



連續第二年由禁毒基金贊助
(學員費用全免)



主辦：方舟行動



顧問：迪瞬頓公司

青少年「做得到！」

短期住院戒毒計劃(二)

CHANGE

SHORT-TERM RESIDENTIAL PROGRAM FOR TEENS (II)

回應青少年毒品問題

鑑於青少年吸毒情況持續惡化，2008年特首委任律政司司長黃仁龍資深大律師專責領導一個高層次的跨部門小組，回應日趨嚴重的青少年毒品問題。

2009年7月，行政長官宣佈親自率領由相關司長和局長組成跨部門督導委員會，從五個策略方向，全面打擊毒禍，將抗毒運動提升至全民運動的水平。包括：執法、康復、測檢、社區支援及社會動員。



不能掉以輕心

自2000年以後，被呈報吸食鴉片類毒品(主要為海洛英)的人數日漸減少。反之，被呈報吸食危害精神毒品的人數則持續上升；自2007年起，被呈報吸食危害精神毒品的整體人數已連續第三年超越吸食鴉片類毒品(主要為海洛英)的人數。

不過，本港整體的吸毒情況在今年前半年的確有所改善，相信是因為政府推出一系列抗毒措施及社會各界積極配合下的成果。從藥物濫用資料中央檔案室資料顯示，今年上半年被呈報的所有吸毒人數共有7,765人，較2009年同期的9,023人下降13.9%。至於今年上半年被呈報吸食危害精神毒品的總人數有4,450人，較2009年同期的5,081人亦下降12.4%。21歲以下吸毒青少年的數字亦稍為回落，但數字仍超越3,300人，較2003年上升82%。此外，隨著吸食危害精神毒品的人數持續上升，自2006年起，幾乎所有(99%)的21歲以下吸毒青少年均吸食危害精神毒品。

計劃目的



香港一向奉行多元化戒毒康服治療模式，包括有：強制性和自願性、藥物治療和非藥物治療、宗教和非宗教模式、住院式和門診式，以及長期和短期，由三個月至十八個月不等，這等服務對吸毒者有一定的幫助。然而，現時吸毒的年齡不斷下降，吸毒的模式正在急速轉變，脫癮情況與海洛英吸毒者亦非常不一樣。有見及此，本會於去年展開一個名為「青少年“做得到”短期住院戒毒計劃」(“Short-term Program for Teens”)，得到禁毒基金連續兩年資助推行此計劃，目的是提供短期(1-2個月)而有效的戒毒康復治療，幫助青少年認識自我，尋找生命的目標和方向，使生活得更有意義，進而重返校園或重新融入社會。

計劃特色

1. 跨專業結合：

為著回應吸毒形勢不斷轉變，本會累積多年院舍戒毒的經驗，有感需要不斷更新戒毒的模式，因此結合學術機構的專業，邀請迪瞬顧問公司成為合作伙伴，設計及教授「青少年做得到」課程，幫助戒毒者全人康復。

2. 有系統課程：

- a. 有系統及全面課程 (內容參計劃詳情)。
- b. 有熱誠導師，不單教授課程內容、提供適切的輔導、更成為學員生命的教練。

3. 「短期戒毒」但「長期跟進」：

所謂戒毒容易守毒難，本會有1010豐盛生命堂作為長期跟進的後盾。

計劃團隊

計劃策劃及統籌：

鄭振華牧師 (Rev. Sam CHENG)
基督教新生協會總監、方舟行動總監

導師(迪瞬顧問公司培訓導師)：

黃寶文小姐 (Celia Wong)
人力資源管理碩士、國家認證人力資源管理師、
人生教練(Coach U Core Essential Graduate)、
NLP高級執行師

潘佩珍小姐 (Kasty Poon)
會計學學士、NLP認可導師、註冊催眠治療師、
註冊時間線治療師

何少志先生 (Stephen Ho)
NLP高級執行師、註冊催眠治療師、註冊時光線
治療師

導師及活動助理：

梁雪儀小姐 (Shirley Leung)
培訓及人力資源管理碩士、工商管理榮譽學士、
基礎輔導文憑、國家認證人力資源管理師。

註冊社工：

何灝橋先生

活動導師(義務)：

郭大明先生
體育事工聯盟、前香港划艇隊代表



計劃詳情



針對青少年吸毒者的需要，提供一套整全的培訓方案，讓戒毒學員重新思索人生的意義，重建正向思維，增強抗逆能力，建立與人結連的能力，以轉移其生命的專注點及啟航新的生活和信仰。我們的導師團隊，來自不同的專業，獨特之處是對帶領青少年素有熱忱、承擔和經驗。本計劃以基督教信仰為本，採用正向心理學學派的理論為學習素材（如NLP的治療法、著名牧者、教練和激勵學家如Stephen Covey, John Maxwell, Erik Rees）等的理論，加以討論、練習和實踐。

