



東華三院越峰成長中心

「家·心·關懷」
家長抗毒支援熱線

電話號碼：
186 186
按4字，再按1字 熱線服務由專業註冊社工接聽

服務時間：
星期一至星期日
(早上10時至晚上10時)

186 186 家長/教師抗毒熱線服務
· 全由我們一班專業禁毒社工接聽
· 我們會用心聆聽你的需要及為你分憂，亦會提供最前線的流行毒品資料，與及如何與時下青少年溝通的技巧，校園抗毒危機處理...
...等，內容絕對保密。

186 186

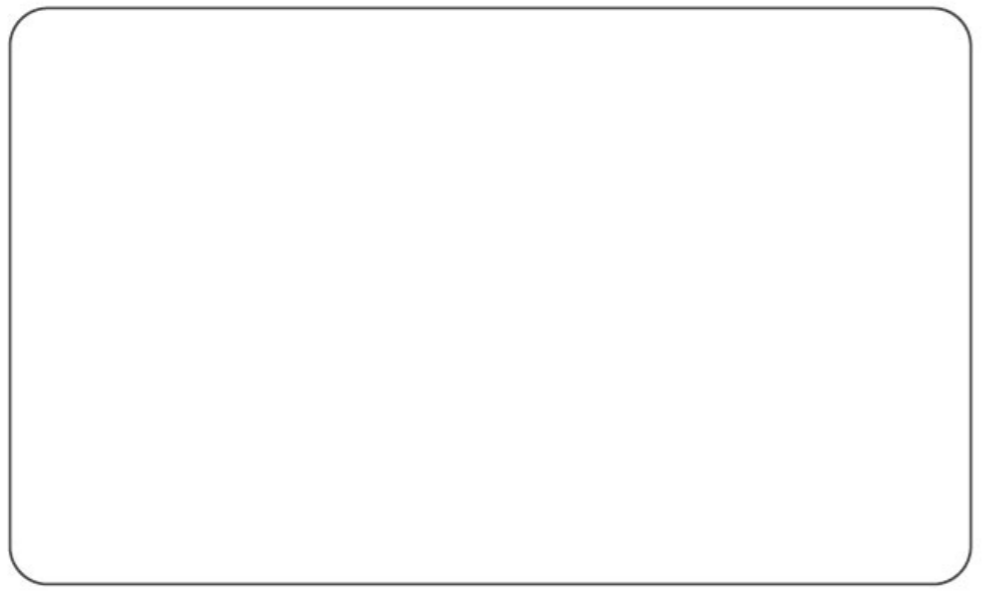
熱線服務時間為星期一至星期日，每日由早上10時至晚上10時，若有家長或教師想查詢或尋求有關戒毒服務或資料，歡迎致電186 186 家長/教師抗毒熱線。請先選擇語言，然後按4字，再按1字。

多一刻的遲疑，子女、學生可能進一步走進吸毒危機。

現在就致電186 186，或瀏覽家長教師抗毒網頁：
www.parentedu-fightdrug.org.hk
向我們查詢！

家長 / 教師抗毒熱線服務
家長、教師有疑難：

- ♥ 懷疑子女吸毒，不知點同佢傾？唔知點算好.....
- ♥ 個仔吸毒令你好傷心，家醜不出外傳，有苦自己知？
- ♥ 校內有學生吸毒，為人師表應如何處理？



地址：香港上環禧利街二號東寧大廈1502室
電話：2884 0282 傳真：2884 3262
網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org>
電郵：csdcross@tungwah.org.hk

督印人：鍾燕婷 編委、撰稿：麥錦儀
印刷數量：1,600份 印刷日期：2011年7月

家·心·關懷 齊抗毒

第一期

向最醒家教出發



**最醒家教示範
關懷大使-令我再不孤單**



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

全港**最可信**的慈善福利機構
The most **trust-worthy** charitable organization in Hong Kong

東華三院越峰成長中心

 贊助：禁毒處

有吸毒行為的青少年，絕少會向父母主動「報案」，故不少父母一旦發現子女吸毒，其子女可能已對毒品衍生心癮，健康或已被毒品傷害致某程度。「家庭」是青少年成長的搖籃，若家長能夠採取有效的管教方法及適當的溝通模式，建立良好的親子關係，對預防子女誤入歧途或吸毒等，都能發揮重要的作用。相反，管教失效及親子關係欠佳會較容易促成青少年偏差行為，例如吸毒、離家出走、援交、甚至犯案。

