

明愛樂協會

服務吸毒者家人二十年

引言

在香港或中國人社會，家有吸毒者，是要承受巨大的壓力。

「家醜不出外傳」的傳統思想驅使吸毒者家人產生羞恥、失敗等感覺，以致孤立自己。面對問題已是困難，要解決問題就更是難上加難。出路在哪裡？讓我們分享明愛樂協會的家人工作經驗。



如何發展出家人組？

在90年代初期，社工在服務戒毒康復者時，留意到：

1. 重吸者的家人表達出服務需要；
2. 家人比吸毒者較有動機去改變；
3. 他們可以激勵及支持吸毒者去戒毒；
4. 然而當時沒有特別為他們而設的服務；
5. 他們一方面關心吸毒的家庭成員，渴望給予幫助，另一方面感到無助、擔憂、傷痛、內疚和困惑，甚至想逃避問題；
6. 他們對毒品及相關課題有很多疑問，卻缺乏可以傾訴、獲取支援和指引的渠道；

在這些背景底下，明愛樂協會於1993年5月成立第一個吸毒者家人教育小組，幫助組員了解毒品和相關資訊，提供指引支援他們處理家中有成員吸毒的問題。



贊助



吸毒者家人服務的發展 —— 三層服務

(一) 家人錦囊課程

- 由最初的一次性講座到一連串4至6節的小組，發展到今日每月一次的家人講座
- 家人藉此可掌握有用之藥物知識，認識相關之服務、吸毒者之心態與及家人適應和溝通之道



家人錦囊之家長參觀禁毒處藥物資訊天地

(二) 家人互助小組

- 自1995發展至今
- 完成教育課程的家人可集合起來長期互相支持
- 家人聚會，有「同坐一條船」的共鳴感；在外面不便說的事情，在這裡可以暢所欲言！



家人互助小組互勉活動

(三) 家人探訪隊

- 於2002年成立，讓一些較成熟和年資較深的互助小組成員不斷接受裝備（包括義工訓練、到外地探訪、交流）及出隊做服務
- 他們就自己處理家人濫藥的經驗分享，關懷同樣面對這問題的人士，以「過來人」的身份去協助受訪者
- 當中還可以安排戒毒成功之康復者作分享，為受訪者燃點希望

此外，我們曾為家人舉辦：

- 興趣班（例如瑜珈班）
- 治療小組（如藝術治療、助人先自助 — 互累症治療）
- 親子平衡小組（在不同戒毒中心分別為學員和家人提供正向心理學課程）
- 各項康樂活動
- 訓練及交流活動



家長義工探訪恩慈之家學員及其家人

「家庭介入」在 戒毒康復的重要性

1. 齒輪效應

一個家庭成員的轉變可引發吸毒者作出相應之轉變

2. 抗衡朋輩系統

家庭關係對濫藥行為的變化可以有推動和拉動兩股力量(Pull and Push forces)，與吸毒者的朋輩系統相抗衡

3. 把受傷者變成資源

家人既是藥物濫用的受害者，同時亦是幫助吸毒者的重要資源——絕對可以是輔導員的良好合作伙伴；然而如果家人的情緒未能適當地獲得處理，家人便發揮不了良好伙伴的角色，甚至可能有相反的效果

4. 促進溝通

家庭成員在輔導員之協助下彼此聆聽對方之看法，從而促進溝通和了解，訂立大家可接受之方案，有助戒毒之進展和提昇康復的素質

家長指引—— 如何幫助濫藥的子女？

1. 冷靜

2. 正面

3. 求知

4. 求助

家人要先冷靜—— 處理甚麼情緒？

壓力大

- 缺乏安全感
- 內疚
- 羞愧、孤單
- 失落
- 無助
- 失望
- ……等等

供參考之處理方法

1. 學懂鬆弛要健康！
2. 積極
把握危「機」！（信念）
3. 裝備
客觀認識，掌握資源（有家人錦囊課程）
4. 找「同路人」
參加家人組（有共鳴），參考中得啟發、燃希望！
5. 找社工
合力處理，增方法，得支援
6. 溝通
要學習，避免「衝口而出」
7. 健康的界線
別被濫藥者操控，甚至互累！
（對於如何預防和處理互累症，請參閱有關單張）

家人心聲

女兒行錯路（誤用藥物），自己心痛又憤怒，甚至逐她出家門，在家人組社工的幫助下，我明白濫藥者心靈是十分脆弱的，需要別人呵護，於是我用愛心代替責罵，女兒現在已漸漸康復，逐步走向新生！

