

協助 
Chemsex

同志求助者

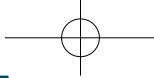


專業
手冊



贊助





1. 什麼是Chem Sex

P.1

- 1.1 CF人數估算
- 1.2 CF常用的毒品
- 1.3 CF 模式
- 1.4 評估和介入重點

2. 認識同志的世界

P.9

- 2.1 同志成長：負面標籤、羞恥與孤單感
- 2.2 交友文化：以性作為社交和親密關係的方法
- 2.3 常用術語

3. 男同志與ChemSex

P.16

- 3.1 交友程式下的ChemSex 文化
- 3.2 吸毒者自白
- 3.3 入境毒分析

4. 協助CF 求助者

P.22

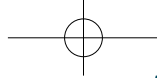
- 4.1 評估和介入重點
- 4.2 不同成癮階段的介入方向
- 4.3 解開性與毒的關係
- 4.4 精神病、愛滋病與ChemSex
- 4.5 建立健康的同志生活 Quality Gay Life
- 4.6 戒毒治療正向分析框架 / 夏民光博士

5. 相關資源-書籍、研究及網站

P.42

6. ChemSex Support Service及性向無限計劃介紹

P.43



1. 什麼是Chemsex?

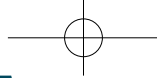
Chemsex (男同志圈子中稱為Chem Fun，簡稱CF)是指發生性接觸時，透過毒品提昇性興奮；多集中在男同志社群。Chemsex與一般濫用毒品不同，通常伴隨著以下特質：

毒品

- 主要使用的毒品為甲基安非他命(冰)、Poppers、偉哥、G水，圈子中會稱為VIPG，可以說是Chemsex的基本組合。
- CF也稱為 Hi Fun, VIPG Fun, CF, Wild Fun。

過程

- 透過手機交友APP尋找Chem Fun對象；
- 可以是性派對，也可以是一對一；
- 以性快感為焦點；
- 長時間，數小時以至數天的性交；
- 因着藥物的影響，強化專注、減低了自制能力，較大機會有不安全性行為；
- 毒品可解放吸毒者的深層性慾和性幻想。濫藥者有機會發生一些特殊的性行為，如虐戀；



人物

- 各行各業、不同階層的同志都有；
- 大多不會覺得自己是「吸毒」，只認為自己是Chem Fun。只是性行為時，才會用；
- 與同志成長面對的邊緣化、壓力、同志交友文化，所造成的空虛、孤單和羞恥感覺密切相連。

時間

- 大多以星期為週期，週五六晚上零晨或長假期是進行Chemsex的高峰期。

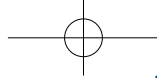
地點

- 酒店賓館或者家中發生。

介入小貼士

- 濫毒者在Chemsex 過程中，往往會混合不同的毒品使用。VIPG 可以說是「膽」，是最常用的組合。亦會有人配上搖頭丸、K仔、Foxy、0號膠囊等等。混合毒品使用，亦令毒品的作用更難預計，以及更有機會出現過量反應。
- 不同濫毒者對不同的毒品，有不同的喜好、經驗和心癮，可以逐一探索了解。





1.1. 男同志與ChemSex人數估算

100,000-120,000
男同志

愛滋病顧問局於2016年估算，香港男性人口中約有100,000-120,000名有性行為習慣的男同志。

3,500 –5,160
吸食冰毒

以香港人口七百萬計算，比例大概佔總人口的1.6%。根據同年衛生署的數字，有10.7%的男同志有chemsex的習慣，當中有3.5%使用冰毒。這個使用毒品的比例遠比異性戀及女同志高，而且我們看到數字有增加的趨勢。性向無限計劃 於2015-2017年曾為1,186名有性行為習慣的男同志作愛滋病快速檢測，當中有13%男同志有chemsex 的習慣，當中有4.3%有使用冰毒。按此推算，約有3,500 – 5,160 名男同志有 chemsex 習慣。

30%感染
愛滋病男同志

跟據衛生署九龍灣綜合治療中心 的數字，愛滋病新感染的人數中，有30%都有chemsex的習慣，而有18%是有用冰毒。

¹ Advisory Council on AIDS (2016). Review of epidemiology among Men who have Sex with Men. Unpublished.

² Ibid.

³ BGCA (2017). Data on Voluntary HIV Testing and Counseling Services. Unpublished.

⁴ Department of Health (2015). Review of epidemiology of People Living with HIV (PLHIV). Unpublished.

1.2. ChemSex常用的毒品

甲基安非他命 (冰、ICE、I)

- 透過加熱結晶產生氣體，用鼻直接吸入；或是溶在水中以針筒注射來服用。

CF濫藥者期待效果

- 使用後會令觸感變得敏感、情緒、性慾被放大，帶來更強烈的性快感。
- 令人變得非常專注、精神，用後可持續一兩天不眠不休，沉迷在性愛中。

副作用

- 冰會對腦部造成嚴重影響，會令人脾氣暴躁、憂鬱，甚至出現幻聽、被害妄想等症狀。
- 長期使用更可能會造成思覺失調。

GHB (G水、迷姦水)

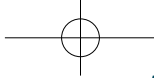
- 無色無味的透明液體，多加在飲品中使用

CF濫藥者期待效果

- 會有一種性慾高漲，很想被插入的感覺。

副作用

- 容易服用過量 (overdose)，出現頭暈、作嘔、甚至呼吸困難、昏迷等反應。
- 混合酒精使用更有機會引致昏迷甚至死亡。



威而鋼 (偉哥、V)

CF濫藥者期待效果

- 在使用冰後，大部分人會有勃起困難，因此要利用V增強陽具的硬度

副作用

- 服用V有機會出現頭痛、臉部潮紅、腹脹、視覺障礙、腹瀉、心律不正等
- 過量服用更會引發急性心臟衰竭而死亡

亞硝酸烷酯 (Poppers、Rush、P)

