



明愛樂協會
Caritas Lok Heep Club



贊助

「識 除 互累」

家『停』互累——隱蔽互累症家庭支援站計劃

出版：明愛樂協會

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓

電話：2893 8060

傳真：2574 1726

網址：<http://www.caritaslokheepclub.org.hk/>

贊助：禁毒基金

督印人：張大衛

籌委：李寶康、陳家傑、張惠儀、鍾天兒、吳芷玲、黎少媚、李文瑛

設計及印刷：製作加

出版日期：二零一六年十一月

發行數量：600

「識」除互累

序

家人吸毒 帶來互累

1	3
太陽蛋與炒蛋	5
愛的遺憾	6
無形的枷鎖	8
沒有寧靜的前半生	10
講不出的說話	12

「識」除互累 去毒重生

2	15
家「停」互累 — 給戒毒的朋友及其家人的出路	15
認識互累症	16
互累症的治療	17
原來我不是超人	21
媽媽改變了	24

家「停」互累 延展希望

3	28
家「停」互累 — 隱蔽互累症家庭支援站計劃總結及剪影	28
明愛樂協會服務介紹	32

鳴謝

	35
--	----

附件：互累症家人分享短片



序

吸毒行為不單只影響個人，也影響家庭及社會。要處理吸毒問題，許多人都把焦點放在吸毒者身上；期望吸毒者醒覺，採取行動並作蛻變。可惜吸毒者通常只追求即時享樂，改變動機既不強又飄忽，令問題曠持。

吸毒者身邊的人需要頗一段時間方能發覺吸毒問題。他們嘗試協助，却不得要領，甚至愈幫愈忙，自己也身陷困境，找不着出路，既難和其他人啟齒，也有求助無門之感，身心燃盡，進退維谷。

我們協助吸毒者家人，體會到許多都有互累症跡象，正如這手冊內幾位吸毒者家人的自白。他們付出很多，却勞而無功，更發覺自己也泥足深陷，必須改變才能助己助人。他們弄清形勢，繼而找到出路。

我們期望引發大家以另一角度出發去處理吸毒問題，就是透過提醒“互累”吸毒者家人察覺自身問題，從而作出改進，繼而推動吸毒者尋求輔助，全面處理吸毒問題。但願大家透過這手冊去認識互累症和從我們協助吸毒者家人的經驗中受到啟迪。

明愛樂協會主任
張大衛先生

家人
吸毒

帶來互
累

《太陽蛋與炒蛋》

林碧君女士
臨床心理學家

從事心理治療多年，我們這些『助人者』或『治療師』，常覺得自己一定有辦法幫受助人。

理論上，『助人者』受過專業培訓，有導師督導，有同工支持，有臨床經驗，懂得如何利用社會資源……最重要是他們『旁觀者清』，應比『當事人』更了解問題的核心所在。

然而，『助人者』真的比『當事人』更清楚和更有辦法嗎？我想，互累症個案最大的啟示，就是『當一個人自以為比當事人更清楚該怎麼辦，代對方出主意，甚至強迫對方跟隨』，那實際上只會製造更多問題，而新問題往往比原先的問題更難處理。

有人說過，健康的關係像兩隻同時下鍋的太陽蛋，雙方的愛如同蛋白般連成一片，互相擁抱支持；但二人的人格、信念、判斷，則應像兩隻分開的蛋黃，保持獨立——兩隻分別單煎的太陽蛋固然構不成『關係』，但兩隻蛋白蛋黃打成一片無分你我的『炒蛋』，最終亦只會互相傷害……

不論是否身處輔導室，我常反思：自己現在是單煎太陽蛋，雙煎太陽蛋？還是炒蛋？



愛的遺憾

愛心

『我覺得很內疚，看不起自己！』

我的大兒子自18歲開始食白粉，今年他已經40歲了，現仍在獄中。不過，我的家人一直不知道他有吸毒問題，就算他們問我大兒子去了哪裏，我只說他返了大陸工作，聯絡不到他。我並不是想保護他，而是我面對不了，我覺得這是很醜的一件事。

回想當年那段失敗的婚姻，我很憎恨我的前夫，由於他的自私及不負責任，我要獨力負擔家中經濟擔子。當年媽媽曾警告過我不要只顧工作，她說：「如果日後兒子吸毒你就慘了」。想不到竟然被她不幸言中，所以我沒有勇氣向她講出真相，亦不敢同其他家人講自己有個吸毒兒子，因我覺得係我自己『唔識』教仔。

我對四個兒子都感到很內疚，看不起自己，因為我未能做好母親的責任。在離婚後只知道為口奔馳而疏忽了他們的成長需要。現在回想，當年的我不應只顧賺錢，付出母愛亦很重要，由於沒有足夠的愛給他們，影響了我與他們的感情及關係。如果讓我再選擇的話，我會申請綜援維生，我便可以有多些時間去關心他們。亦不應該偏重照顧最小的兒子，應該一視同仁。可惜，當時我不懂得這樣想，以至對三個較大的兒子都疏忽管教和照顧，最後他們有的選擇吸毒，有的離家出走。我到現在仍保留當年的住家電話號碼，希望失去聯絡的兒子可憑此電話與我聯絡。