愛心的感受

一位母親

我參加明愛樂協會家人組時間不長，但分享到各位家長的經驗及心得，獲益良多。從我女兒由行錯路（誤用藥物）到重新獲救的實例，使我感受到「愛心」對濫藥者的轉變起著十分重要的作用。當自己發現她犯錯之後，變得人唔似人，鬼唔似鬼，日夜顛倒，作息反常，既心痛又憤怒；不能接受這個事實，大發雷霆，甚至逐她出家門，但一樣無效；自己很痛心，十分煩惱，曾經一度想放棄她。可憐天下父母心，有誰願意丟棄自己的兒女呢？在社工的幫助下，我開始發現這些濫藥的受助者心靈是十分脆弱，特別需要別人的關懷呵護。於是我改變了方法，用關心、愛心去代替責罵、埋怨，用實際行動使她從每一個細節都感受到你的真誠愛心，使她感受到愛的溫暖。人非草木，這些受助者是會思考，會檢討自己的，雖然對別人的「愛」有時會懷疑，有反覆，甚至會抗拒，但我們要不離不棄，堅定不移，毫不吝嗇長期給予。我們不要奢望我們付出的「愛」很快會得到回報，即刻就成功；而係要有耐性，要有韌力，不斷的施予，要一年、兩年或幾年，甚至更長時間。只要有信心，有決心，堅持就一定會成功！女兒現在已漸漸康復，逐步走向新生，多謝各界的關懷和支持！



只要抱著永不放棄、努力向前的精神，不怕路難行，陽光和彩虹一定會再出現。

從兒子跌倒到再現曙光

一位家人組組員

我參加了明愛樂協會家人組近兩年。當我知道兒子再在濫藥的路上跌倒時，感覺雖然比第一次還痛，但是我告訴自己：要冷靜處理，即使受傷也不要緊，最緊要的是幫助他明白如何選擇道路，行回正途；兩年來所學的東西可能會有用哩！於是我想到了樂協會這個機構。



由於兒子之前從沒有到過樂協會，我便和女兒詢問該會社工的意見，認定唯一的出路是利用社會資源去幫助他，故我們與他「攤開來傾」：「在應付上（法）庭的事情上，你需要別人幫助嗎？」慶幸他真的願意跟我同來接觸這機構。

經過幾次輔導之後，我的兒子確實明白到毒品如何傷害自己，長遠地對自己有怎樣的影響。他願意做些積極的事情，有恆心地接受社工的輔導和小便化驗，以表明自己不再濫藥。社工見到他不再濫藥的具體表現和決心，便為他寫報告。結果獲法官願意給他一次機會守感化令，不用被判往強迫戒毒所或監房，這令他有所體會和得著。

從這次經驗，我深深地得到鼓勵——社會資源是可以善用的。我盼望其他家長在遇到相似的困境時不用太灰心，要認識機構，尋求幫助。留意社會資源怎樣可以幫助自己和子女——要先幫助自己才可以幫助到子女啊！只要抱著永不放棄、努力向前的精神，不怕路難行，陽光和彩虹一定會再出現。

最後，我要多謝樂協會一班盡責、有心的職員，幫助我們有美好的明天！

吸毒者心聲

我期望"家"可以……

- 有家人的愛心；
- 多啲話題，有咩都攤出嚟講，唔好放响心入面；
- 抽時間陪家人，至少每星期都有一天Family Day；
- 關心屋企人多啲。

- 做事有規律；
- 一人行多一步；
- 受到尊重；
- 坦誠相對；
- 彼此信任和體諒。

- 多啲寬恕；
- 心平氣和，閒話家常；
- 同屋企人一齊返教會；
- 千祈唔好囉唆，重覆說話；
- 同屋企人傾多啲計。

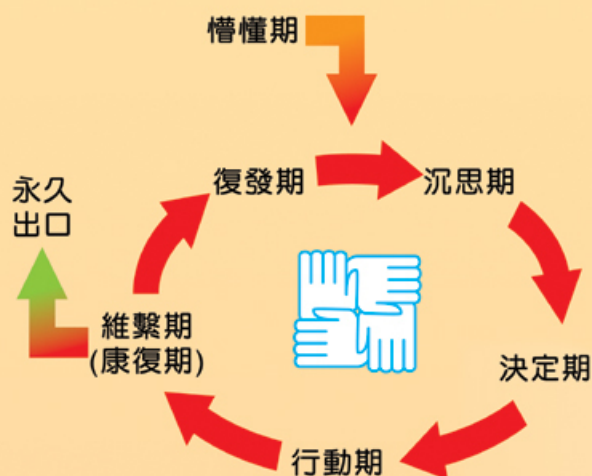
- 有交帶（事無大小都可以講）；
- 在乎坦誠，關心要行動，不要有講無做；
- 唔好惡言相向；唔好製造壓力。