《家·心·關懷齊抗毒》期刊作為家長與青少年建立無毒家教溝通的橋樑，將從不同角度如親子溝通技巧、青少年潮流文化、青少年真情獨白、家庭樂...等，用真實個案向本港家長示範如何建立和諧關愛的親子關係，讓我們一起運用家庭力量齊向毒品說「不」，向子女的梦想說「得」！

主題：向最醒家教出發

- 02 編者的話/本期主題：
向最醒家教出發
- 03 依附是最醒家教的基礎
- 04 最醒家教示範：
父母的關愛—那麼遠，卻這麼近
- 06 如何建立依附關係？

毒品快訊

- 07 K仔惡夢

心靈良藥

- 08 關懷大使—令我再不孤單

潮流特區

- 10 iPhone

Happy Together

- 12 薄荷菠蘿片

鬆一鬆

- 13 眼花樹 / 家長禁毒講座
- 14 放鬆下
- 16 186 186家長/
教師抗毒熱線服務

目錄

本期主題：向最醒家教出發

甚麼是最醒家教？不是要子女知書識禮，長大後買樓供養上下一家，而是首要在家庭發展最基本的感情依據點，令子女親身具體感受到父母的愛、安全感及支持，令他們能由衷心地感謝、回應父母的愛，彼此建立依附關係。

心理學家相信，一般人若於兒時能與父母建立良好的依附關係，從中建立安全感及親子感情，父母就容易建立管教威信，推行恩威並施的最醒優質家教，子女願意朝著父母的期望及指引學習及發展，不易出現陽奉陰違的情況，將有助青少年子女增強其抗逆能力，毒品就不容易有位入侵了！

家·心·關懷
齊抗毒

依附是最醒家教的基礎

前言

是需要將愛具體地互相表達，方能讓家庭成員感受到愛的存在及家庭溫暖，依附關係是溫馨家庭的必需品，亦是最醒家教的基本氧份。

甚麼是依附？

依附 (Attachment) 原是指嬰兒因為需要安全感以適應不斷變更的周遭環境，而與照料者建立的親密關係，照料者一般是母親。嬰兒會透過與照料者的身體接觸而漸漸建立安全感，因而愛以照料者為伴，拒絕與她分開。嬰兒在被愛和被照顧的過程中會漸漸建立信任，從而與照料者建立出深厚的感情。嬰兒日漸成長，會對身邊的人逐漸建立情感，而不再局限於照顧它的人。

依附的重要性及影響

心理學家認為依附尤其對人的心理及情緒發展具有重要的影響。幼童長大後所建立的朋輩關係，以至與異性之間的親密關係，都是建基於這份基本信任。幼童在成長時所經歷的依附關係，會直接影響到日後與人相處的態度。若然家長長期以體罰警惕子女，便會容易破壞子女年幼時嘗試與照料者建立的安全依附關係，因而對子女的社交能力及自尊心構成負面影響。

不少研究均指出，小孩與家人的依附關係屬強或弱對其步入青少年階段會否吸毒有莫大影響，尤其當之間缺乏依附關係、不適當的父母家庭教育或其照料者本身有吸毒行為，吸毒危機自會增加；若然父母能與子女成功建立穩健的依附關係、父母能陪伴子女成長及父母能予子女以明確並一致的紀律指引，則他們的吸毒危機相應減低。

最醒家教示範

父母的關愛

那麼遠，卻這麼近

嬌 滴滴的Kristy自去年九月起生活出現大變化：告別小學階段、就讀中一、並且進入了一間寄宿學校，這意味她需重新面對新的身份、新學校、一批新同學及老師、及新的生活。Kristy的父母—Ada及Willis一向視Kristy為掌上明珠，縱然有人認為送子女寄宿即是將管教子女權雙手轉交予校方，不過他倆並不認同這說法。Ada認為，管教子女是由子女出生後即開始進行，Kristy及其弟弟Ben在Ada及Willis教育下，耳濡目染地學習品德教育，而且很依附父母，Ada說：「況且Kristy都十二歲了，已有基本的是非觀念，以往的管教會在她內心產生作用，她現在要學習面對是非黑白，當然有困擾時，我們一定在旁協助她。」