現在只剩下小兒子一直留在我身邊，幸好他除了不肯工作外並沒有其他大問題。他很依賴我的照顧及經濟支持，朋友都批評我太柔弱，不會責罵大兒子及小兒子。其實我覺得由於我選擇了錯誤的婚姻，帶給四個兒子不同程度的傷害，未能做好母親的責任，我是應該去承擔這個責任的。我很想迫小兒子外出工作，但又不敢不給他錢，因為害怕他會犯法，步大哥後塵，所以我才盡力去保護及照顧他。這些想法我不敢同其他朋友講，怕講出來會被他們罵，在小兒子的事情上我真的很難做到決定。

我知道我自己不夠堅強，我亦希望我可以堅強些，可以讓我好好地面對及處理兒子的問題。我亦想鼓勵其他家人要向前行，要將多些『愛』給子女，沒有愛，大家的關係會很疏離，只有愛才能令家庭關係更加融洽。

社工的話

『愛心』的人生過得一點也不容易，生活的經歷令她缺乏自信及感到自卑。亦因為面對兒子時感到內疚及自責，令她多年來默默地為留在身邊的兒子不斷付出及答允他們一些不合理的要求。欣喜的是，『愛心』在小組內能表達出她多年來積存的怒氣及內疚的感受，而她亦意識到自己需要更堅強一些及對兒子不合理的要求說“不”，這些亦是處理互累關係的重點。她明白到要先建立自愛及自信，調整面對兒子的態度，不再受兒子利用，但最終目的並非放棄兒子，而是給他們更多的愛。

無形的枷鎖

嘉怡

『只能笑看人生、逆來順受。』

除了感到煩厭、無奈，再說不出其他感受……』

我獨自處理男友的吸毒問題已20多年，身心確感到疲累、無助和無望，可是，我沒有選擇和機會離開他。

這份不離不棄之情，從何而來？我亦不確定。我生於一個傳統家庭，爸爸對我和媽媽的要求較高，無論自己如何盡力擔當女兒的角色，但總不被認同！常因「雞毛蒜皮」事而被他責罵，感到很無奈，也因此流過不少眼淚。但我對爸爸的相處模式是不會作改變的，因為擔心他未能適應。對著男友，同樣我怕有大改變，他會適應不來。

是在希望得到別人認同嗎？我自己都不知道。總之無論是與爸爸，還是與男友吵架後，我事後檢討的結論都是「是我做得不夠好嗎？」

沒想過與男友一起，就像變成他的媽媽，「嫦娥」般經常提醒著他。其實我也想可以如蛾般長出翅膀，到處飛翔。可惜被身旁的「絆腳石」緊扣，不但未能圓空姐夢，更二十年來未曾坐過飛機旅遊。當然明知他是「絆腳石」，我也很想把他除掉。不過付出了廿年時間，加上擔心沒我看管，他又會闖出大禍，最後又要我「執手尾」，根本沒法放手。

除了付上時間，我根本就是他的「提款機」，也根本無法不給。因為他是「薩達姆」！是破壞王！如果不給他錢，他便會做場「大龍鳳」讓我就範，給我更大的困擾。故雖然明知他必會將錢用作買毒品，但也只能乖乖奉上金錢，十分無奈。

為了他，我更與家人弄至接近反目，因多年來家人要求我離開他，都不得要領。更多次因此而吵架，並被趕出門，實在有家歸不得。

多年的經歷令我進退不得，只能笑看人生、逆來順受。除了感到煩厭、無奈，再說不出其他感受和改變的機會。二十年來，以時間、金錢及家人關係作賭注，也只希望祈求男友戒毒成功，當一個幸福家庭的「小女人」。不過，當了他的「水泡」廿年，要獨自回到岸上過風平浪靜的日子，又談何容易呢？

社工的話

『嘉怡』廿多年來，由擔當別人女友的角色，不知不覺把焦點向外伸展，變成了「男友的媽媽」，模糊了本身的身份，造成角色和責任的混淆，忽略自身需要，展示了互累症中其中一個主要特質。

互累症的種子能夠萌芽，形成今天的境況，除身邊伴侶的影響是近因外，原生家庭或成長環境也有一定關係。嘉怡一直未能得到爸爸的認同，不管做甚麼都被否定和不接納。

嘉怡必須處理現時情況，治本方法是嘗試了解、面對及處理內在的真正需要，相信比要求對方戒毒，來得更易掌握，也才是根治互累症的治當藥方。

沒有寧靜的前半生

兆曦

『就算我幫她做了所有的事情，
她其實都不會聽我的說話去做的。』

女兒一次又一次吸毒，令我感到求助無門，一方面不敢向其他人說出來，另一方面亦想保護女兒，不想她被人看扁，希望有一日她會改過。

由於吸毒，她不停地舉債。因為不想她破產，我盡力幫她清還，期望用行動去感動她，希望她有所改變。回想起來，只是我一廂情願的想法，就算我幫她做了所有的事情，她其實也不會聽我的說話去做的。同她講道理，她講得比我更好，幫她作分析，她根本不願聽。

面對她不停的吸毒，我與她好像猫捉老鼠似的：我一見到她收藏的K仔便會倒掉，見到她的神情是曾吸毒，便會搜她身，她叫我『Madam』。我擔心她因藏毒被警察拘捕，提醒她不要離家外出，但她態度差劣地說：『咁同坐監有甚麼分別。』她說話的態度及語氣令我很勝怒亦很心痛，我做那麼多事情都是盡母親責任去提醒她，但她不但不領情，後來更索性再次搬出去，不想我再管她。

