

我們已分析過這三輪調查的主要結果，並借助聚焦小組討論及人種個案研究蒐集所得的定性資料，詮釋有關定量資料，從而達到這項研究四個目的的其中三個。現再把這四個目的陳述如下：

- (1) 探討在研究期間，與本港長期濫用藥物者在濫用藥物前的情況、藥物濫用的遞進情況及後果有關聯的社會、人口及心理因素；
- (2) 描述長期濫用藥物者的吸毒歷史及尋求治療的模式；
- (3) 本着同理心，試圖了解長期濫用藥物者的內心世界，從而得知他們如何與其他長期濫用藥物者及別人相處；以及
- (4) 就如何改善為長期濫用藥物者而設的戒毒治療／康復服務及其他支援服務，提供建議。

我們的最後一項工作，是依據研究結果，就如何改善本港現時為長期濫用藥物者而設的戒毒治療／康復計劃及相關服務，提供概括性的建議。

建議 1：提升自我效能

自我效能對長期濫用藥物者保持不濫藥時間的長短有莫大影響，因此，加強受助人的自我效能，是改善戒毒治療／康復計劃及服務其中一個最有效方法。自我效能是指個人認為自己即使在高危環境中(例如面對毒品誘惑時)，也能抗拒再次濫藥的能力。本港現有計劃大都很重視發展受助人的自我效能。我們建議不同模式之下負責計劃的人員，審議所辦計劃中以改善自我效能為目標的元素，並檢討其成效。海外地區在提升自我效能方面的經驗，特別是根據著名的預防重染毒癮模式而設計的提升自我效能計劃，固然值得借鑑以作改善，但我們也應總結本地服務機構在這方面的經驗，互相分享。

不論我們在計劃中引入什麼新策略，這些策略都必須要教導受助人如何評估他們實際的自我效能，以免他們高估了自己“堅決抗拒毒品”的能力，以致令自己處身於自我效能未能應付的環境，因而陷入險境。

建議 2：為戒毒康復者建立社交資本

是否與濫用藥物的朋友為伍或得到不濫用藥物朋友的支持，大大影響研究對象在是次研究不同時段內的表現。兩者都涉及受助人離開治療環境後，重新建立社交關係的問題。深厚的社交關係可以產生資源，利用這些資源，有助達到社交目的。再次與濫用藥物的朋友為伍，會產生**負面社交資本**，以致削弱自我效能和抗拒藥物的能力。相反，與不濫用藥物的朋友重新建立關係，可產生**正面社交資本**，從而保護研究對象不再與濫用藥物的朋友為伍，提高自我效能，最終達到不濫用藥物的目的。這項研究結果的含意很明顯：戒毒康復者如何重新組織或建立社交圈子，是走向康復／重染毒癮之路的關鍵。

現有計劃大都會提醒受助人遠離濫用藥物的舊朋友，但他們完成計劃後，如沒有新的住宿安排，有部分便會返回原先濫用藥物的地區居住。有關計劃如能為已戒毒的受助人安排集體租住房屋，使他們遠離舊居，確實可以為受助人提供較佳的保護。為了更有效保護已戒毒者，使他們不再與濫用藥物的朋友為伍，有賴其他機構與政府部門之間通力合作。舉例來說，房屋署可根據體恤安有賴置計劃，協助這類人士遷往其他地區居住。

為了令戒毒康復者疏遠濫用藥物的朋友，很多計劃都會為這類受助人舉辦社交活動，讓他們與戒毒康復者交往，互相扶持。培康會和明愛樂協會等自助組織，提供極佳支援，協助戒毒康復者遠離濫用藥物的朋輩，並通過非正式的交流或較有系統的康復訓練(Zackon et al., 1985)，讓成功戒毒的受助人一起重新學習過正常生活。有些計劃會開辦小生意，例如速遞和搬運服務，讓已戒毒的受助人在康復期間從事受薪工作。這些善後服務對於為戒毒康復者建立正面社交資本，至為重要。在繼續致力擴展現有策略之餘，有關機構亦應訂定其他新穎和具創意的策略，為已戒毒的受助人產生更多可用的社交資本。

建議 3：增加對生活的滿足感

戒毒康復者的生活固然困苦，但因心靈空虛而不滿現狀所造成的禍害，遠較物質匱乏為大。我們應教導戒毒康復者重訂理想，既考慮到他們的能力，又能顧及他們的期望。我們要令他們明白理想必須切合實際，以增加他們對生活的滿足感，從而延長他們不沾毒品的時間。