依附關係由愛及溫暖開始

Ada及Willis決心令家庭充滿愛及溫暖，故他們兩夫婦從不吵架，胡鬧事件及笑聲倒是不絕於耳，而子女二人的道德觀念及待人接物的禮儀亦自小在這基礎上孕育出來。

平日工作繁忙、應酬多多的Willis會用說笑及玩、攬的方式與子女連繫關係，問他是否有特別意義，他笑著說：「冇啲！純粹是因為覺得仔女好得意，心中只管想和他們一齊玩；可能這是爸爸愛錫子女的自然表現。」Kristy及Ben顯然非常受落，Kristy坦言說父母的擁抱「令我感到有安全感及關愛」。

愛的語言

溫柔的Ada補充說：「要讓子女感受父母的關愛，除了用行動外，我會直接告訴他們『我好愛錫你』，讓他們在認知及感受上都接收了這個愛的訊息；以愛為基礎，他們自然會很親近我和爸爸，當向他們進行管教時，他們也很樂意地接受。」但Ada承認自己間中會有情緒，到時她便會向子女說：「媽媽剛才心情不太好，用語可能過重了，但希望你們明白我教你們是想為你們好。」而Kristy和Ben都能接受媽媽的解釋及管教。

小心交友、不沾毒品

在諾大的校園，總會遇到一些不願意遵守校規的學生，Kristy表明會小心在校內結交朋友，Ada及Willis亦相信Kristy有分辨是非能力，至於在香港學校愈趨普遍的吸毒行為，Kristy表示一定不會嘗試，她稱：「我會直接向叫我吸毒的同學講：我是不會試毒品的！同時我心中會確認對方一定不是朋友。」我讚她之餘，也提她「重要一邊講一邊走人，千萬不要停下腳來同他們理論。」

其實Ada和Willis採用的是一向備受推崇的「恩威並施」管教方式，果效超著，令Kristy及Ben能與父母樂融融地相處，並在過程中自然孕育出深厚的家庭依附功能，抗衡不良的外在影響。



Kristy (中) 和Ben (上) 自小與父母在樂融融的氣氛下健康快樂地成長。

如何建立 依附關係?

在香港這個停不了的城市，不少家長整日忙於工作、應酬，真不知道可如何與子女建立良好的依附關係。其實只要切記「連繫」這個字眼，再加以下3個要訣，就容易得多：

身體語言

即善意的眼神接觸及肢體語言；例如：給青春子女搭搭膊頭，或簡單一個讚好手勢，再笑著給他們一個肯定的善意眼神，就Bingo啦！

運用同理心，代入子女的情況，感受他們箇中感覺；例如子女被同學取笑，會好無面，覺得好難受，父母可以向子女表示：「我都好明白你好「囉」的感受，一定好難受，因我以前都試過被同學笑，好慘架！」另外，家長更可以用身體聯繫方式，如用力攬一下子女，令他們從身體上感應到父母是緊張他們，就有安全感及心靈上的支持。

情感連繫

父母若能於子女從兒時開始，清晰地對他們作出合理的要求，並在言語上或行動上，令子女明白到，無論子女遇到怎樣的危機或情況，父母是他們的安全避難所，隨時可向他們求助的話，子女的心理負擔會減省，子女自然能滿有安全感地願意突破自己、有勇氣及自信地跨越困難，向目標邁進。

處境連繫

毒品快訊 K仔惡夢

氯胺酮 (俗稱K仔)近年高踞本港青少年流行毒品榜首，原因是其價格相宜(\$30-\$40可以嗌一次)，來貨多，而且不用其他器具，連水也不用，可直接用鼻嗌入，過程簡單，最快15分鐘可產生果效，故甚受青少年以致成年吸毒者歡迎。

不少青少年(據報最年少吸毒者為七歲)在朋輩的影響下，會對K仔躍躍欲試，年紀小小的毒品拆家也會先用「免費試食」的銷售技倆引誘身邊的同學及朋友試食，當心癮一旦形成，就是吸毒者惡夢的開始。