回想她當初第一次被捕，入了戒毒中心，我覺得好心痛。多年來我一直保護着她，但竟然亦會出事，我唯有面對現實，期望戒毒中心的日子可以令她有所啟發及再起步。無奈她出來後，在朋友及工作壓力影響下再吸毒，而且越食越多，竟然還當著我面前去吸毒。這些都令我感到洩氣及心淡。直至參與明愛樂協會的小組後，才有所醒覺，感到需要放手，讓她自己去跌，她才會醒。

畢竟她知道家人是關心她的，而且吸毒亦令她很痛苦。我安排她返內地住了一段長時間，現在她仍在福音戒毒中心學習中。面對女兒這麼多年的起起跌跌，我現在知道只能量力而為；如果幫助到連自己都拖跨的話，如何能幫到她呢！亦要等她跌倒她才會『識醒』。回顧我的人生，事事都係為他人，根本沒有為過自己，現在我希望可以搵返我自己，讓心中有多一些寧靜。

社工的話

與『兆曦』相處來，不難發現她自以為有超人的能力、犧牲自己及保護他人的特徵。多年來無論照顧雙親、娘家的大事小事及女兒的問題都由她一力承擔。互累症可以說是一個學習回來的習慣，這個多年的習慣令她把焦點完全放在家人身上，家人的一舉一動都會牽着她的鼻子走，令她感到勞累但卻忽略自己的健康。當她把肩上的擔子放下來時，身體的毛病便一下子完全爆發出來了。在小組內她盡情傾訴，亦感慨良多，她醒覺到需要放手才可讓女兒“識醒”。這亦是處理互累關係中的重要課題，就是要建立健康的界線及接納自己的限制。我祝她能如願地找到心中寧靜及愛自己多一些。

講不出的說話

May

『從未有想過去表達自己，一直將自己放到最後....』

無論女兒如何令我傷心難過，但她始終是我女兒！當她吸毒時，我很想幫她早些脫離毒品，不要再與吸毒的朋友一起，可惜我做不到。我越想幫她，就越多波折，出現很多誤解與爭吵。女兒叫我不再理會她，認為我不明白她。在她吸毒的歲月中，她的問題佔據了我七成時間，腦海不停地想她及為她處理問題。在家中時，一想到她便不期然地哭。當時完全沒有自己的興趣及生活，亦不會出席朋友聚會，好像自囚在家。雖然上班，但感到極不開心。

我常常囉唆她，使她不常留在家。我不敢趕她走，我知道她一定會照做；不敢打她，怕她會離開屋企。在最激氣時，只能罵她，亦說了一些傷害她的說話。我不喜歡她帶朋友回家住，她會懇求我表示很悶，我只好無奈地答應。事實上，若有朋友在家，她會多留在家中。我兒子說我寵壞女兒，她要做甚麼我便做甚麼。我現任丈夫更說過：『你遲早會俾個女累死。』

回想子女年幼時，我發現前夫吸毒，平靜的婚姻出現了很大問題。他不給家用，我跟他時常大吵大鬧。我受了很大刺激，十分難過。由於經濟困難，我要外出工作。前夫吸毒問題十分牽累自己，放工後要四處尋找他，獨留子女在家中。最後，我離了婚，想不到父母爭吵及離婚對女兒有很大的影響。女兒希望有個完整有愛的家庭，却未能如願。

我常常問自己：『點解這一大一細要傷害我？喊完一個又一個！』、『點解個女會變成咁？』我內疚及自責在女兒小時沒好好照顧她，以致她變成後來的模樣，所以無論她如何犯錯，我都想儘量給她補償。

在明愛樂協會家人小組中聽到組員分享後，意識到原來我那種遷就及懦弱的性格是深受媽媽影響：媽媽從來不讓我『駁嘴』。我

試過將不開心的感受說出來，換來被重重責罵。給她打罵多了，學會『收聲』，不敢再表達自己感受，只懂得哭。媽媽的專制是怕我學壞，不讓我外出去玩。因此我不想子女像我當年處處受制肘，給他們多些自由，放手讓他們過自己的生活。但這種『放手』令我感到害了女兒，故此在她出現問題後儘力保護她。

媽媽除了專制外，其實十分怕事。潛移默化，我亦變得很怕事，不敢表達自己意見，從小學僅不出聲，抑制自己去遷就他人。我明明有自己的想法，但偏偏只聽其他人的，從未有想過去表達自己，一直將自己放到最後，自己感到很不舒服，但逆來順受。不快樂的童年，令我變得懦弱及自卑。將所有事放在心中其實很辛苦，明白到這樣不是辦法，我期望自己能一步步將感受說出來。女兒現在很努力地康復，我亦要學習與她重新相處，小組內我學會：「不要為明天過份憂慮，要學會欣賞女兒今天的努力。」我期望與各家長們一同努力，釋放自己，解決問題。

社工的話

『May』面對的，無論是家人吸毒帶來的影響或童年成長所造成的傷痛，都是讓她掉進“互累”陷阱的原因。童年成長的影響，令她着重別人的意見和感受多於自己的，往往將自己放在最後的位置，害怕表達自己。令她對別人的感受非常敏銳，忠心地留在受傷害的關係內。透過聆聽小組組員的分享，她意識到童年成長所造成的影響。這是重要轉捩點，只要能重新檢視成長中的失落或傷痛，作出轉化或放下，建立更多自信及自愛，她與女兒便可維持一個更健康的界線，彼此給予對方足夠的空間。她的女兒正處於康復階段，這空間對他們的溝通非常有利。祝願她生活得更自信及發現到更美好的自己。