《青少年做得到》系列

基要課程

以教練法引導其正向思維，正向心理學的有關理論和實踐技巧（如身心語言程式學：NLP）為其中的教授工具。課餘為每位學員個別提供每月兩次的成長跟進面談。

內容大綱

第一節

積極主動、思維置中

喚醒學員檢視自己的人生，作好準備迎接 "改變" 的挑戰，描繪美麗的生命。了解人(包括自己)慣常的自我對話和內心世界，學習主動積極的態度和言語，改變心靈的眼睛、突破舊我的思維，以邁進信心的起步。

第二節

五官聯系，重點光輝

介紹身心語言程式學，認識何為“內心表象”，及透過改變“次感元”去改變自己舊有的不良喜好(包括吸毒)和負面行為\狀態。導師透過集體和個別練習，讓每一位學員都有機會體驗和學習幫助學員。

第三節

照照鏡子、連繫彼此

讓學員認識自己，面對現況，明白和接受個別確有差異(Individual Difference)，發掘自己的優點，找出心中的重要人物，從群體中建立其掌控感。認識與別人溝通語言和技巧，建立親和力。並理解溝通及人際之關係之重要性。

第四節

心中帳棚，衝破無礙

探索何謂限制性信念 – 學習如何衝破故有的限制性信念，釋放個人的可能和潛能。運用「信念改變法」去創造正面「強力信念」來取締舊有的負面網綁，重建健康、快樂的人生。

第五節

標竿樹立、使命必達

從自己認為重要的事情上，意識到自己的人生價值，設定有效的目標和使命宣言。透過 GROW MODEL(或其他模型)定立一個月的目標及另一個六個月的目標，並推進到一個未來的計劃 (如一至三年)，於第十課自編自導自演，演說出來。

第六節

千絲萬縷，是敵是友

認識甚麼是EQ和它的重要性、情緒對自己的好壞影響。如何適當地掌控情緒？學習一些簡單的肌肉放鬆練習和技巧，保持內心的平靜。分辨是短暫的情緒問題還是憂鬱症？如何冷靜地應付突發或不懂處理的問題等。

第七節

位置轉移，心曠神怡

學習用「多角度」和「不同層次」的思想模式去擴闊思維，萬事便可迎刃而解。如何在「第一、二、三、四身」位置中，更深入了解自己與別人的觀點和關係？認識及有效運用「結合」、「抽離」的技巧，成為自己情緒的主人。

第八節

擴闊空間，翱翔萬里

學員在行為處事或與人相處方面表現的不足，許多時受到自己內心世界的影響，只要身心狀態良好，表現也大幅度提升。學員將學習到設定“心錨”，及消除負面心錨，(或其他技巧)，保持良好的心理狀態。

第九節

忘記背後，努力面前

導師透過“時間線”等的技巧，引導學員去檢示自己的過去、現在、未來，在過程中容許自己處理內心的鬱結；拋開過去的負面經歷，並轉化為新的學習和動力。

第十節

編織美夢，心意更新

培訓學員與人共處、互相扶持的信心和能力之餘，讓其自編自導自演未來的計劃，每位同學將使用曾定立的目標，演示出來，以開創人生新的一頁。頒獎禮，嘉許表現優秀的學生及或組別。

*內容將根據學員之培訓進度和需要評估稍作調整。

進深課程

學員完成1至2期基要課程，建議參加第二階段之成長課程，每單元均獨立，目的是讓學員為重新投入社會前作好準備，包括職場必須的技巧、學員職前培訓和相處之道，還要建立堅定不移的意志力，才有足夠的能力，離開治療中心後也不行偏離的路。

一、個人成長篇 九種個性的成長

二、信仰與生活篇 採用：“活出你自己”，Erik Rees

每次分享和討論一至兩篇Erik Rees 牧者的“Only You Can Be”的概念如“ You-turn”；談信仰、談生活、談怎樣活那只有一次的人生。讓學員活得更有自信，做回自己和得到更清晰伶俐的人生方向。

三、職場技能提升篇 (以下為不同講座之例子)

- 怎樣見工才勝數在握？
- 時間管理
- 演示和表達技巧工作坊
- 職場禮儀和相處之道

每月在戒毒村進行4次，每次2.5小時，即每月10小時。
歡迎畢業學員回來參加。

輔導與教練

按學員身心狀況，採用輔導或教練的方式，由迪瞬派出導師每月駐中心共8個工作天，讓每一名在方舟的弟兄，每月都得到兩次的面談機會 (每次45分鐘至1小時)。





“家長 \Leftrightarrow 子女” 溝通課程

家庭是學員的最重要支持點，也同時可能是障礙。為支援和輔助正在戒毒學員的父母或家人，建議舉辦此課程，以加強家長的溝通技巧，學習怎樣互相配合，支持學員與家人順利過渡戒毒過程。同時，透過互動練習和導師的分享，學懂改善自我溝通及人際關係的模式，達致家庭融洽，大大減少家庭的磨擦，並增進父母之間的感情及建立共同價值觀。

