



香港戒毒會
THE SOCIETY FOR THE AID AND
REHABILITATION OF DRUG ABUSERS

**戒往開來
傳承關愛**
Decades of devotion
Love across generations



正念學堂

優化女性治療康復及續顧計劃

BDF200036

8/2021 – 7/2024

香港戒毒會 成年婦女康復中心

1

項目撮要

- 本計劃旨在為成年婦女康復中心的女性戒毒康復者提供靜觀治療及職業訓練，以提升她們的自我效能，避免她們重染毒癮，協助她們重投社會。
- 計劃元素包括：瑜伽訓練暨健康講座、防止重染毒癮輔導、靜觀訓練、職前工作坊及職業訓練、生活技能訓練、母職技巧訓練；輔導戒毒康復者的家人；為戒毒康復者提供續顧服務；以及到中學舉辦講座。



香港戒毒會
SARDA



2



戒毒婦女的困境



她們身心困乏，無奈地
依賴毒品去麻醉自己。

情緒

內心充滿抑鬱、焦慮、無助、
羞愧、自責、憤怒等糾結的情緒

創傷

吸毒女性常伴有創傷經歷，
內心十分痛苦。

思想

低自我價值、自我防衛、
負面思想循環、扭曲的價
值觀、常有情感投射

身體

常有失眠、痛症、尿頻、皮膚病、
婦科病、易感冒、牙患等症狀



香港戒毒會
SARDA



3

政府資助計劃
Government-funded programme

正念如何幫助戒毒婦女？

自我覺察

覺察到自己的想法、感受

覺察固有的反應模式

覺察自己的需要

回到當下

培養安穩與平靜

有心理彈性地回應困難

緩衝毒品的引誘

照顧自己

慈悲和關懷

正向轉化及成長

享受生命的快樂



香港戒毒會
SARDA



4

政府資助計劃
Government-funded programme

正念如何幫助戒毒婦女回到當下？

停下來

正念的練習，能創造一個**安全**和**非批判**的空間，讓婦女能夠放鬆，從不停運轉的思緒中**停下來**，如實地感受當下的身心狀態。單是**放鬆與內在的接觸**，已是十分療癒。

正念如何幫助戒毒婦女培養安穩？

- 康復和重投社區的過程，經歷很多挑戰和**不安的情緒**。持續練習正念，有助**培養安穩與平靜**。有恆常練習正念的婦女，懂得在生活中找到空間呼吸、放鬆、抒發情緒，讓自己**安定**下來，緩衝毒品的引誘，支持著康復之路。

計劃內容

女性正念輔導
及康復服務

家庭輔導

職業技能培訓
及 續顧服務

禁毒宣傳
與義工服務



香港戒毒會
SARDA



7

政府資助計劃
Government-funded programme

A. 女性正念輔導康復服務

A1. 正念成長課程

A2. 預防重吸輔導

A3. 健康講座

A4. 瑜伽工作坊



香港戒毒會
SARDA



8

政府資助計劃
Government-funded programme



正念成長課



瑜珈工作坊



戶外正念步行



戶外正念步行



預防重吸輔導



健康講座



正念藝術 - 和諧粉彩



正念藝術 - 星之花

B. 家庭輔導

B1. 親職輔導

B2. 生活技能訓練

B3. 家人輔導



香港戒毒會
SARDA



11

政府資助計劃
Government-funded programme



親職輔導小組



生活技能-包糰



生活技能-製作賀年小食



家人輔導共聚



香港戒毒會
SARDA



12

政府資助計劃
Government-funded programme

C. 職業技能培訓及續顧服務

C1. 職前工作坊

C2. 職業技能培訓課程

C3. 續顧服務



職前工作坊



職前工作坊



職業技能培訓課程-咖啡拉花



職業技能培訓課程-泰菜班



美容化妝證書課程



基礎剪髮證書課程



美甲證書課程



西式甜品證書課程

D. 禁毒宣傳與義工服務

D1. 社區義工服務

D2. 禁毒講座

D3. 正念經驗冊



賣旗籌款



禁毒講座



過來人分享



義工活動



環保回收義工



與長者慶祝新年



賣旗籌款



長者中心聖誕表演

活動成果

女性正念輔導及康復服務

活動	已舉辦節數	參與人數
婦女正念成長課	250節	87人 (57人完成至少24節)
預防重吸輔導	566節	71人 (60人完成至少8節)
健康講座	47節	75人 (54人完成至少6節)
瑜伽工作坊	84節	71人 (60人完成至少8節)