「戒除互累」

去毒重生

「家停互累」— 給戒毒的朋友及其家人的出路

黎子中先生
資深戒毒社工
基督教巴拿巴愛心服務團
高級項目經理

閱讀過多位分享者的心聲，心中感覺是「有血有淚」，願他們的掙扎和發現，成為他們人生旅程向前進發的片段，更加清楚自己和家人的需要，選擇更快樂、更有智慧的生活。

在明愛樂協會工作的當兒，筆者有幸參與有關防治互累症的服務，特別同不少家人經歷多個「助人先自助」的治療小組，深深地體會到要持久和有效地幫助整個家庭離開毒害的纏擾，我們的重大挑戰是要打破家庭系統中僵化的地方（“Rigidity of the System”）——筆者與明愛考察團於2010年到瑞士考察戒癮服務，當我們問及「互累症」的情況時，一位當地富經驗的同工深深感慨之語：是的，一些家人的習慣若不改變，即使戒毒者可以短期地離開毒品，但好多時難以持守——多次探訪戒毒中心見到很多陽光氣息的男孩女孩，在中心內精神、身體俱見活力，誰知畢業後回家不久便重吸，除了個人壓力因素外，往往家庭沒有改變是「打回原型」的關鍵！

至於愛心、嘉怡、兆曦及May，希望你們不要灰心，只要生命存在，改變是有可能的——重點是要醒覺自己一人不能作對方的拯救者，要善用社會資源（好像樂協會、債務輔導和相關的配套服務），並擴闊自己的眼光（避免把人生焦點只放在一個人身上）、圈子（要有其他親人、朋友的正常、健康交往）和選擇（人生不是只有一條路，家庭治療大師沙維雅教我們凡事至少給自己三個選擇），相信生命仍然可以改變，快樂的鑰匙由自己重新拿回，最重要是好好愛惜自己，選擇不再互累！

家停互累，是我們希望業界一起努力的方向！衷心祝願每個家庭都可走出黑暗，重新找到健康、快樂的出路！



認識互累症

劉翠薇女士

青少年輔導證書 (香港大學)

加拿大認可賭博心理輔導師

預防及支援處理互累症服務總監

互累症是一種關係成癮，成癮者過度把自己的人生以他人為焦點外放，因此迷失自我，跟自己的感受和需求脫節，喪失身份和混淆角色。

親子關係過於黏結或疏離都會嚴重影響孩子成長，彼此關係會走向功利的極端，兩不討好。許多成癮者是在逃避“內在小孩”的心靈創傷。

為人父母的人生並非只局限於孩子的問題，要顧及自身的成長。必須要練習「既愛他，也要愛自己」。

康復的過程中親子雙方須承認自己不能掌控問題，擺脫自己操控一切的做法，建立健康的界線，給予對方空間，各自建構自己的人生。

若父母能察覺問題，改變認知，疏洩內疚和羞愧感，學習「尊重、自重」，才可以打破舊有不良的成癮關係，建立新的、有效的關係。



互累症的治療

本會社工

互累症 (Codependency) 一詞有許多不同的翻譯，包括拖累症、依附關係、共依存、關係成癮、關懷強迫症、人際關係成癮症等。互累症的概念最早見於酗酒人士的家庭，後來廣泛推及到其他成癮行為人士的家庭之上。互累症意指：

1. 患者與身邊成癮人士一起培養出一種強迫性的「依附關係」，會把焦點放在成癮人士的行為和需要上，深受對方的行為影響，滿腦子想著要控制對方的行為；
2. 患者感受到失去自己的一種痛苦和失衡情況；
3. 患者把自己的價值、幸福和安全感完全建基在成癮人士之上，如忽略自己的真正感受和需要。

互累症與吸毒者之關係

與吸毒者有密切關係的人士，包括家長、配偶、兄弟姊妹和男女朋友等，有可能長期承受吸毒者的種種困難，過份把對方之問題當為自己責任，整個心思意念只有對方，企圖盡一切方法「拯救」對方，以致失去自我和平衡，忽略自己的健康和需要。

互累症的特徵

1. 過於保護他人
2. 力求事事完美
3. 過於擔起別人的工作及責任
4. 有當烈士的傾向 (犧牲自己)
5. 自尊感偏低
6. 自憐
7. 受內疚感支配
8. 否認事實和自己的真正感受
9. 力求操控或遷就

互累症常見的四種型態

1. 否認型

- 難於描述自己的感受
- 盡量減輕、改變、或者否認真正感受
- 覺得自己完全無私地為別人的福利盡力

2. 自卑型

- 難於下決定
- 覺得自己思想和言談都不夠好
- 在別人肯定、讚賞、或送禮物給自己的時候感到尷尬
- 不會要求別人滿足自己的願望和需要
- 覺得別人的思想、感受和行為都比自己的重要
- 不覺得自己是一個可愛和有用的人

3. 遷就型

- 為避免受到拒絕或觸怒他人而在自己的價值觀和人格上作出妥協
- 對別人的感受非常敏銳，過份介懷別人的感受
- 長期滯留在受傷害的情況下
- 看重別人的意見和感受多於自己的意見和感受；害怕表達自己
- 放下自己的興趣和嗜好來達成別人的意願