揮發性的液體，多存放於深色玻璃瓶中，開蓋後經鼻子吸入瓶中的揮發氣體，幾秒鐘內開始起作用並可持續1-2分鐘。

CF濫藥者期待效果

- 藉著降血壓來放鬆肌肉，包括肛門括約肌，讓0仔在被進入時，減低痛楚

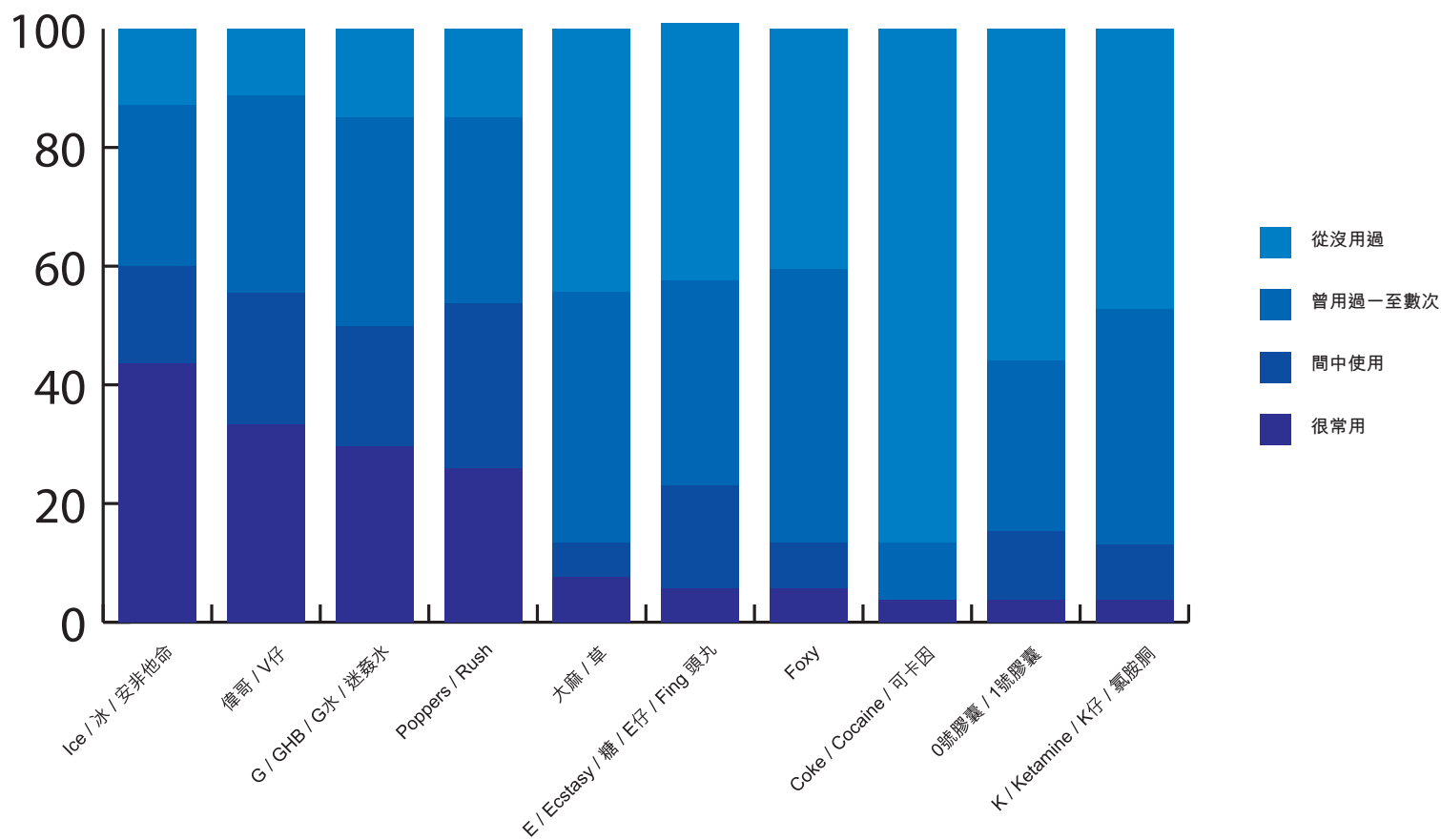
副作用

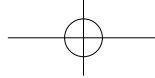
- 有機會灼傷皮膚，引致青光眼或永久視力模糊
- 若與V一起使用有機會引致血壓過低或腦缺血而死

1.3. ChemSex的模式

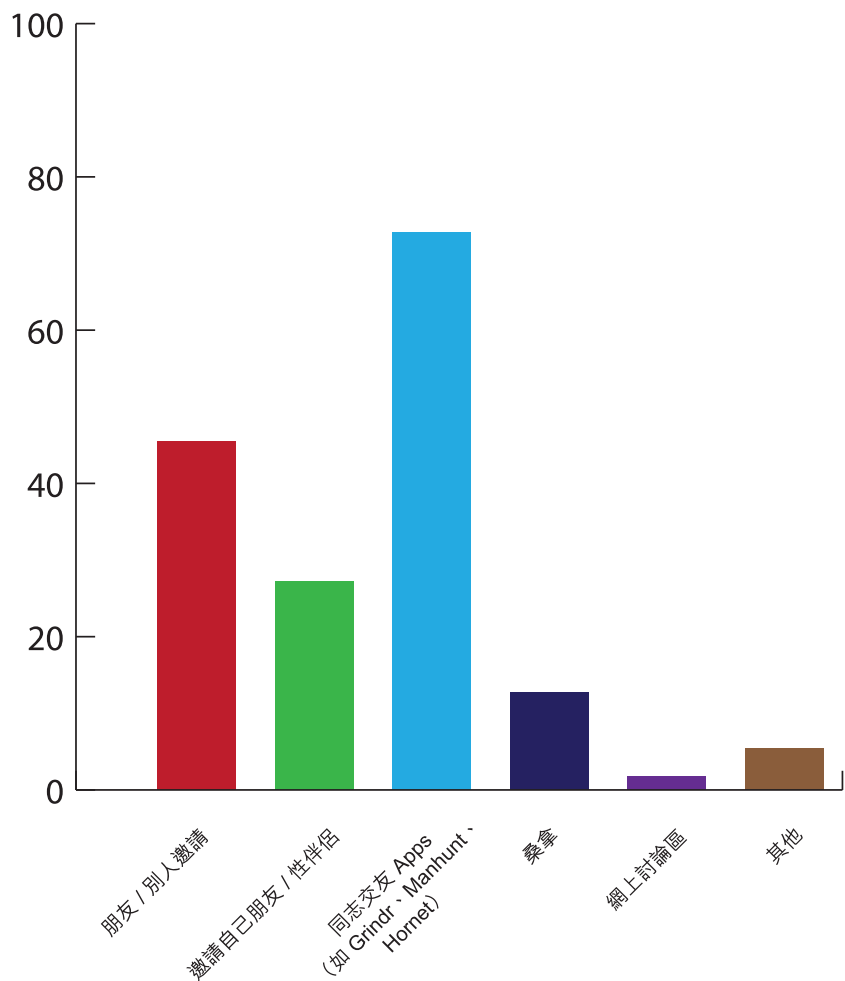
這是健康同志社群計劃於2017年於網上問卷了解男同志CF的情況。共有56位濫藥者回應，從數據中可找出他們用藥的習慣和喜好：