氯胺酮特質

物質 氯胺酮 (Ketamine)

俗稱 K仔、K、茄

類別 手術用麻醉劑

濫用後果

- 說話含糊
- 長期記憶力衰退及認知能力受損
- 行動機能受損
- 動作協調神經系統受損
- 呼吸/心臟機能受損
- 形成耐藥性/心理依賴
- 小便赤痛、膀胱容量減少、尿頻、腎臟嚴重受損、失禁

過來人 心底話

我 (Mandy, 26歲) 來自中產家庭的Mandy (26歲) 貪玩嗌了幾年K，都唔識死，最後家人用廿幾萬幫我搵醫生，用人造膀胱取替我果個已衰壞到無藥可救的膀胱，未換膀胱前我重要日日揸住個尿袋做人。

我 (18歲) 小頭目強哥 間中嗌下K仔，都有幾年，屋企人唔識辨認毒品行為，所以唔知我吸毒架，佢地見我有運動，一直以為我好健康，不過，嗌K令我記憶力差左好多，面色又黃，有時有尿道炎添！

我 (17歲) 乖巧婷婷 中二時失戀，情緒低落，班上的同學叫我嗌K，話可以開心番，我咪試下囉，結果有次同一班朋友在家中開毒品派對，其中一位朋友中毒死咗，我就因販毒而入咗女童院，果時我先得14歲咋，而之前一直唔知我吸毒的媽媽在事發後就日日以淚洗面，我覺得好對唔住家人。

關懷大使 令我再不孤單

「**那**段日子全天候是黑漆漆一片，沒有出路，以為是死路一條！」楊媽媽每番想起獨生女兒亞Ann吸毒的日子，原本亮麗慈祥的楊媽媽，面上的五官立即擠在一起，一雙手繃得緊緊的，活像是昨天才發生的事。

誰能明白我？

與女兒亞Ann關係很要好的楊媽媽，自言那段日子簡直「比死更難受！」一向木訥的丈夫得悉在名校就讀中七、成績向來優異的女兒竟然在男朋友影響下索K，完全不懂得反應，更不能支持已歇斯底里的妻子。由於「家醜不出門」，楊太有冤無路訴，只好向媽媽及親姊妹傾訴，但她們的關心隨時變為擔心，令楊媽媽的壓力更大，況且，其心底中的痛楚，擁有健康家庭的家人是不會明白，更莫謂替她分憂！

我已完全失控！

在這段黑色風暴期間，吸毒的女兒變得情緒低落，見到如斯情況，楊媽媽的抑鬱一日比一日嚴重，最後連工作也辭職，整日不想見人，情緒失控，接著更將矛頭直指楊爸爸這個代罪羔羊，投訴他沒有做好爸爸的角色，致令女兒吸毒，並想過離婚、甚至自殺！

幸好，女兒在社工的輔導下，願意戒毒，並升讀大學，令楊媽媽「死過翻生」。但她明白青年人容易「番吸」毒品，對女兒抱著半信半疑的態度，令已經戒毒的女兒不滿，更曾地大聲回敬她：「你都唔信我。我戒毒是因為不想你不開心咋！重想點呀！」母女關係直如弓在弦。



關懷大使令我再不孤單！

就於這時，楊媽媽接受了東華三院越峰成長中心之「家·心·關懷齊抗毒」服務，該服務集合了一班本身為人家長的愛心義工，經接受戒毒輔導訓練後，成為合資格的「關懷大使」，主動關懷有子女吸毒的家長，以特有的家長角度及同理心，聆聽像楊媽媽等家長的哭訴，並共同商議如何處理子女問題。

楊媽媽自接受關懷大使的服務後，自言「感覺舒服好多！」她說：「一來服務有教我有關吸毒的法律問題，加深我對吸毒的法律知識，明白女兒的位置，最重要的對是我能與本身有子女吸毒的家長及關懷大使傾計，才發覺原來自己並不孤單，他們更比親人更明我做亞媽的痛心感受！」

除了情緒得到其他家長的支援外，楊媽媽更從其他家長身上得到啟發——「要為自己好好地活下去」，她道：「來到這裡，我才明白女兒吸毒，其實是她自己的選擇，不是我本人或老公的錯，我只可以盡力去幫她戒毒，若果不行的話，我也不應自責。」