4. 操控型

- 認為其他的人不能照顧自己
- 嘗試說服別人「應該」想甚麼和應有甚麼「真正」的感受
- 當別人不接受自己的幫助時會感到氣憤
- 在沒有邀請之下也會主動給予別人忠告和建議
- 對自己關心的人施贈許多禮物
- 覺得「被需要」才能與人建立關係

互累症對健康可能帶來的損害

1. 身體的疾病

長期的壓力、抑壓自己真正的感受，會使人降低抵抗力，較易受感染生病，如哮喘或癌症等病患。

2. 心理的疾病

較大機會有失眠、強迫症、抑鬱和感受麻木之情況，有可能自己發展出沉溺的行為，如酗酒、瘋狂購物等以麻醉自己。

3. 靈性的疾病

未能體會上蒼或感受被愛

治療方向

1. 認識互累症，覺醒自己的情況及重新作出選擇
2. 與吸毒者訂定界線，重新處理不健康的關係
3. 重新檢視及處理自己成長中的傷損或失落
4. 重新建立自愛、自我接納的價值觀

實際出路

1. 接受個案輔導：重整家庭對自己的影響，尋回自我，重建健康有效的家庭關係
2. 參與互累症講座及治療性小組：提昇自我覺醒，建立自愛價值
3. 參加互累症支持小組：建立支援系統，身心靈得到舒暢

吸毒者家人互累症測試表

如想測試你是否已患上互累症，請在你認同的句子加☑。

- ☐ 我有辨認或表達感受之困難
- ☐ 我嘗試管理別人或控制他們的生活
- ☐ 我對自己和別人有不切實際的期望
- ☐ 我關注別人怎樣想我
- ☐ 我感到自己對別人的行為或感受負起責任
- ☐ 我需要得到別人認同才感安舒
- ☐ 我對自己的意見或觀點不信任
- ☐ 我曾經為保護另一個人而說謊
- ☐ 我需要照顧別人以感到自己有用
- ☐ 我嘗試逃避衝突
- ☐ 我感到痛楚或有病
- ☐ 我對改變我的人生感到無力
- ☐ 我做決定方面有困難
- ☐ 我的自尊是低的
- ☐ 我投入一些對我自己不好的關係裡
- ☐ 我把另一人之思想感情與自己的混淆
- ☐ 我嘗試閱讀或分析我所愛的人之思想
- ☐ 我感到某人當因令我低落而受罰
- ☐ 我試圖終止不健康的關係而不成功
- ☐ 我一定要夠強、夠好或完美才可被接納

問卷結果

若你有0-5個☑，你可能是一個快樂、圓融、懂得就關係作出選擇的人。

若你有6-10個☑，你正被一段關係佔據，失去自己**(輕度互累症)**。

若你有10-15個☑，你有不健康的對人之依賴，集中於別人的問題或關注的東西而逃避自己的感覺**(中度互累症)**。

若你有15-20個☑，你是跟另一位(些)沉溺者陷入極度不健康的癱瘓當中**(高度互累症)**。

如你擔心自己患有互累症，請立即致電明愛樂協會 2382 0267 與當值社工聯絡！

原來我不是超人

郭太

『每個人都需要有自己的空間和界線，即使是家人亦不例外。』

「我以為自己是一個完美的母親，後來才知道原來是丈夫和兒子一直在遷就自己。」當社工問郭太如何看待以往的自己時，郭太微笑著說出這句話。郭太的外表十分年輕，剪了一頭貼耳的短髮，畫上淡淡的彩妝，神采飛揚。她愛微笑，說話不徐不疾，舉手投足之間透露出她是很有修養的。

社工：郭太，你以往覺得自己是一位一百分的母親嗎？

郭太：對，因為我一直都不遺餘力去盡母親的責任。當兩個兒子還在讀幼稚園的時候，我就已經報讀過數不盡的父母管教課程。記得當時我亦真的為兒子們設立過賞罰制度，把學過的管教工具都在兒子身上試一遍。

社工：當時所學的幫到你嗎？

郭太：當然有用處，但學不到心法。當時的我事事緊張，沒有彈性，只想用盡方法想實現自己心目中的完美家庭。

社工：你心目中的完美家庭是怎樣的？

郭太：每天齊人開飯，飯後一同看電視，平日丈夫上班，兒子們勤力讀書，我留在家中就好。

社工：這聽來也不是很高的要求。

郭太：本來是簡簡單單的，但我為此設下很多硬性規矩。例如我一直堅持每晚八點鐘要齊人開飯，不論有甚麼原因，都要求他們一定要準時回家。我亦愛幫兒子們計劃好一切，覺得自己的安排才是對他們最有利。但他們一向都遷就我，所以我一直都不發現自己的問題。

社工：那你是到了甚麼時候才察覺到有問題？

郭太：就是發現小兒子信軒吸毒一事，忽然當頭棒喝。

社工：你介意分享一下當時的心情嗎？

郭太：感覺像是晴天霹靂，萬萬想不到會發生在自己的家庭中。當時我頓失方寸，天天以淚洗面，想盡辦法想阻止兒子再吸毒，甚至試過把他關在家中，陪他一起『坐監』。

社工：看來郭太你用了更加高壓的方法去阻止兒子吸毒，這些方法奏效嗎？

郭太：當然不。還記得有一天在大門外的地墊下發現了三百元，才知道即使把兒子困在家，他亦可『叫外賣』。那一刻，我才知道，我根本沒有能力控制另一個人。

社工：聽來你當時感到很絕望，對嗎？

郭太：對，所有方法都試過，兒子卻沒有改變，自己卻面臨崩潰，覺得人生到了絕境。

社工：在這絕境中，你如何找到出路？

郭太：原來改變自己就是出路。我後來參加了樂協會的互累症課程，記得第一堂要做一份問卷，看看自己有沒有互累症的徵狀。當我填問卷的時候，手發震了，因為發現自己中了很多徵狀，這才發現自己需要重新學習。