Chem Fun 的過程中，通常使用哪種毒品：

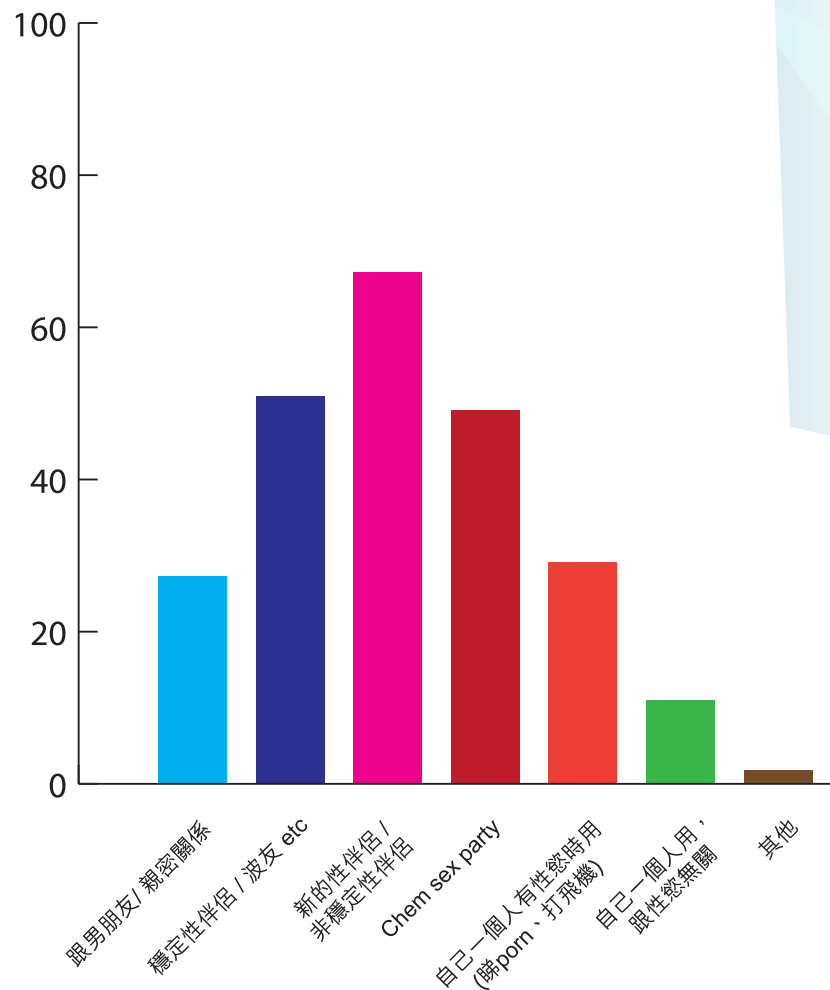


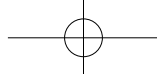


你通常透過什麼途徑尋找到 Chem Fun對象：

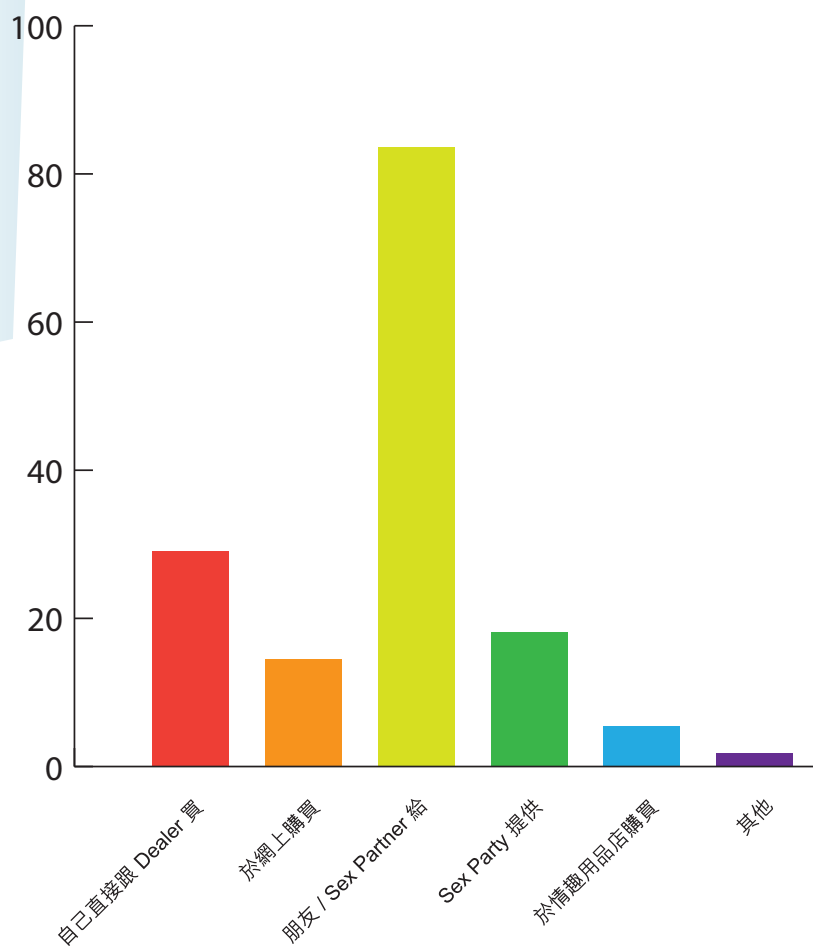


你是會跟那些人一起用CHEM：



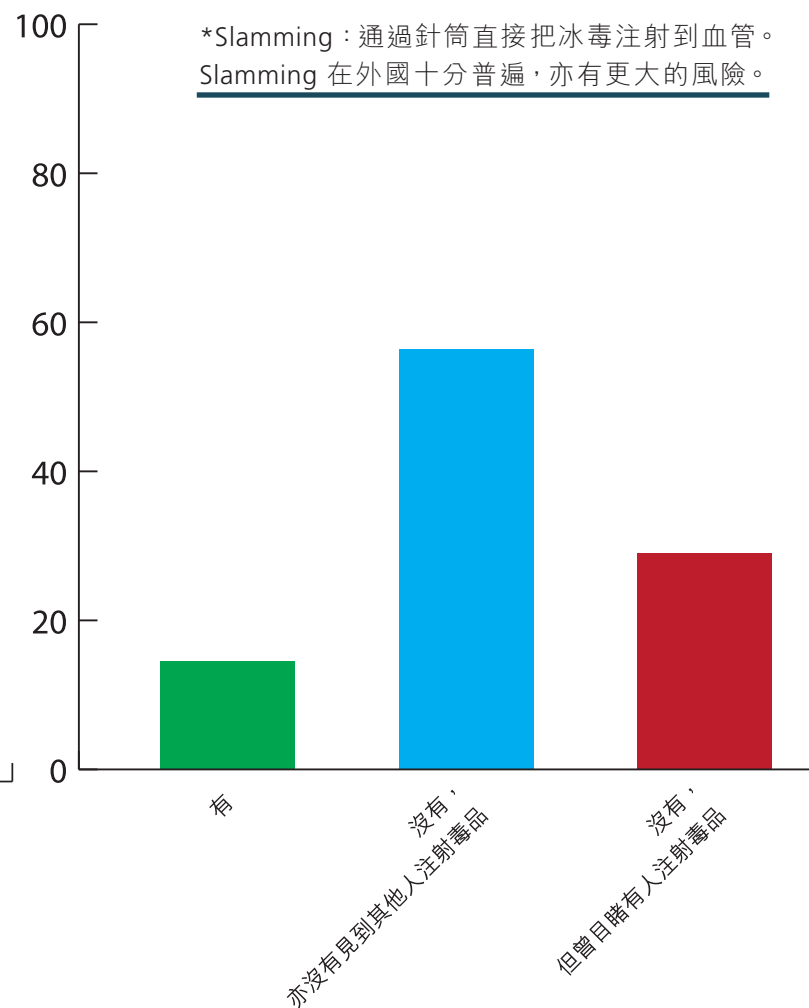


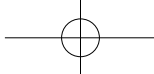
你通常是如何得到 Chem / 藥物：



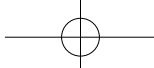
你有否試過在 Chem Fun 的過程中注射毒品 (Slamming*)

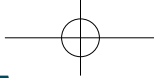
*Slamming：通過針筒直接把冰毒注射到血管。
Slamming 在外國十分普遍，亦有更大的風險。





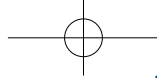
2. 同志的世界





2.1 同志的成長：負面標籤、羞恥與孤單

- **內化負面標籤** 因着主流社會對同性戀的污名和歧視，同志在成長時往往經歷強烈的內化負面標籤，如「死基佬」、「有罪」、「濫交」等。