楊媽媽開心地說：「我現在個樣可以見得人啦，而且又找了份part-time工作，生活較以前紮實，情緒方面？當然好多了！」

她會繼續接受「關懷大使」的輔導，直至女兒完全成功戒毒。

楊媽媽的故事活生生地見証了當媽媽的苦心及堅毅。她最後更著記者向有子女吸毒的媽媽作出勉勵：「不要放棄，縱然這是很痛苦、很艱難的情況，但父母的愛，子女最終是會體驗到的！」

近年在公共汽車、地鐵上愈來愈多人對住部機「篤-篤-篤」，究竟他們玩緊乜？

冇錯 - 就是iPhone嘞！幾千元一部嘅iPhone，成為不少青少年心目中嘅潮拜流行物品，他們就算唔買都要問人借來玩，原因不單止iPhone細細部，既可以上網、看片，而且簡單易上手，更因為iPhone可登上日新月異、日日不同的apps，包括功能性或趣味性，不少apps更隨時成為潮玩，例如早期的Angry Bird，d人玩得好狂gar...。今日做人父母，真係要追上潮流，不過又不用人有我有用幾千元買部iPhone嘅，嗱，用十幾蚊買份潮流雜誌，收集一下潮流電子產品新趨勢，明白有乜新apps好玩就ok，實唔怕俾子女笑自己out、唔夠潮la！

唔講咁多(好似d子女都唔想聽你長篇大論)，一於睇下近「排」有乜潮apps先！

iPhone 外型



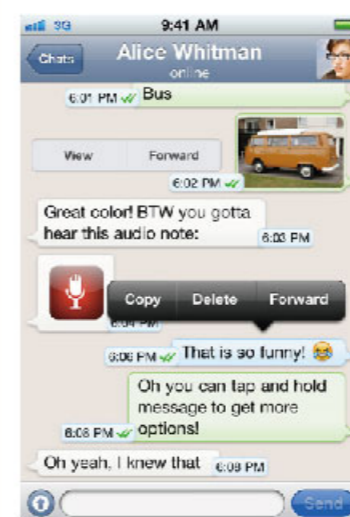
Viber

潮Apps好介紹



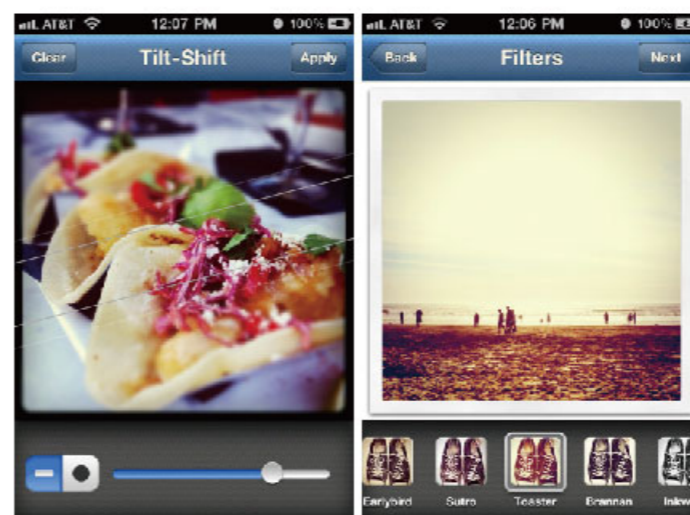
當你與朋友都下載了這個app，大家就可以透過上網免費講電話，當然用無限上網的plan會比較化算，最重要的是如果不在香港，只要透過wi-fi上網，用這個app講電話是免費的，連長途及漫遊費都慳番。

WhatsApp Messenger



用這個app可以與任何iPhone朋友send訊息及send相、影片、錄音，都是免費，不再需要開藍芽已做到，超方便，所以很多年青人都用這個app，熱爆！

Instagram



這個app最受歡迎的原因是現在青年人喜歡將每日的生活相立即upload上iPhone，讓親朋戚友隨時欣賞，而且Instagram有filter功能，可在iPhone上營造不同光影效果，還有現在最潮的lomo效果(即是菲林效果)，令一張原本很平凡的照片變化成色彩突出。