如何有效地協助戒毒康復者訂定實際可行的目標，並為這些目標感到滿足，是現有計劃的輔導人員的一大挑戰。處於不同吸毒階段或

人生階段的吸毒者各有不同的能力、需要及理想。重要的步驟是評估處於不同人生階段的吸毒者的需要和能力，然後根據他們的實際目標，協助他們滿足本身的需要，並提高他們實現目標的能力。舉例來說，年輕的戒毒康復者可能希望發展事業，因此為他們提供就業輔導服務以選配實際工作，將可滿足他們這方面的需要。較年長的戒毒康復者可能已錯過了發展事業及尋求晉升途徑的黃金機會，要找一份待遇優厚的理想工作，似乎不切實際。來自聚焦小組的美沙酮治療計劃的研究對象當中，一些較年長的曾指出，他們日常面對的主要問題不是找尋工作(他們依靠綜援為生)，而是如何排解苦悶。因此，對較年長的長期吸毒者來說，安排他們參與社交活動及／或志願服務，可能是滿足其即時需要的方法之一，以便提高他們對生活的滿足感。就長期濫用藥物者的需要進行評估工作，看看他們在不同人生階段的需要、能力及理想，可讓服務機構知悉哪些策略有助提高已戒毒者對生活的滿足感。

建議 4：推廣正確的工作態度

服務機構及戒毒康復者十分明瞭在治療後找到工作，可以在經濟及社會方面帶來好處。我們的研究結果進一步顯示，正確的工作態度比就業本身更加重要。我們曾解釋，積極進取的工作態度不但可提高戒毒康復者受聘的機會，還有助他們建立積極正面的人生觀，而這正是他們極之需要的。因此，我們建議在現有的計劃內多向受助人灌輸正確的工作態度。

在治療及康復計劃下提供職業訓練及就業機會，是向戒毒康復者灌輸積極工作態度的有效方法。例如香港戒毒會及培康聯會便分別開辦了包括零售、木工、裝修等行業的職業訓練，以及辦公室搬遷和速遞的就業輔導服務(Pui Hong Self-help Association, 2000)。我們應評估這些就業機會對於向受助人推廣正確工作態度的成效。

建議 5：重視重染毒癮前沒有濫用藥物的時期

研究結果確定了長期濫用藥物者沒有濫用藥物的個別階段，在康復過程中的重要性。根據“重染毒癮等於失敗”的主流思想，吸毒者一旦重染毒癮，他沒有濫用藥物的時期便變得沒有意義。

研究數據使我們對所謂*重染毒癮前沒有濫用藥物的時期*作新的演繹。正如前文所述，以學步的小孩為例，在學懂走路前也會經常跌倒，而每次跌倒都會對日後走路的能力發揮作用。戒毒康復者也一樣，在康復過程中多次重染毒癮，其實是“正常”的。每次“跌倒”

會否有助累積戒除毒癮的能力，須視乎對重染毒癮的理解而定。如果把重染毒癮視為失敗，認為既浪費時間也浪費精力的話，那麼重染毒癮前沒有濫用藥物的時期便不值一提。不過，如果把重染毒癮視為沒有濫用藥物時期終結的標記，則重染毒癮前沒有濫用藥物的時期可看作一種收穫。這段時期越長，收穫便越大，在將來這段時期會更長的可能性也較高。我們的數據顯示，假設其他因素不變，在 12 個月的時段內沒有濫用藥物的時間長短，與下一個時段內沒有濫用藥物的時間有因果關係。

我們建議藥物及有關界別的服務機構及政策制定者以至市民大眾，更正面和積極地看待重染毒癮前沒有濫用藥物的時期。縱使重染毒癮前沒有濫用藥物的時期十分短暫，我們也應重視而不應漠視。正如 Shaw 在討論對濫用藥物及介入工作的未來展望時指出，“每次介入都可能已幫助濫用者有所領悟，並累積作出改變的潛在動力。因此，醫療專業人員不應就個別介入服務的即時成效下判斷，以致在推行某項計劃後遇到反應冷淡、徒勞無功和重染毒癮的情況便感到失望”。(Shaw, 2002)

此外，重染毒癮前沒有濫用藥物的時期帶來的好處，也間接幫助治療發揮效用，因為治療會即時令吸毒者至少在一段時期內不濫用藥物。當然，如何延長治療後沒有濫用藥物的時期(最理想是長期戒除毒癮)，是各項治療模式及計劃要面對的一大挑戰。

建議 6：與長期濫用藥物者接觸

上述所有建議都會對現行治療／康復制度下各項計劃及服務的架構及運作造成影響。要彌補這項研究所指出的服務不足之處，服務機構的努力雖然重要，但並不足夠。由於善後輔導服務有時間限際，完成善後輔導階段的戒毒康復者在日後漫長的人生路上，要獨自面對世界。如果社會人士真的希望幫助他們，便須延長為他們提供服務的時間。當局或可另外設立一個組織，協調各項治療計劃，以便為完成治療計劃的戒毒康復者作出跟進。該組織須與各有關政府部門，例如房屋署、勞工處、社會福利署及衛生署聯繫，盡快編排各項服務，以滿足長期濫用藥物者在心理、社交、經濟及健康方面的需要。這個組織須進行大量外展工作，接觸那些感到絕望和性格內向的長期濫用藥物者，以免他們陷入孤立無援的境地。