- **壓抑** 在成長時往往要壓抑甚至要消滅這個「喜歡同性」的我；否定真實的自我，造成極大情緒困擾、心理壓力，以及對自尊和自我身份的創傷。
- **欺凌** 在我們的一份網上調查顯示，有一半的受訪中學生曾因其性傾向而被嘲笑侮辱，被冠以各式各樣的花名，遭受白眼疏遠。有一成多更因此而遭受肢體傷害或性騷擾。
- **孤單與疏離** 由於害怕家人或友伴發現自己的秘密會捨棄自己，因此同志成長時，往往出於自我保護，而戴上面具，壓抑真實的自己。這種疏離，雖然保護了同志青少年免於被家人和友伴的不接納而被離棄，但卻因此而令他們變得焦慮，失去情感的聯繫和支援，變得孤獨。這種防衛機制在不知不覺間內化，使部份人變得敏感，難以與人建立信任和連繫。但同志朋友往往最渴望真誠和無條件接納的親密關係。
- **缺乏健康的社交環境** 很多同志朋友只能在網絡上，在酒吧中認識朋友。然而，網上的世界難於維繫穩定的友誼；一如其它的弱勢社群，同志社群內部缺乏互助的氣氛跟正面的模範。



發現自己跟他人不同，對很多同志來說是一個創傷的經驗。一個人孤獨地承受巨大的羞恥感，體驗着一種自我的割裂和恨憎，獨自探索出路。同志青少年一方面無法見容於異性戀的世界，另一方面在同志社群中亦未必能夠找到歸依和情感的支持，因而感到孤獨無助。



建議的探索問題

發現同志身份與自我成長歷程

- 何時第一次感覺自己可能喜歡同性？
- 那時有何感覺？會害怕嗎？又或感覺羞恥嗎？
- 會否因為與其他人不同，無法接納自己真實的情感嗎？會不會需要收藏自己？
- 友伴知道他的性傾向嗎？
- 小時候會感覺到孤單或被欺凌嗎？