社工：在上課的過程中，有甚麼深刻的提醒嗎？

郭太：有！我很記得社工對我說過一句『你不是超人。』

社工：你不是超人？怎麼這麼深刻？

郭太：我察覺到自己以往事事上心，想為家人安排好一切，最後卻讓自己無法休息和放鬆，更讓家人感到無比壓迫。我提醒自己，我不是超人，照顧家人之前要懂得照顧自己。

社工：看得見郭太你虛心學習，課程帶給你甚麼轉變？

郭太：我學會了每個人都需要有自己的空間和界線，即使是家人亦不例外。我漸漸學習不去替兒子們做決定，相信他們有能力安排自己的生活。

社工：面對信軒吸毒，你也可如此從容嗎？

郭太：當然也擔心和焦急。但我明白到自己急也急不來，我學習去相信他自己也想解決問題。所以當他要選擇離開戒毒院舍時，即使我很在意他會如何選擇，我也不加任何意見，尊重他的決定，相信他有能力為自己做最好的決定。

社工：你的經歷很不容易，家人如何回應你的改變？

郭太：他們的回應十分正面。例如以往我會在兒子回家時，尾隨著他入房，追問他一天當中所發生的事。當時我以為這是關心的表現，卻沒想過原來兒子回家想先靜靜休息。我後來漸漸改變，兒子回家，我繼續看電視，讓他自己休息。然而，信軒卻會自己走過來，主動和我分享一天發生的趣事。對於這些轉變，我感到份外高興和欣慰。

「我現在不再是困自己在家的井底之蛙，我現在天天去運動，愛護自己的身體。我亦時常出去學習新事物，也愛去旅行。看！我多懂得享受生活喔！」郭太在訪問的尾聲，一邊稱讚自己，一邊露出洋洋得意的笑容，相信郭太的改變，也為她身邊的人帶來不少生趣！

媽媽改變了

信軒

『她不再與我累鬥累，我不再感到很大壓力……』

當信軒步入會談室時，我訝異於他如此年輕的外貌，一點都不像是一位27歲的男子。信軒有清爽的短髮，黝黑的皮膚，微笑時會露出尖尖的犬齒，一臉稚氣。看著眼前如此天真的信軒，讓我更加想了解他與母親和毒品之間的往事。

社工：信軒，你母親以往在你眼中是怎樣的？

信軒：哈哈。她嘛...以往是一位假民主的母親。她很喜歡問『咁樣好唔好呀？』但當我說不好，就會被轟炸。所以我很年幼就知道只能答『好』。

社工：記得一些『假民主』的深刻例子嗎？

信軒：深刻則談不上，但生活中充滿著這些例子。記得有一次，她想我幫她拿點東西給親戚，她一邊問我好不好，一邊已經替我收拾好東西，甚至想幫我開門，我根本沒有 say no 的餘地。她口中的『好不好』，我知道是『yes or yes』。

社工：看來當時母親較少聆聽你的想法，那你如何應對？

信軒：她的確很少聆聽我的想法，她會為我安排所有她認為最好的。我以往為了避免更多的麻煩會裝作順應她的意思。例如她若想我報某些興趣班，我會口頭上答應，卻又不報名，直到過了截止日期，才告訴她我忘了報名。

社工：哈哈！你會用些小技倆逃避了母親的安排！

信軒：的確如此。雖然我表面上是一個很聽話的兒子，但其實我內心對自由有很強烈的渴求。所以當我有經濟能力後，我就食煙、飲酒，甚至吸毒。當時覺得吸毒是自己的自由，與其他人無干。

社工：聽你這樣說，你的轉變很大，母親又如何應付你的轉變？

信軒：她知道我吸毒後，比以往更加想控制我，時刻要我報告行蹤，我一回家就監察我的行為舉止，更時常有意無意地摸我身上的口袋。每次回家都感覺似活在無數監視器底下一樣，很大壓力。

社工：你會怎樣形容當時你跟母親的狀態？

信軒：累鬥累。她用盡方法想我戒毒，情緒時常面臨崩潰，而我又更加大壓力，更加想逃離，之後我甚至不回家睡，與朋友租房。

社工：你不回家，除了不想再被控制，還有其他原因嗎？

信軒：其實...我不敢面對家人，特別是母親...我不知道該怎樣形容。

社工：是不是也有一點愧疚？

信軒：對。其實我知道自己做錯，知道我對不起家人。

信軒說到此處，突然低下頭，握緊拳頭，似乎想平復心情，然後對社工述說一段回憶：「記得有一次，我還未睡醒，母親突發走入我房間，叫我教她食毒品。當時我還未反應過來，真的拿出毒品和紙幣，張羅好一切想教她食。她真的拿起毒品那一刻，我很心痛，猛然把毒品推開。那一刻，我真的知道吸毒不是一個人的事，是我把媽媽弄成這樣...」