Happy Together

炎 炎夏日，將一片片滲著香氣的甜蜜凍菠蘿放在口中細嚼，那撩人的獨特香氣，再加上新鮮的汁液，是一道為你全家上下帶來驚喜的新式夏日甜品。

食材 (四人份量)

- 1個香熟的新鮮菠蘿
- 2-3茶匙黑糖(白砂糖也可以)
- 半杯新鮮薄荷

方法

- 1) 先用大刀把菠蘿的硬皮批走，然後用小刀將剩下的菠蘿釘以鑽的方式除下(又可請生果檔的小販代勞，不過會冇咁好玩。)
- 2) 將菠蘿切小片，厚度約一厘米。然後放入雪櫃冷凍(至少兩句鐘)
- 3) 將薄荷洗淨，將之剝碎，然後與黑糖混合。
- 4) 將(3)的薄荷碎均勻地撒在已冰凍的菠蘿片上，就大功告成！

爸爸及媽媽
買材料

爸爸或哥哥
拍照(鍾意可放上網)

爸爸或哥哥
批菠蘿皮

一家人齊分工

妹妹或弟弟
預備薄荷香料

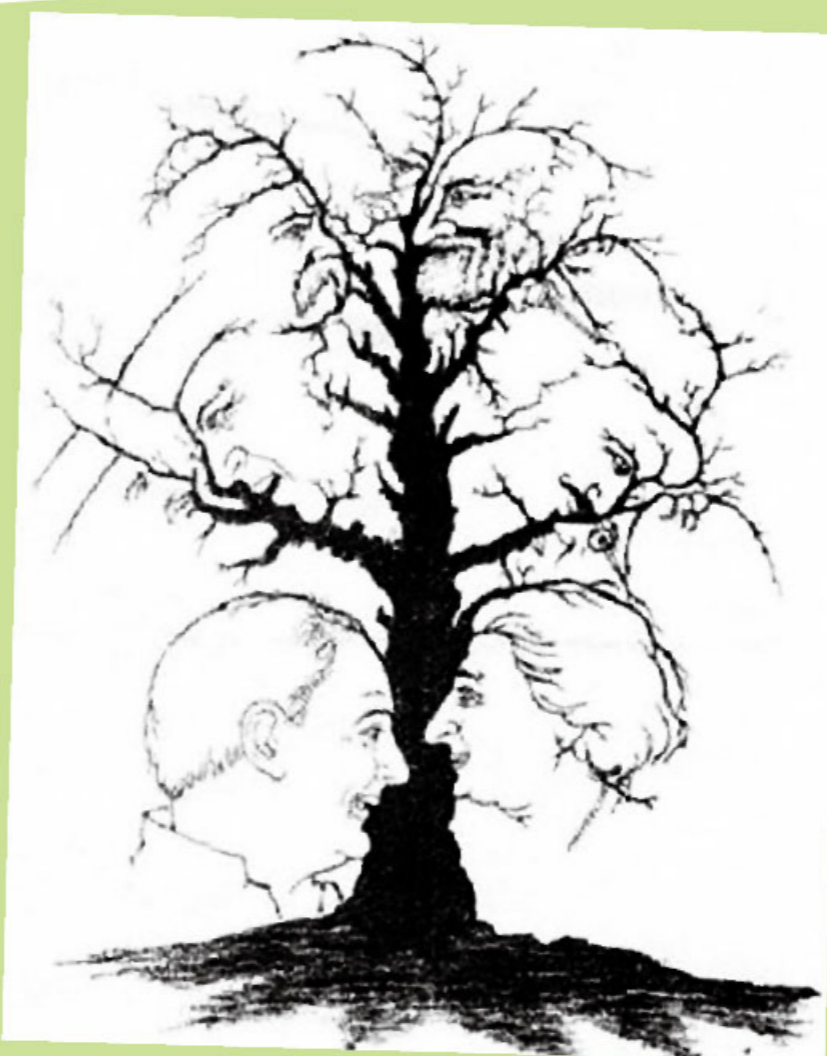
媽媽或姊姊
將菠蘿切薄片

薄荷菠蘿片



攝影師: Niko Wong, Gary Fu

●●● 鬆一鬆 眼花樹



預備計時器
誰在20秒內，你同家人按先後次序玩，誰就勝出！

考考您

家·♥·關懷 齊抗毒

家長禁毒講座

任何團體或家長會若有意在家庭推行無毒家教，以預防子女吸毒，可致電 2884 0282向本中心社工麥錦儀小姐/郭萱慧小姐查詢，以作安排。

免費

青少年吸毒情況嚴重，家長要執行無毒家教，為禁毒大門把關。東華三院越峰成長中心具多年處理青少年戒毒經驗，並對無毒家家長工作素有研究，於今年向全港育有小學至中學子女的家長舉行家長禁毒講座，內容為：(可從以下項目作選擇)

- 1) 各種危害精神毒品的特性及對身體造成的禍害
- 2) 如何辨識有吸食毒品行為的青少年
- 3) 青少年吸毒的最新趨勢
- 4) 過來人/醫護人員/分享 (需另作安排, 視乎人數及情況而定)
- 5) 了解時下青年人的潮流文化
- 6) 家長與子女溝通的親子技巧

導師: Eva Dyson
Model: 何心儀
攝影師: Gary Fu

鬆一鬆 ●●●

魚姿勢 FISH POSE

功效