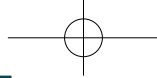
對同志身份的接納程度與羞恥感

- 他接受自己的身份嗎？
- 會害怕別人拒絕嗎？會覺得自己有罪或污穢嗎？
- 會對別人的反應過份敏感？

跟家人關係與出櫃壓力

- 家人是否知道你是同性戀者？
- 會害怕家人拒絕嗎？
- 會渴望家人的接納嗎？

這些跟他CF有何關係嗎？



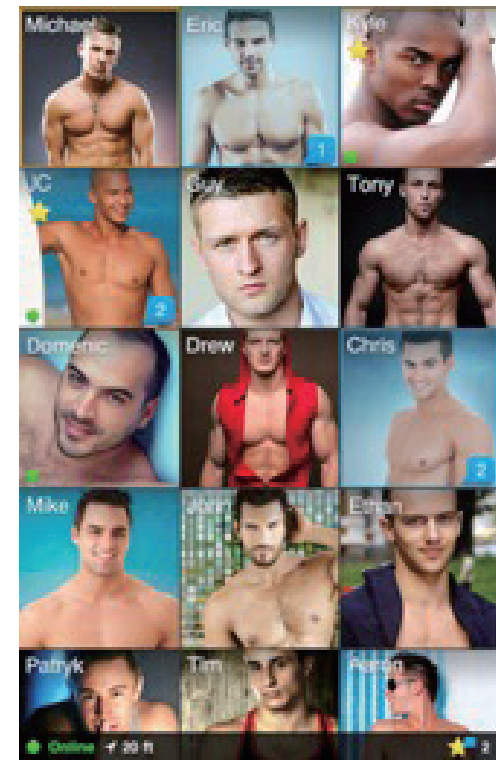
2.2 同志的交友文化

交朋友與尋找伴侶

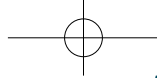
很多同志朋友往往有一份很深的孤單感，渴望能夠找到同志朋友互相支持，更渴望能夠找到伴侶。

常用的交友程式

男同志非常流行使用手機交友APP認識朋友，尋找戀愛對象或性伴侶(搵Fun)。你可在Profile內設定自己的資料及上載個人照片，更可列明自己在尋找 (looking for) 什麼，如性伴侶、穩定伴侶等。APP也設有定位功能，能幫你找出在你附近的用家，令大家在找對象時更方便。當你找到一些你有興趣的對象時，可以短訊溝通聯絡。流行的交友軟件有近10個。Grindr 是最受男同志歡迎的程式，但同時亦是最多的人找chemsex 的地方。



(圖片來源)



APP 做成的文化

交友Apps 的好處是方便，讓害怕身份曝光的同志，可以在匿名和不用暴露身份的情況下，結交到朋友。這亦幫助一些同志感覺沒那麼孤單。但同時這個虛擬的網上世界，缺乏真實的見面和相交。這亦做成一些負面的同志交友文化。

男神文化對外表、身型和陽剛氣質的過份追求

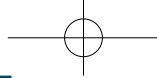
- 在交友程式的文化，對外表、身型和性別氣質可能相當的挑剔；
- 靚仔、大隻、陽剛的會被視作男神，網絡紅人，多人追求；外表不佳、肥胖或偏向陰柔的，則容易被品評和拒絕。很多人亦因此努力健身，把自己塑造成主流的理想體型；
- 在交友過程中，這些被拒絕經驗強化他們的羞恥感，影響他們的身體形象和自信心。

關係快來快去

- 網絡世界缺乏真正的認識和相處。親密關係可以很快開始，也可以突現結束；
- 很多的同志朋友往往經歷情傷、離棄甚至背叛，未復原又發展新的關係和情傷，重重覆覆，漸漸覺得「同志無真愛」；
- 有很深的孤單感，選擇用性愛來換取親密感。

過份性愛化 (hypersexualized) 的社交模式

- 很多同志對親密關係缺乏信心，選擇以性愛來作為得到親密感的方法；
- 獲得性愛對很多同志來說是很直接、簡單且容易的事；
- 有時透過性愛，同志也會感受到受別人歡迎、喜愛或更有自信，也可以擴闊社交，認識朋友；
- 但由於性愛帶來的刺激和滿足感很短暫，過於頻繁的性愛反而令很多人感覺更空虛無聊。



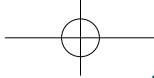
介入小貼士

- 親密關係和自處對很多求助者來說，是一個重要的課題；
- 可以詳細了解求助者的戀愛經歷。這些經歷往往模塑一個人的自我價值，亦會影響他的用毒模式。不少求助者開始第一次CF，是因為情傷，一直未有整理。而同時對親密關係缺乏信心，亦令很多人會深感孤單和自我價值低落；
- 感覺孤單，亦是常見的心癮觸發點；
- 不少同志朋友缺乏戀愛的模範和相處的技巧，可以跟案主一起探索他理想的親密關係、需要和期望，以及結識伴侶、維繫感情的技巧；
- 同時，也可以幫助案主學習自處和面對寂寞。



建議探索問題

- 他過往戀愛經歷是怎樣的呢？如何認識伴侶、發展感情？在過往經驗中，有經驗到被愛嗎？還是有很多的挫敗？
- 他有放不下的感情嗎？
- 他現在有拍拖嗎？跟對方感情好嗎？
- 對方有CF嗎？對方知道他有CF嗎？
- 他跟伴侶的性關係如何？
- 他跟伴侶是開放式關係嗎？對方知道嗎？會因此有不安或妒忌嗎？
- 他覺得自己吸引嗎？
- 會相信自己能夠找到真愛嗎？覺得自己值得被愛嗎？
- 他是如何與孤單共處呢？
- 這些跟CF的關係如何呢？



2.3 同言同語

Member :

男同志對自己或同志圈內人的稱呼 (不適用於女同志)

MSM

Men who have sex with men 男男性接觸者。是一個醫學名詞，男同志普遍不認識這個術語

**1/0/ 10 top /
bottom/ versatile :**

角色分類，指性關係中的角色，也可以是指親密關係中的角色。1 或 top，是指性關係中插入的一方，也可以指在關係中比較男性化、照顧人的一方；0 或 bottom 指被插入的一方，也可以指關係中比較女性化、被照顧的一方。10 或 versatile 則指兩者均可。

LTR/ ONS :

Long term relationship/One night stand 通常用於交友APP內的looking for。代表尋找長遠關係/一夜情。

Right Now :

交友app內常出現，意思是尋求立即/現在的關係，一般是指尋找即時的性關係。

Sauna :

