田徑賽，當時參與一百米跨欄項目。起步時看見眼前的十個欄，確實有些恐懼，但一步步的跨過第一名衝過終點，再望向顯示屏跑出的時間，那份優越感真的沒法忘記。正因這優越感帶比我自信與喜樂，推動我向前，一直跨到完成學業。

畢業後，我仍間中保持與舊同學去參與不同球類運動。直至結婚及要去照顧小朋友後便越來越少去做運動，更記得有一次陪伴四年級的女兒練跑時，我竟在田徑場跌倒，真的歲月不留人，自此近十年已很少去做運動。而近年有感身體變差，希望有更好的身體，能陪伴子女更多的日子；因此再開始去跑步。我更在樂協會成立了「樂力跑」(長跑隊)，並在同事的邀請及盛情難卻下去報名今年的渣打馬拉松十公里跑。當時的我，其實有點擔心是否能應付得來，連我女兒亦有同樣擔心我的身體是否能應付得來，因每年新聞也有報導曾有跑手猝死的事件，但我要向女兒證明只要有決心便可去克服困難。我很認真去看



待這次比賽(比年青時參加比賽前花更多的時間)，在比賽前三個月加緊去練習。我非常享受當日渣馬的比賽氣氛，自己能比預期跑得更好。我更體會運動當中，樂趣不是來自勝負得失，而是你當中的努力。

其後一個月(二月一日)，我更帶領「樂力跑」隊員一起參加「明愛慈善跑2026」的活動。這次活動當中，我的焦點放在讓長跑隊隊員完成及享受比賽當中，更安排隊員陪伴信心較弱的隊員完成賽事。其中一幕令我非常深刻的是其中一位女隊員，我看到她參與長跑隊的轉變。由第一次練習時慢跑一圈(四百米)亦感吃力及欠缺自信，至到這次活動能完成全程，我仍記起她跑畢後面帶滿足的笑容。我在此引述賽後與這位組員的對話「多謝你們的支持與鼓勵，我突破了自己，下次要挑戰馬拉松！」我又體會了運動當中另一層次的快樂——與眾同樂，運動當中可帶著愛、人與人之間的互相支持及陪伴成長。

最後，我很感恩運動當中能帶給我不同層次之快樂，亦呼籲無論什麼年齡及階層的朋友，都要及時在運動中行樂！

服務質素標準

為更有效率地提供以人為本，講求問責、著重服務表現的服務。社會福利署與受津助機構共同制訂《服務質素標準》，以釐定及評估服務表現。今期森訊將為大家介紹標準9至16。

標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準十一：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需求。

標準十二：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準十三：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產的權利。

標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護隱私和保密的權利。

標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

*詳情請向
社工查詢

共十六條服務質素標準

中心提供服務質素標準借閱冊供借閱

颱風及暴雨警告措施

「颱風及雷暴警告」

天氣情況	中心服務	小組活動
雷暴警告	照常開放	照常舉行
一、三號風球	照常開放	照常舉行
八號或以上	暫停開放	取消 活動舉行前3小時 仍懸掛則取消

「暴雨及極端情況」

天氣情況	中心服務	小組活動
黃、紅色暴雨	照常開放	照常舉行
黑色暴雨、 極端情況	未開放則停止開放； 如活動未開始則取消	如已開放則繼續開放； 如活動進行中則視乎 情況安排參加者留於 中心或離開