消減壓力之餘，此姿勢可透過拉動腸臟，刺激消化系統，增強其蠕動，改善便秘問題。同時，它更能籍著放鬆大腿神經，減輕坐骨神經痛楚

- 1)伸值身子，躺臥在床上，用深呼吸，即用丹田運氣，作長而深的一呼一吸，令自己清心安靜5分鐘，讓肢體放鬆
- 2)身體向左邊側睡，雙手互相疊扣，兩邊手肘彎曲，形成三角形，頭部向左側，墊在疊著的手臂下方；另外提起右腿，以45度姿勢曲放左邊地上，右腳膝蓋盡量靠近肋骨
- 3)左腳保持伸直，全身放鬆
- 4)保持靜止姿態，並作慢呼吸，心中數20下，再轉向右邊，交換姿勢做同樣動作，同樣心中數20下，讓身體放鬆。(若可以，能保持靜止姿勢愈長愈好，這是一個很有效的休息放鬆方法)
- 5)慎防：若患有背痛、腰痛者，或懷孕婦女皆不宜做此姿勢



放鬆技巧

為父母，無論是否上班族，單是照顧子女成長，就已是一項長期挑戰，壓力不少，實在有需要放鬆一下。在專業導師的指導下，我們會連續四期，針對家長的需要，設計不同的放鬆技巧。而道具，只是床及小枕頭一個而已，實行日日做都無問題！現在可以開始學喇！

- 1)大字型躺臥在床上，用深呼吸，即用丹田運氣，作長而深的一呼一吸，令自己清心安靜5分鐘，讓知覺及身體放鬆
- 2)然後張開左右手，各與身體兩側保持約六吋的距離，手掌向上，手指微彎(可用小枕頭墊著頭部，感覺會舒服些)
- 3)雙腳稍微分開，合上雙眼，頭及背脊形成一條直線，頭部不可側向左或右方
- 4)將注意力開始集中在自己一呼一吸的自然節拍，聆聽其節拍，身、心保持放鬆。慢慢吸入空氣，保持約3秒，然後用相同的速度慢慢呼出。重覆進行約1分鐘。你可以在每次呼氣時，想像你體內的壓力都一併被呼出
- 5)將面上的眉心放鬆，你會感受到眼睛附近的肌肉開始有些輕省的感覺，慢慢吸氣，然後慢慢呼氣，再將瑣得緊緊的膊頭垂下，再放鬆，慢慢吸氣，然後慢慢呼氣，全身放鬆，讓身體各肢體處於靜止姿勢

攤屍式 CORPSE POSE

功效

消減心、身壓力，另
全身放鬆



時段：
兩至三分鐘便可以(純指倒數拍數，不包括安靜、進入放鬆時段)，當然時間愈長，愈能幫助身體放鬆

注意：
盡量在睡前練習，或在完成大量工作後進行。在過程中，盡量不要郁動身體，因稍微的郁動都會引致肌肉伸縮，防礙全身放鬆