男同志的娛樂場所，除了乾蒸、濕蒸、按摩浴池等設施外，亦是很多同志尋歡的地方。

漁塘 :

同志相聚尋歡的公共廁所，或浴室。

Slamming :

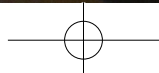
chem fun 時，以針筒式注射冰毒。

Chill :

在吸食冰毒後，沒有跟人發生性行為，圈子稱為Chill。這可以是一個人有性幻想、自慰時，也可以完全跟性無關。



3. 同志與ChemSex



3.1 交友程式下的*Chemsex* 文化

Grindr

Grindr是常用尋找Chem Fun對象的平台。他們會以雪糕、雪花等圖案作識別，或直接在「What are you looking for」一欄上寫上CF, ICE等字眼。手機交友APP的便利，令Chem Fun在社群中快速蔓延。

Line

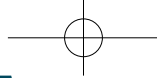
CF 濫毒者通常使用LINE 來彼此聯絡，因Line 不用透露使用者的電話號碼。

Tumblr

現時年青人流行的社交媒體，並不是同志專用的交友程式。Tumblr有點像部落格 (blog)，不同人士可以分享自己生活的不同興趣或經驗。很多同志會在Tumblr 上瀏覽色情資訊。有些CF濫毒者會把CF的過程拍下，並在Tumblr發佈，交換濫毒心得，又或結交CF朋友。

介入小貼士

- 我們建議戒毒者刪除 Grindr 和Line，離開CF結交的朋友，並避免瀏覽Tumblr 上的CF 部落。在實用手冊中，我們有詳細的介紹。
- 除Grindr外，亦有其他同志交友軟件，是較少人找CF的。不過，由於Grindr 是同志最常用的交友工具。很多戒毒朋友往往由於社交需要或沉悶，而重新下載，而容易演變成重吸。



3.2 Chemsex 濫毒者自白

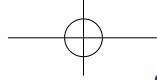
Chemsex 的經驗

「那種感覺，你試過之後，真係返唔到轉頭。如果一般性愛的快感是10分的話，我會說CF的，是接近無限。我曾經想過不如就停在那最High 的一刻，在CF時死去，都好。」

「會覺得得很horny，整個身體變得很敏感，感覺放大，看的事物好像變得美好了。」

「感覺自己是超人，很有力量很有自信。那刻，會變得好自私，每個人都想做自己的超人。」

「我就是想被上，我就是有模仿G片的慾望，我知道自己條件不好但是我就是喜歡肌肉男，我知道我得把自己這些藏好不然表現出來只會把別人嚇跑，我喜歡正面被上是因為我缺乏安全感和想被抱。我覺得我好累好孤單，我好渴望被愛。」



戒Chemsex的歷程

「不斷在下決心戒，又復吸的循環。就像迷失在大海裡，每次想接近岸上，卻又一次次的被海浪沖走，充滿了無力感，卻又仍然看著岸上想要拼命游過去。」

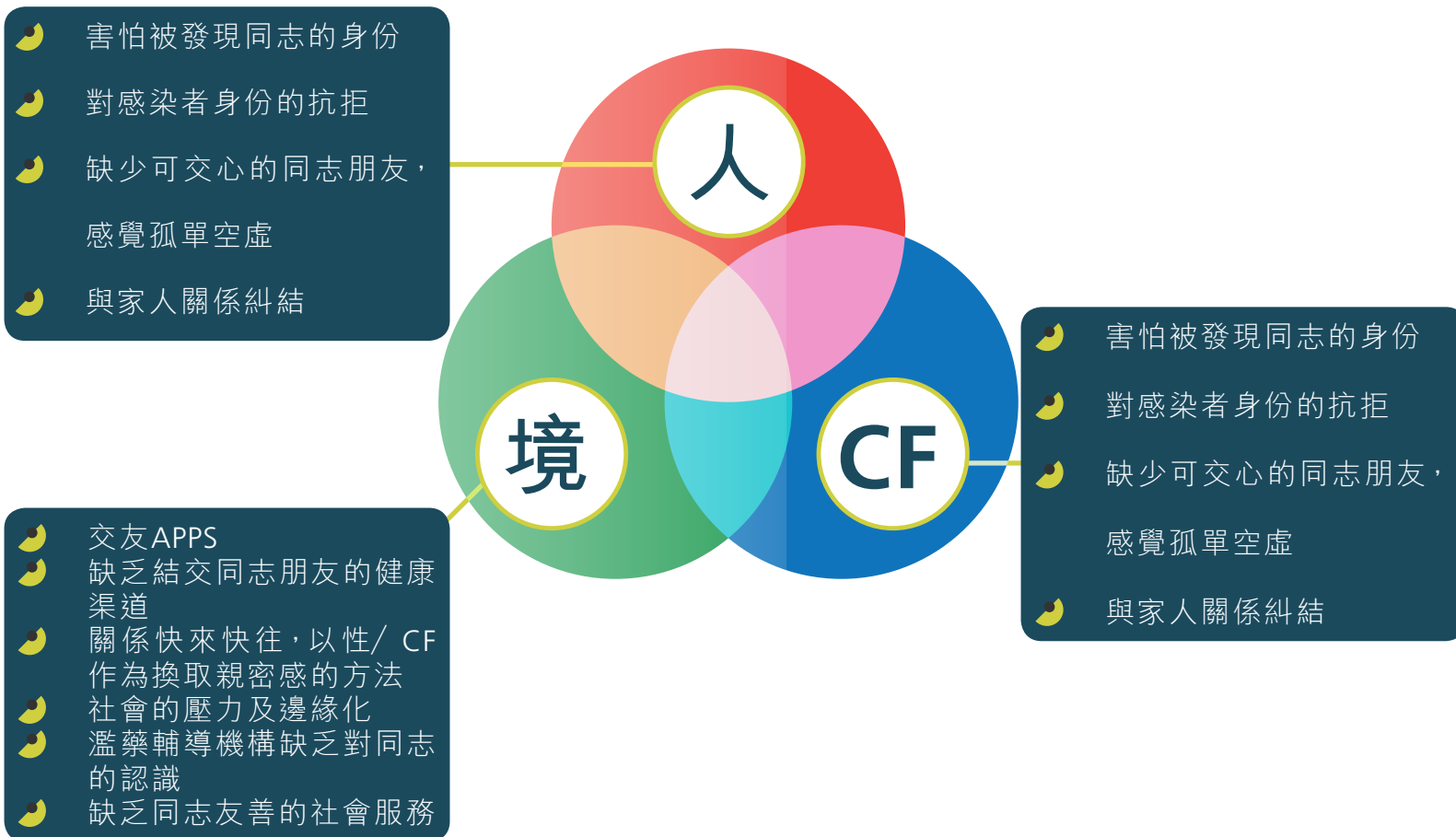
「當craving來時，會心跳加速、身體不住顫抖、出汗，腸胃一直燥動，腦袋一片空白。有時可以來得好突現好急，好似鬼上身咁，控制唔到自己。」