社工：聽得出你和母親之間的感情很複雜，互相拉扯，後來的發展有好轉嗎？

信軒：後來我被搜到身上有毒品，要入住戒毒院舍，母親亦接觸了樂協會，經常去參加你們的小組和課堂。當母親再來戒

毒院舍探望我時，我就發現她逐漸改變了。以前她很沒有耐性聆聽，但她竟願意花時間去聆聽我在院舍裡發生的事，亦不急於給予意見，以往的她一定做不到。

社工：母親的轉變為你帶來甚麼影響嗎？

信軒：很大影響。我以往從不喜歡與母親聊天，但現在竟然覺得院舍給我們太少時間談天。我覺得母親的知識增長了，不再是以往那個甚麼都不懂的家庭主婦，這讓我能虛心聆聽她的見解。更加出奇的是，我很珍惜母親來探我時，可摸一摸她的手的機會，覺得很溫暖。

社工：看來你們兩位的轉變都很大，離開戒毒院舍回到家中，與母親的相處亦有不同嗎？

信軒：哈哈！我初時也懷疑過母親是否裝作開通了，但其實沒改變過。但回到家中，更加確認母親真的改變了。她的眼界大了闊了，有自己的生活圈子，不會困自己於家中，整個人都開朗了很多，我更喜愛與這樣的媽媽相處，整個家庭的氣氛都輕鬆了！

社工：看來，母親的轉變也為整個家庭帶來轉變。

信軒：對呀。她不再與我累鬥累，我不再感到很大壓力，反而更加有動力去重整生活，更喜愛與她分享生活上遇到的大小事！

聽過信軒的分享，深深感受到信軒與母親一同面對過人生的風浪，二人都跌倒過，卻又一同成長。信軒的成長讓人深感欣慰，而他母親的成長則更顯可貴。

家
「停」
互累

延
展
希
望

家「停」互累 — 隱蔽互累症家庭支援站計劃

推行時間：2014年7月至2016年12月

理念

明愛樂協會在多年協助吸毒者及其家人工作中，發現許多家人會耗盡心力及資源去幫吸毒者，但吸毒者情況依舊或反覆，以致令其家人感到極度痛苦，好像被操控地不能自拔地去「幫」他們，這現象稱為「互累症」。本會經驗所得，要是家人可以改善自己的「互累症」，便能有效提升吸毒人士尋求協助的動機。有見及此，本會推出「家「停」互累 — 隱蔽互累症家庭支援站計劃」，期望從家庭入手，找尋隱蔽的互累症家庭、協助吸毒者家人處理自身互累症問題，繼而推動吸毒人士尋求協助。

目的

1. 透過外展服務，及早尋找隱閉的或潛在的吸毒者及其互累症家人。
2. 協助患互累症者改進精神健康，以致能有效處理失效的家人關係，從而推動吸毒人士尋求治療。
3. 推廣公眾人士關注吸毒者家人互累症問題。

內容

1. 義工訓練

我們特設家人義工隊，義工在訓練中分享自身處理家中吸毒成員的經驗，以同輩身份去協助及關懷面對家中有同樣問題的人士。此外，義工亦透過講座向公眾宣揚關注吸毒者家人的訊息。



義工們正在參加訓練活動中

2. 認識吸毒者家人互累症展覽

我們到過全港不同地區進行展覽及舉行宣傳活動，讓公眾人士認識互累症，使隱閉或潛在互累症家人得知我們的服務，並進而求助。



在香港海濱公園進行展覽及攤位遊戲

3. 家人講座

我們到訪不同團體舉行多場講座，讓吸毒者家人認識互累症及有關之處理方法，發掘隱閉或潛在互累症家人從而提供服務。



到戒毒康復機構舉行講座

4. 家庭輔導

我們亦會透過個案輔導協助吸毒者互累症之家人，內容包括讓他們認識自身互累症問題、探求應對方法、情緒上的支援及學習處理家人吸毒之方法。另一方面，我們亦會接觸他們家中的吸毒者，相管齊下地推動吸毒者去戒毒。

5. 醫療支援服務

我們有精神科護士為吸毒者互累症之家人提供醫療諮詢服務，關心他們的精神健康，有需要時更安排身體檢查及轉介專科跟進。

6. 治療及支援小組

我們的互累症治療及支援小組，能使參加者從中得到共鳴及情緒支援，當中亦讓他們加深認識互累症、學習設立界線、減壓、處理非理性思想等。



參加者正在治療小組中體驗設立界線的重要性



參加者暫時放下家中的困擾，投入在互助組中參與手工藝製作

7. 出版書籍及舉辦專業訓練

我們更出版分享集，向公眾分享計劃內容及處理吸毒者家人互累症之經驗。此外，更特別為戒毒康復服務業界同工舉行認識及處理互累症工作坊，目的是推動業界關注及懂得如何處理吸毒者家人互累症問題。

總結

明愛樂協會多年來致力支援吸毒者的家人，發現若家人能從自身做起作出改變，便能夠帶動吸動者改進。因此，我們申請禁毒基金並取得支持，推展為期兩年半的計劃，目的是提昇吸毒者家人對「互累症」的認識和醒覺，從而作出正面的改變。

計劃推行至今，我們曾經到不同的機構進行講座及展覽，將「互累症」的影響介紹給吸毒者家人，又運用評估工具，協助他們量度自己的互累症情況。可喜的是，透過講座，參加者增加了對互累症的認識，亦理解到要解決互累，必須由自身開始作出改變。