資料來源：來自本會一個家長探訪
青少年戒毒院舍活動

改變六階

「改變六階」是由心理學家詹姆士普羅契卡與卡羅狄克禮門提所創，他們就藥物濫用者的行為和心態分為六個不同階段，各階段均有其特質。專業輔助人士、教師，以至藥物濫用者及其家人，若參考此說，定必在協助處理濫用藥物問題上收事半功倍之效。而我們參考有關學說應用在濫藥輔導上多年，在這分享相關重點以供有需要人士作參考。

改變六階流程圖



階段項目	懵懂期	沉思期	決定期	行動期	維繫期 (康復期)	復發期
濫藥者 / 康復者的情況	• 懵懂盲目、未考慮改變	• 內心矛盾、掙扎、感到有問題	• 機會之窗 • 定計劃 • 下決心	• 實行計劃 • 接受戒毒	• 生活正常 • 克服心癮，防止復發	• 重吸
濫藥者 / 康復者需要學習的地方	• 引發問題，提升覺醒 • 留意自己或別人的反應 • 留意濫藥的結果	• 思考需要改變的理由 • 權衡改變或維持現況的利與弊	• 找尋有用資料 • 按自己的需要選擇服務	• 採取行動 • 訂康復計劃	• 選擇健康的活動 • 辨識復發的跡象 • 學習預防重吸技巧	• 激發動力，重新開始
給家人的建議	• 金錢管理及施加壓力，讓濫藥者更體會濫藥的代價 • 劃清界限，訂定要求 • 注意健康，為長遠作戰	• 著重改善關係 • 金錢管理 • 預備行動資料(例如向戒毒機構查詢)	• 給予信心和鼓勵(可陪伴見社工或參與戒毒機構聚會) • 與社工配合減低傷害	• 重建關係 • 配合機構 • 與濫藥者及有關人士一起訂立康復計劃	• 改進家庭關係 • 著重信任與溝通	• 支持其汲取教訓，再站起來 • 妥善處理個人情緒
戒毒輔導服務機構的工作	• 灌輸家人與濫藥者相處技巧，推動濫藥者正視問題 • 情緒上作支持	• 協助濫藥者權衡濫藥及戒毒之間的利與弊 • 灌輸家人推動濫藥者戒毒之技巧 • 強化濫藥者自我改變能力	• 協助濫藥者訂立詳細的戒毒及康復計劃 • 協助濫藥者配對合適的服務	• 教授不同的生活技巧及預防重吸、解決問題技巧等 • 協助正在接受戒毒者家人訂立戒後計劃及作有關準備	• 舉辦有益身心的活動，使康復者能善用餘閒、協助建立新的社群 • 用小便測試來監察康復者的進度 • 教授危機處理及預防重吸的技巧	• 協助復發者整合重吸的經驗 • 鼓勵再次面對問題 • 情緒上支持家人及訂立推動戒毒計劃

註：參考自William R. Miller 及Stephen Rollnick (楊筱華譯)：《動機式晤談法—如何克服成癮行為戒除前的心理衝突》，心理出版社有限公司，1995 及 明愛社會工作部編著：《實幹社會服務案例彙編(三)》，天地圖書有限公司，2003

明愛樂協會作為一道橋樑，多年來致力為吸毒者及其家人尋找及配對合適的戒毒康復服務。此外，更為服務對象提供輔導及驗毒服務，務求將成因復習的毒品問題，透過結合多專業及社會大眾力量來作妥善處理。

我們的服務目標：

- 協助濫用藥物人士接受戒毒治療
- 協助戒毒康復人士保持操守
- 協助濫用藥物者家人處理濫用藥物問題
- 提供預防濫用藥物教育活動

歡迎你使用意見欄表達你對是次展覽的回應、意見或提問。如有需要，歡迎留下聯絡方法，我們會定期收集及回覆。

意見欄



本會將努力不斷舉辦不同的培訓和交流活動，如大家想作進一步了解，歡迎致電本中心社工：

2893 8060(香港中心)、2382 0267(九龍中心)或
瀏覽本中心網址：www.caritaslokheepclub.org.hk