一、萬物改變，由我開始

透過了解何為次感元，次感元對自己看事物的影響，由改變次感元從而改變對子女的舊有看法。

- (1) 何謂「次感元」？
- (2) 學習改變次感元的技巧
- (3) 改變次感元的好處

二、輕鬆的人生

用簡單易學的技巧，調控自己的情緒和內心掙扎。

- (1) 輕鬆簡單地學習調控情緒
- (2) 甚麼叫中心點？
- (3) 那裏是自己的中心點？
- (4) 如何在幾秒鐘內令自己冷靜下來？

三、共同的價值觀

透過父母互相了解對方的價值觀，重新排列對子女和家人的期望

- (1) 何謂價值觀？
- (2) 價值觀的來源
- (3) 不同人群的不同結果
- (4) 價值觀不同所做成的影響

四、優美人生的語言

讓父母學習到日常溝通過程中運用正面而有方向性的語句。

- (1) 語言在日常溝通過程中的重要性
- (2) 甚麼是語言架構？
- (3) 語言架構的重要性
- (4) 情景練習
- (5) 分組討論

導師心聲

何少志先生 (Stephen Ho)

NLP高級執行師、註冊催眠治療師、註冊時光線治療師

感謝神的帶領，參與「方舟青少年我做得好」計劃已有一段時間，開始時對着戒毒的朋友，心裏都有些疑問，他們的專注力如何？他們的學習能力又怎樣？他們會否認真地面對自己？會否逃避？一連串的問題在腦中響個不停。

直至一天，一句說話打從心裡發出，「要面對挑戰的是你呀，你肯為我去作工嗎？」心知這是神給我的使命，就毅然踏出這一步。

作為導師，透過正向的心理學理論和技巧，教導他們建立積極、正面的思想外，課餘也與他們交談討論，亦師亦友。當中看見很多學員改變、信主、加入教會，看到他們在性格上、行為上的改變，以致家人由近乎放棄他們，轉變成體諒他們、接納他們、支持他們，一家和氣，從過新生活。有些當了廚師，當運輸工人等，再找到工作，從投社會。

心病還需心藥醫，我的使命是要他們有積極正面的思想，有着神的帶領，抱持着「能做得好」的信念，以愛心、關心、恆心地去幫他們，深信終有一天，他們必會從新站立，展翅翱翔！

黃寶文小姐 (Celia Wong)

人力資源管理碩士、國家認證人力資源管理師、人生教練(Coach U Core Essential Graduate)、NLP高級執行師

過去一年多的日子裡，在方舟認識了近百多位的年青人（當然也有部份是較“成熟”的學員），生命中多了這班“孩子”，帶給我最多的是快樂。從看到他們從第一課的面青唇白、全沒精神，真的像魂魄未齊，到後來找回自己，體重回升，能夠精靈的回應問題，更看到他們的笑臉，那便是無比的快樂。

我祝願你們無論明天在那裡，不要忘記掌握著甚麼才是快樂的日子！你曾說，以前甚少這樣的聽書，反而現在才懂得珍惜，願你日後更珍惜那些愛你的人。你也曾說，已決定不再成為毒品的奴隸，願你更不作罪惡的奴隸，遇到引誘時向著光處跑。你也曾說，想念父母和老人家，要做個乖的兒子，不想他們再為你掛心，願你銘記於心。

也有不少已決志信主，記得有位孩子說，以前不知道耶穌是誰，現在聽到了也感受到，說“噢！真係有神架？咁人生就真係好唔同喇！”

在方舟的日子讓我真正了解到教學相長的道理，不僅是教導也是學習，他們的回應不一定如你所願，要把那些專業和知識暫時挪開，問自己從這件事上學了甚麼，然後果效便會慢慢地看到。父母們，你們的愛和支持是孩子的莫大動力，願你也來和我們一起探討怎樣協助孩子順利過渡這段戒毒日子和回家的關鍵時刻。

潘佩珍小姐 (Kasty Poon)

會計學學士、NLP認可導師、註冊時間線治療師、註冊催眠治療師

青少年是社會的未來棟樑，他們的價值觀和處世態度與整個社會發展息息相關。社會問題日趨複雜，作為社會的一份子，我們不能本著「事不關己，己不勞心」的態度去面對。很感謝神給我機會參與方舟行動「青少年做得到」計劃，成為這班有「吸食毒品」壞習慣年青人的導師，令我有機會接觸和了解這些青年人的心態及他們所面對的問題。