我們亦針對有「互累症」傾向的家人提供適切的個案輔導、醫療跟進、治療性小組及支援小組服務。我們協助家人處理他們成長中的創傷及失落、認識界線的重要及重整與吸毒者的關係、更學習自我接納及愛錫自己。此外，一班曾受訓的義工在講座及小組中分享自己成功克服「互累症」的經歷及對其他人作出鼓勵。經過一連串的跟進，大部份接受服務家人「互累症」的情況有明顯的改善*。另外，在其中一些個案中，我們更能進一步透過家人的協助接觸到家中的吸毒者，部份吸毒者因家人的行為有所改變而願意考慮戒毒。

我們確信吸毒者家人如能正視自己「互累症」的情況，先由自身作出改變，便會達致齒輪效應，對推動吸毒者戒毒有很大的幫助。因此，我們會在「互累症」的預防及治療上繼續努力，協助更多受「互累症」影響的家人，讓他們更懂得愛自己及用合適的方法去處理家人吸毒的問題。

*我們邀請參與本計劃的家人，填寫互累症測試的前測及後測問卷，從中作出比較，發現約九成的回應者反映其互累症情況有所改善。

明愛樂協會服務

服務簡介

明愛樂協會於一九六八年成立，是一所服務全港各區，受眾不限性別、年齡、種族及吸食毒品種類之多元化戒毒輔導服務中心。現時於九龍及香港島設有兩個中心，專門協助受毒品影響的人士和其家人處理相關問題，建立健康人生。

服務目標

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

服務對象

1. 吸毒人士；
2. 戒毒康復人士；
3. 受家人吸毒問題影響的人士；
4. 關心吸毒問題的公眾人士。

服務內容

1. 戒前評估及提昇動機 — 戒毒前輔導、醫療支援、治療小組及戒毒院舍服務轉介；
2. 戒毒後支援 — 康復輔導、興趣小組、康樂活動、住宿轉介及驗毒服務；
3. 家人服務 — 個案輔導、家人互助組、家人探訪隊及家人錦囊；
4. 預防教育 — 學生或家長講座、展板借用、教師專業培訓及其他社區教育活動；
5. 其他支援計劃 — 家「停」互累 — 隱蔽互累症家庭支援站計劃、僱員抗毒計劃、酗酒輔導計劃及家庭支援服務。

申請及退出服務

1. 可親臨或致電本會申請，或透過任何機構轉介；
2. 服務使用者可隨時以口頭或書面形式要求退出服務

費用

全免 (驗毒測試及部份康樂活動除外)

我們的團隊



主任：張大衛

副主任：張惠儀

社工：陳家傑、鍾士禮、鍾天兒、黎少媚、梁耀基、
李寶康、吳芷玲

精神科護士：徐靄欣

活動助理：陳素卿、李妙芬

文員：李文瑛、謝秀玲

服務員：章燕君、林玉菊

香港中心

灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓
(港鐵灣仔站B1出口)

電話：2893 8060

開放時間：

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

(午膳時間下午一時半至二時半)

(星期日及公眾假期不開放)



九龍中心

黃大仙東頭邨耀東樓地下1-4號

電話：2382 0267

開放時間：

星期一至三 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

(午膳時間下午一時半至二時半)

(星期日及公眾假期不開放)



電郵：fslhchk@caritassws.org.hk

網址：http://www.caritaslokeepclub.org.hk



6510 3339

鳴謝

禁毒基金

指導委員會委員：

侯雪媚女士

黎子中先生

林碧君女士

林淑華女士

劉翠媚女士

協助推行計劃之個人 / 機構 / 服務單位：

林靄莊女士

明愛培立學校

游浩鈞先生

明愛男士成長中心

太平洋酒吧

明愛全樂軒

Zentral

明愛黃耀南中心

Magnum Club

香港明愛全人發展培訓中心

製作加

天主教基督勞工堂

基督教巴拿巴愛心服務團馬鞍山中途宿舍

基督教正生會

明愛香港仔社區中心

得基輔康會恩慈之家

明愛牛頭角社區中心

香港國際社會服務社國際社家庭學院

明愛南區青少年外展社會工作隊

基督教香港信義會靈愛中心

香港明愛粉嶺宿舍

香港戒毒會賽馬會家社護聯網

明愛西貢社區發展計劃

宣道會基蔭堂

明愛港島西南地區事務協調辦事處

香港基督教更新會

明愛粉嶺綜合家庭服務中心

香港中文大學

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

香港心理衛生會

明愛天水圍綜合家庭服務中心

香港善導會樂天倫服務中心

明愛屯門綜合家庭服務中心

社會福利署慈雲山綜合家庭服務中心

明愛東頭綜合家庭服務中心

天主教耶穌復活堂

明愛荃灣綜合家庭服務中心

天主教聖安德肋堂

明愛賽馬會長洲青少年綜合服務

香港基督教服務處元朗地區青少年外展社會工作隊

明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務

香港聖公會福利協會新念坊

明愛賽馬會黃大仙青少年綜合服務

神啊，求你賜給我一顆寧靜的心，去接受不能改變的事：

賜給我信心和勇氣，去改變能改變的事：

賜給我智慧，去辨別這兩者的不同。

認真地去過每一天，享受生命的每一時刻：

迎接艱難，作為進入平安的途徑。

(節錄自：The Serenity Prayer, Reinhold Niebuhr)

