

青島

2022

福

新一年開始

福

建立新目標

拒絕
沉溺

貳零貳貳

福



福

宜

立志
勤奮

健康
人生

忌

不良
成癮



新一年開始了，
每一年都是大家建立新目標的起始。

要過一個健康人生，
身心靈各方面都需要得到平衡，
若我們在某些方面失衡，
很有可能令整個生活質素受嚴重影響，
這可能已經成了「沉溺」、「成癮」行為。

成癮行為有很多種，
包括**上網、酗酒、吸煙、吸毒、**
購物或「性」成癮等，
只要你對該行為出現不能自拔的反應，
就可能已經成癮了。



沉溺成癮

成癮徵狀可能包括

1



一旦離開這種
行為就覺得坐
立不安

2



對此行為的需求
不斷上升

3



否認自己對此
行為上 而造
成生活影響

4



投放多於一半
時間或金錢於
該行為上

一旦行為成癮，將會對生活質素造成很深很廣的影響。

預防勝於治療，若能培養多方面興趣，
增加生活寄托，成癮機會就會大大減低。

2022

一月

JAN

1



宜

愛護
家人



全球
家庭日



忌

破壞
關係



成癮行為一旦去到嚴重階段，不但對個人生活造成影響，更有可能摧毀整個家庭。

一旦行為成癮，最基本是影響睡眠質素，令人變得煩躁，若將脾氣發洩到家人身上，關係會因而直接造成負面影響。



小智識 購物成癮是很困擾家人的問題，當事人的腦海裡長期被購買的念頭所佔據、同時會因此而出現情緒、社交、工作或經濟等問題，嚴重者更會面對借貸問題，甚至令家人對其失去信心，這正是影響很多家庭的核心問題。

2022

二月

FEB

6



宜

尊重
性自主

切割

女性生殖器
零容忍國際日

忌

剝奪他人
性自主權



生殖器是與生俱來的器官，「性歡愉」是每人應該享有的權利，這並沒有性別之分。不論任何性別，各人身體都會有一些部位能令人帶來「性歡愉」，這種快感是每人應有的權利。切割女性生殖器的行動主要集中在非洲和中東等國家，主要原因是降低女性性慾，從而減低女性發生婚前性行為的機會。



這種行為對女性身體百害而無一利，隨時造成泌尿問題、失血過多或因各樣感染而死亡。強行剝奪這種與生俱來的感覺及殘害他人身體是絕對不應被容許的。

2022

三月

MAR



宜

作息定時



世界
睡眠日



忌

用毒品
致長時間
情緒高漲



大家有聽過「渴睡症」嗎？
有時我們可能會看到身邊的人突然進入睡眠狀態。
「渴睡症」是一種睡眠障礙，首次發病多數於10-20歲之間，患者會於日間反覆進入睡眠狀態，睡眠期間會出現幻聽幻覺，或出現「睡眠麻痺症」患者全身動彈不得，不能說話，只剩下呼吸肌肉可動。



「冰毒」是一種會使人產生睡眠障礙的毒品，吸食後會出現亢奮狀態，可以三日三夜不眠不休，一旦藥力過後，同樣可以昏睡三天三夜。

2022

四月

APR

(每年四月最後的星期日)