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



19

政府資助計劃
Government-funded programme

活動成果

家庭輔導

活動	已舉辦節數	參加人數
親職輔導	144節	25人 (22人完成至少6節)
生活技能訓練	106節	82人 (63人完成至少8節)
家人輔導	402節	100人 (74人完成至少4節)

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



20

政府資助計劃
Government-funded programme

活動成果

職業技能培訓及續顧服務

活動	已舉辦節數	參加人數
職前工作坊	217節	70人 (64人完成至少3節)
職業技能培訓課程	13個 (每個至少10小時)	95人 (77人完成至少1個課程)
續顧服務		60人 (39人完成至少4節)

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



21



活動成果

禁毒宣傳與社區參與

活動	已舉辦節數	參加人數
社區義工服務	10次	72人 (72人完成至少1次)
禁毒講座	4次	668名中學生

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



22



活動成效

成效指標一：

70%參加者提升抗拒毒品的自我效能感

方法：

禁毒基金3號問卷 (前測及後測)

結果：

已收回74份問卷，**73%** 參加者拒絕毒品的自我效能感有所提升

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



23

政府資助計劃
Government-funded programme

活動成效

成效指標二：

60%參加者支援吸毒家人的能力有所提升

方法：

禁毒基金20號問卷 (前測及後測)

結果：

已收回75份問卷，**89.3%**參加者支援吸毒家人的能力有所提升

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



24

政府資助計劃
Government-funded programme

活動成效

成效指標三：

70%參加者親職自我效能感有所提升

方法：

Parent Self-Appraisal Questionnaire
(前測及後測)



結果：

已收回25份問卷，**80%**參加者的親職自我效能感有所提升

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



25

政府資助計劃
Government-funded programme

活動成效

成效指標四：

70%參加者的自我效能感有所提升

方法：

自我效能感量表 (前測及後測)



結果：

已收回72份問卷，**72.2%**參加者的自我效能感有所提升

*數據截至2024年7月(36個月)



香港戒毒會
SARDA



26

政府資助計劃
Government-funded programme

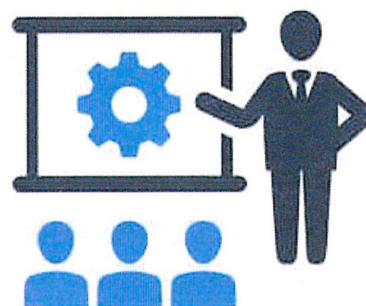
活動成效

成效指標五：

80%(或56名)參加者

修畢職業技能培訓課程並取得證書

方法：修業證書記錄中檢索資料



結果：**100%** (77名) 參加者取得修業證書

*數據截至2024年7月(36個月)

參加者回應

覺察就是進步 - 阿美(化名)

我最喜歡每天早上的5分鐘正念時間，讓我靜靜地覺察自己，覺察到就可以去分享，聆聽不同的回應。每一次都是放鬆、抒發和進步。這段時間我學識覺察自己的感受，幫助自己，陪伴自己。我覺得自己轉變很大，但還有未覺察到的地方，希望可以繼續進步。

參加者回應

停止追逐 安住當下 - 阿玲(化名)

因為前半生的經歷，身心俱疲，身心靈中「毒」漸深。我希望療癒自身，拔除毒根，卻無從入手。直到在這裏遇到老師，教我正念修習的方法。我學會安住在一呼一吸之間，不用向外去追求解脫和清靜，釋放並認清當下的狀態，覺知地安住當下。

參加者回應

感受到接納和肯定 – 阿華(化名)

我在正念小組裏好少講野，對我來講好難忽然分享內心。好彩導師接納我，不但不會批評我，反而總會肯定我。例如我的心情常常只有三四分，有時上完小組後提升了一分，她會感激我這一分，就像是送給她的禮物。在正念課堂中很有啟發我，我感到放鬆及能夠做回自己。

參加者回應

快樂可以好簡單 - 阿文(化名)

我最深刻的是去長者中心做義工服務。其實我好緊張，但婆婆的熱情好感動我，好感受到他們的愛。老友記投入到好似小朋友一樣，想不到她們喜歡我選的花，我學到原來快樂可以好簡單，教我珍惜身邊人。我都欣賞自己有踏出這一步去和老友記相處。

參加者回應

希望可以開美甲檔- 阿欣(化名)

好開心中心有美甲證書課程。我一直都對美甲有興趣，以前會為自己簡單整甲。上課是我嘗試了很多新的款式，例如整貓眼石紋，很美很有滿足感。我還學到很多新的修甲技巧，對指甲衛生的護理。我回家後會繼續練習，將來希望能夠自己開檔幫人美甲。



香港戒毒會
SARDA