工作接近一年了，早期感到很吃力也有想過放棄。令我繼續這使命的原因是看見學員在學習後對生命充滿希望的轉變。例如：在「方舟」短短數月中，看見他們不論在體能、思想和待人接物方面都有很大的改變。特別在和家人關係的改善，自我形像、情緒管理、溝通技巧和解決問題能力也大大提升。導師給了他們很多工具、啟發和關懷，最令我感動的是他們認真學習的態度。

在心靈上他們有更大的得著，在方舟的生活中，他們有機會認識主，更能學習到「信、愛、望、真、善、美」的真理從而建立正確的價值觀。有部份學員在「方舟」都信了主，因為他們害怕自己懦弱，容易受別人影響再次跌倒。

在他們身上我見證到人性本善的一面，他們自己也想改好，只是沒有人關心、沒有希望和沒有方法。「方舟」正好滿足到他們在這方面做人的基本需要，使他們可以不再倚賴毒品去逃避問題和毀滅自己。我藉著禱告，希望神能賜給他們堅強的意志帶著已更新的自己，重新投入社會，更希望他們得到家人的支持和社會的接納。

梁雪儀小姐 (Shirley Leung)

培訓及人力資源管理碩士、工商管理榮譽學士、基礎輔導文憑、國家認證人力資源管理師

面對一班大男孩，只想以自己的真心、耐心和用心地作他們的同行。同行的速度不太重要，步履間導入方向，分享中鼓勵飛翔。導師是小石塊，透過本計劃的接觸，擦出學員生命的火花，令屬於他們的光芒綻放。

學員心聲

學員 Wing

不知不覺已經完成整個月的青少年做得到課程，當中給我有所啟發的，除了課程教材裡的内容之外，我覺得更珍貴的，便是四位導師(Kasty、何sir、Shirley、Miss Wong)豐富的人生經驗，因為透過各導師分享他們的所見所聞，以及多年累積的教學、輔導經驗和知識，從他們身上我學到極多在課本裡永遠學不到的真材實學—例如待人接物的技巧，如何在不知不覺間便能給人留下親和感的能力，這對於我們學員將來畢業後出來謀生方面頗為受用呢！非常感謝四位導師在這段時間悉心教導，伴我們一起成長啊！



學員 韋超

我個名叫韋超，嚟咗方舟已經一段日子喇，响呢度除咗學習神既道理之外，我學咗打鼓、鋼琴，仲有身心語言程式學(NLP)課程，我好喜歡呢個課程，因為呢個課程令我學識點樣去認識自己，為自己定下目標，學吓用另一個角度去睇一件事等等，响呢度我想多謝一班好用心教導我既老師，係佢哋幫我搵返自己既，感謝主。

學員 卓然

我叫卓然，這個課程令我獲其益良多，教識我凡事怎樣去多角度觀察及分析。當遇到困難的時候，我懂得冷靜地解決。最大的得着就是，我以往吸毒的壞習都可以戒除，因為導師教我一些練習去改變我的潛意識，令我知道我日後應該做什麼，不應該做什麼，重新找回自己的目標。

機構簡介



「基督教新生協會」自2001年一直從事戒毒康復工作，當中包括了兩所福音戒毒康復村-新生園及方舟行動，現提供有系統的住院戒毒康復治療服務，平均每年為約200名經法庭、醫院轉介或自願入住的戒毒者服務。本會從過去多年戒毒服務中累積實際經驗，了解到吸毒的青年(俗稱咁丸、索K等)的脫癮情況與傳統的海洛英吸毒者非常不一樣，他們在住院期間的身心需要亦有不同，因此本會設計更適切的模式為年青人提供專業療程，以幫助他們遠離毒品，重建新生命。



我們的第一個培訓項目，便是方舟行動的青少年做得到計劃，這項目也觸動了我們幾位導師創辦了迪瞬。公司的名字也許已說明了我們的願望，便是讓學員在瞬間獲得啟迪，思維得以轉移和作出正面的改變。我們的使命是以培訓服務，協助和強化“造就人”的機構和團體，我們不獨以互動的教練方法和學員一起學習、一起成長，更希望能協助機構更步近其創立目標。我們的導師團隊分別來自不同的專業，我們熱愛參與青少年事工，故自然地朝著這方向走。我們的導師團隊每一位都擁有獨特的風格，經過多年的培訓和教練的經驗，我們整合了一套整全的啟導及成長培訓方案，希望造福商業和非謀利機構，讓青少年能跳出迷思、重拾新生。

查詢及報名：

基督教新生協會・方舟行動

辦事處地址：

九龍油麻地上海街426號萬事昌中心2樓

電話：(852) 2397 6618

傳真：(852) 3426 9242

電郵：info@hknewlife.com

網址：www.hknewlife.com

<2010年10月版>