宜

享受互動
而自願的性愛關係

全球
針孔攝影日

忌

強迫或偷偷摸摸地
自我滿足

「針孔攝影機」本來是一個結構簡單的攝影器材，為方便日常生活做記錄而誕生。

對於姊妹而言，「針孔攝影」可以說是非常敏感的東西。好多時姊妹開工被偷拍，對方都利用數碼化的針孔攝影機進行，因此，針孔攝影對姊妹來說實在不是一種受歡迎的工具。



偷窺成癮者的心理學名稱為「窺淫癖」，指最少六個月以上反覆偷窺別人身體、性器官或性行為而引起自己性興奮，而此舉會對別人帶來痛苦。

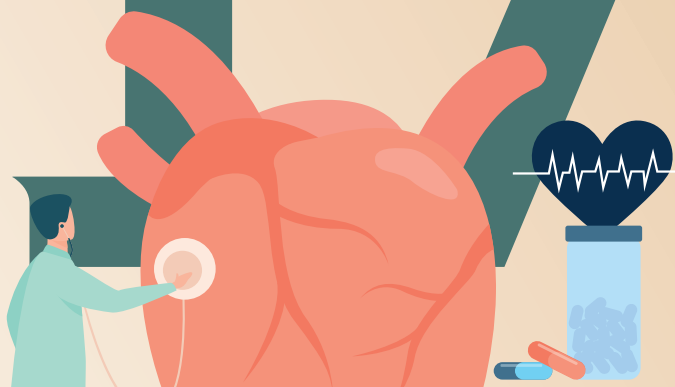
窺淫癖並非只出現在男士身上，任何性別的人都會有機會患上。這種成癮行為跟其他成癮行為一樣，可以透過心理治療方法處理，並非不能治療的成癮行為。

2022

五月

MAY

17



宜

定期進行
身體檢查

世界
高血壓日

忌

諱疾忌醫



高血壓是一種慢性疾病，很多人初期患高血壓時沒有任何病徵，完全沒有不適感，因此常常會被人忽略而延誤診斷。高血壓的可能症狀為：頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、流鼻血、兩肩酸痛；嚴重者甚至有噁心、嘔吐、昏迷或突發心臟病等症狀。



搖頭丸是一種興奮劑，吸食後有機會令心跳加速，血壓暴升，可能引發急性心臟病，並有機會造成腦部長期損害。

2022

六月

JUN



宜

對症下藥

國際
禁毒日

忌

自行到藥房
購買
非處方藥物



吸毒本身是一種極易成癮的行為。這也是一個會直接致命的行為。我們每一個人都有機會接觸毒品，有些毒品如咳藥水、止痛藥等可以輕易從市面購買，因此很多人誤以為這是普通藥物，可隨意服食。這是一個很大的謬誤，所有藥物若不依照醫生指示，已屬濫用藥物，隨時致命。



戒毒是一個非常痛苦的過程，當中會經歷很多起起跌跌，反覆經歷戒斷與復吸之間的循環，無論是肉體還是心靈上的折磨，都難以筆墨形容。

2022

七月

JUL



宜

尋找生活樂趣
和健康寄托

國際
接吻日

忌

用毒品換
短暫快樂



姊妹的性服務內容很多時都不包括「接吻」，很大程度是因為衛生問題，因口水可以傳染很多疾病。然而，有研究顯示，接吻行為在親密性伴侶來說，是一種有益身心的行為。接吻可以減少腎上腺的釋放，讓人產生安全感。同時，大腦會釋放出神經傳導質，這就像我們運動之後或是使用了刺激性藥物之後所產生的化學物質，會讓我們的心跳加速，也會讓呼吸變得更深層。



毒品可卡因是一種麻醉及興奮劑，會直接使情緒變得高漲，甚至精神分裂，最不能忽略的是它是一種倚賴性極強的毒品。若你期望能有愉快心情生活，找些有益的活動，例如找些自己喜歡的食物，找合適的人聊天吧！

2022

八月

AUG



宜

爭取平等自由
工作權利

販賣黑奴
及其廢除
國際紀念日

忌

強迫勞動



在香港，從事性工作的姊妹大部份均屬自願性質。然而，人口販賣在世界某些角落持續發生，一些較貧窮國家的人民因為期望得到更好的生活而冒險走到別的地方工作。部份被販運的人士受著暴力、性虐待或是強迫吸食毒品而被迫免費勞動。



在香港的性工作行業裏，部份人士來港工作前不了解要從事性工作，被誤導來當舞蹈員甚或是餐廳侍應等。

部份於酒吧或夜總會等工作的人，有機會在工作場所內接觸到毒品，較普遍的是大麻或可卡因。由於她們來港前需要繳付高額中介費，不得不繼續留港工作，並可能因應付客人要求而嘗試吸食毒品，以獲得更多收入，直至債務清還完成為止。

2022

九月

SEP

10



宜

透過運動
釋放壓力



世界



預防自殺日

忌

否定自己

世界衛生組織（WHO）指出，全球每年有近80萬人死於自殺。每人都會經歷情緒起伏，對壓力事件的感受亦各有不同，情緒時好時壞是正常不過。有時候負面情緒長期累積而未能得到釋放，自殺念頭很容易隨之萌生。「自殺」有時候是可以預防的，透過建立正向心理，是有效預防自殺的方法。