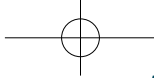
「最難的是，唔用chem時，完全沒有性反應。」

「我也會怕社工唔明白member 或者chemsex。」

3.3 人境毒分析

我們嘗試應用「個人-處境-毒品綜合分析法」，到男同志CF，可以簡單總結如下圖：





傷口：

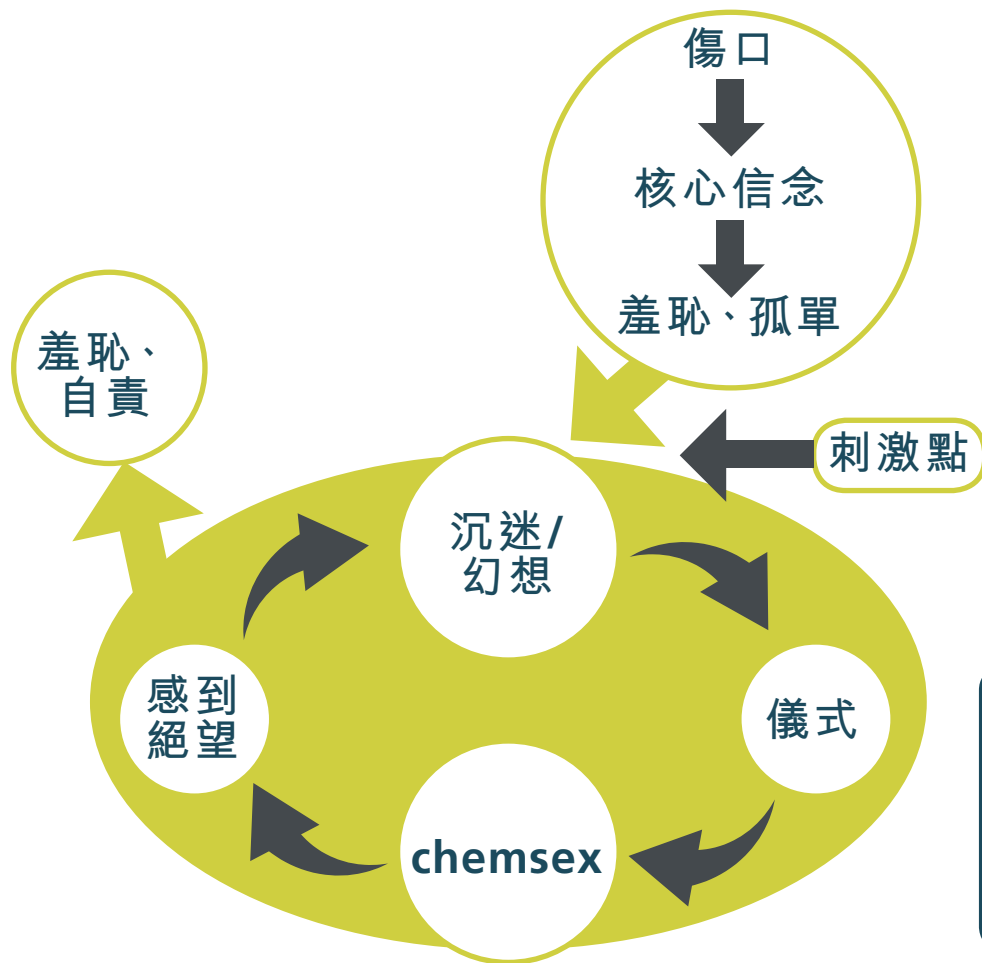
- 成長依附的傷口 (childhood attachment injuries)
- 同志成長面對的孤單和羞恥感
- 在接觸社群或戀愛中的傷口
- 同志。吸毒者.HIV 感染者. 精神病患者 四重污名

核心信念

- 我是可恥的
- 沒有人會愛這個我
- 沒有人能夠明白我

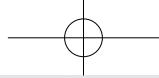
刺激點

- 長假期
- 情感
- 壓力
- 空虛感、苦悶
- 孤單
- 難過
- 情傷
- Apps
- 性慾
- 醉酒
- 氣味
- 在apps 收到CF 邀請



儀式 – 由刺激點到重吸的過程

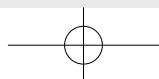
- 去某些地方
- 週末沒有安排活動
- 瀏覽網上CF 的片段
- 不斷瀏覽交友apps
- Hi 番以前CF 的朋友

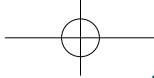


SEX



4. 協助男同志脫離CF

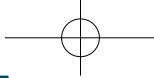




4.1 評估和介入重點

處理ChemSex 的個案，除了一般的戒毒輔導手法外，我們特別建議留意以下6點：

1. 了解自己對同志、性、愛滋病的理解和價值觀 (p.24)
2. 了解求助者的Chemsex 成癮及改變階段，訂下合宜的介入策略 (p.25-28)
3. 在制定重吸計劃時，特別留意手機程式管理 (參考<我要戒chem fun 實用手冊> p.12)
4. 解開性與毒的關係、重建normal sex (沒有使用毒品的性行為) (參考29-31頁)；
5. 處理CF濫藥的深層原因；
 - 留意同志成長過程中面對的孤單、羞恥和空虛感覺 (參考9-11頁)；
 - 留意案主在親密關係中的需要和信念 (參考14頁)；
 - 留意同志身份、Chemsex、愛滋病及精神病所帶來的羞恥感和負面標籤 (參考32-38頁)
6. 建立健康的同志社群生活 / Quality Gay Life (參考39-41頁)