隨著2019冠狀病毒的影響，在家工作或上課的時間大大增加，無論成人或青少年，沉迷打機的情況都日趨嚴重，而因應沉迷打機而自殺的個案亦相對提升。

電子遊戲充滿奇幻、刺激甚至暴力，過份沉溺很大機會難以抽離，將虛疑場境帶到現實，除了影響專注，亦有可能會導致人際關係破裂或暴力傾向出現。

因沉迷打機而自殺的個案屢見不鮮，這不只限於發生在年輕人身上，成年人也可能因打機而債台高築等情況，引至自殺。

2022

十月

OCT



宜

相信自己



世界
洗手日



忌

自我厭惡



「洗手」是一種習慣，勤洗手是預防病毒的好方法。大家又知否有一種行為障礙叫「強迫症」，強迫症患者會重複進行一種行為，最常見的是過度而重複的清潔和檢查行為。有些人的性格極注意細節、有條理和追求特別高生活標準，當這些行為變得極端而不受控，便會變為強迫症。生理方面，導致強迫症的其中一個成因是腦內血清素失衡，另一方面家族遺傳都可能是其中一個成因。



吸食冰毒後可能會出現重複性的行為，如不停按電話、打字、洗手等，這些強迫行為會因停止吸毒而消失，與強迫症患者有所不同。

2022

十一月

NOV

25



宜

獨立自強

國際消除
對婦女
暴力日

忌

逆來順受

聯合國估計，全球有約35%女性曾遭受不同形式的身體或性暴力對待，上月提到「強迫症」，強迫症除了過份儲物、清潔之外，還有很多徵狀可能出現，當中更可能包括暴力行為。

有暴力傾向的強迫症患者可能會透過傷害別人或看到別人受傷害而得到滿足，這種滿足感可能是來自心理、視覺或觸覺上的衝擊。而有些暴力傾向的強迫症患者則僅限於幻想，幻想本來是不會對別人做成傷害，不需處理，但行動往往是由幻想開始，所以當人開始有暴力傾向的幻想之前，就應採取治療預防暴力行動出現。



有些毒品例如冰毒和可卡因會令人產生幻覺及被迫害的感覺，因而引致暴力傾向，傷害他人，如吸食過量，更有可能導致死亡。

2022

十二月

DEC



宜

保護自己
恒常檢查



世界
愛滋病日



忌

鋌而走險



世界愛滋病日是為了提高公眾對愛滋病在全球傳播的意識，並對死於該疾病的人表示哀悼而設立的。很多人對愛滋病病毒感染者存有誤解，認為一般社交途徑如共用廁所、游水、共用餐具等都有機會感染愛滋病。愛滋病病毒是要透過血液、母嬰或不安全性行為才有機會被傳染。一般社交活動並不能將愛滋病病毒傳染開去。



社會對愛滋病病毒感染者仍存有不少歧視，直接影響大眾接受愛滋病病毒檢測的動力，變相增加病毒傳播的機會。

拒絕沉溺

「沉溺」患者初期通常都否定自己的成癮行為，認為這只是興趣培養的一種。

而「興趣」與「成癮」之間最明顯的徵狀就是能夠自控與否，以及其對你日常生活是否已經成為困擾，被該行為所支配。

請不要害怕求助，只要你願意踏出這一步，必定能找到出路。

求助錦囊：

青鳥戒毒輔導熱線（星期一至五9-5pm）

62039656

青鳥24小時緊急熱線

27701002

東華三院「心瑜軒」多重成癮行為專線

28271000

明愛「跳出沉溺」輔導服務專線

31617777

香港基督教家庭服務中心--

「網開新一面」網絡沉溺輔導中心

25610363

禁毒處電話諮詢熱線

186186

禁毒處Whatsapp/微訊

98 186186

青鳥中心：

星期一至五，09:00-22:00

 9669 8108

 9669 8108

 AFRO 27701002

 AFRO 27701002

企硬！唔take嘢！