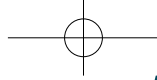


介入小貼士 – 協助同志求助者

- 很多有CF 的朋友，在吸毒初期，不會覺得自己有問題，求助動機也會相對較低。特別是早前時，很多CF朋友，會覺得自己有能力控制。此時，我們此刻不斷催迫案主戒毒，可能只會破壞關係。我們可以接納案主此刻很想繼續CF (縱然我們明白毒品的禍害)，先從緩害方向，幫助案主定下安全界線。我們跟案主關係好，案主有需要時，自然會再聯絡我們。
- CF朋友Chemsex年期、密度、身體反應、面對身體的傷害，都會影響他們對chemsex 的自我評估，以及戒毒的決心。
- 很多同志朋友都害怕被拒絕，有時會顯得很敏感，或過份保護。特別是CF求助者，很多時同時面對同志、愛滋病、濫藥、精神病四重污名。助人工作者能夠接納，不加批判，至為重要。

工作員對同志的理解和價值觀，會很影響到工作的成效。同事也可以想想：

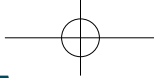
- 我是如何看同志？
- 我接觸同志個案時，感覺到自在嗎？
- 我是如何看同志的親密關係、性和chemsex 呢？
- 我相信同志，或者特別是這個求助個案，可以找到出路嗎？相信他可以過得幸福嗎？
- 同志朋友跟我相處時，會覺得舒服自在，暢所欲言嗎？



4.1 不同成癮階段的求助者介入方向

- Chem Fun的模式和特性與一般濫用毒品大不同，但同樣會經歷成癮的階段。兩者相同的是，用家在初期都沒想過自己會上癮。一開始只看到它的好處，直到後來覺得自己失控才開始想戒。
- 了解案主的成癮階段，可以幫助我們訂下介入方向和策略。
- 你也可以把這個歷程跟案主分享，會提昇案主對成癮的覺察。

綜合了服務經驗，我們把Chem Fun成癮的過程分為三個階段。



1. 實驗好奇

2. 穩定CF

3. CF 成癮

狀況

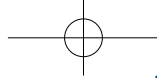
- 大多是受朋友/伴侶邀請開始第一次CF
- 初期吸食的劑量很小，但已感到很滿足
- 覺得自己性能力大增、敏感度提高
- 生活一切沒有很大改變，只覺得性生活質素提昇
- 對CF的感覺很正面，自信能夠控制到冰毒

介入重點

- 開放聆聽，了解案主的經驗，重點是維持關係，不要催迫案主戒毒
- 建立關係，案主有需要的時候，自然會再求助
- 緩害，協助案主定立安全界線

策略

- 一般在這個階段用家都不會求助
- 多聆聽案主的經驗，可以了解享受CF的什麼部份
- 同時也可以了解案主有否憂慮上癮
- 跟案主分享成癮的歷程，隨着吸毒的次數和密度增加，身體的副作用亦會加強
- 跟案主商量一些安全界線 (次數、密度、使用安全套、保持清醒)，以及提醒案主留意一些成癮的指標
- 了解案主的生活。他過得快樂嗎？面對甚麼壓力？
- 如果此刻戒毒不是案主最關注的，不斷苦口婆心，勸告案主戒毒，不會有幫助。不如先維持關係，待案主有需要的時候，自然會再求助。



1. 實驗好奇

2. 穩定CF

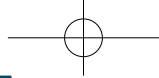
3. CF 成癮

狀況

- 開始有心癮，變成一個習慣
- 用CF 來解決，壓力和情緒困擾
- 「我都係一個月一次啫，我控制到的」
- 開始有drug tolerance，會想再追。「要食更加多，先至可以有返那一種感覺」
- 由最開初只選擇靚仔才會CF -> 到後來為咗Chem，咩人都可以玩
- 每逢假期，就會心癮起。返工神不守舍。開始會因CF請病假
- 只有CF 時，才有性的感覺。

策略

- 幫助案主覺察CF 帶來的身體和生活影響
- 緩減毒害：幫助案主設定安全底線
- 動機式面談：了解案主對CF 的正負向感覺及經歷，想繼續及想停的部分



1. 實驗好奇 → 2. 穩定CF → 3. CF 成癮

狀況

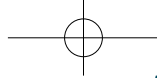
- 進入一個「CF->痛苦後悔 -> 努力控制想戒 -> 心癮起 -> CF」的循環
- 越食越密
- 心癮到時，會心跳呼吸加速、手震、流汗
- 用完後會後悔，嘗試戒，但唔成功
- 融雪後的反應越來越強，往往要用三四個星期才能夠完全recover
- 情緒大起大落，脾氣暴躁，持續抑鬱焦慮，精神記憶力變差，消瘦
- Chem 成為情人，開始因為CF 而請假，取消社交活動

短期介入策略

- 設定具體、可達成的短期停藥目標，並漸漸加長，以提昇他們的動機及成功感
- 預防復吸，特別討論如何處理同志交友程式及網絡
- 協助案主把性同毒分開
- 如有抑鬱焦慮的情況，可轉介接受精神科治療

長期介入策略

- 建立健康的同志朋輩支援和社群生活
- 提昇情緒管理能力
- 重建Normal sex



4.2 幫助案主解開性與愛的關係

- 長時間把毒和性放在一起，令戒毒者每次有性需要時，就自然地想到毒品。
- 性是一種自然的需要，當性與毒連在一起時，就好像有一個內置的鬧鐘提醒他要使用毒品。
- 因此建立正常性生活是戒CF不可缺少的部份。



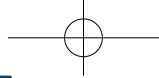
戒CF的困難

- 很多朋友會覺得CF太刺激，normal fun 難以相比
- 身體已經習慣了CF的感覺，沒有CF，就好像沒有性的感覺
- 找normal fun 對象，比找CF難得多



建議探索問題

- 他有沒有特別的性喜好呢，例如SM等？這些跟他內心需要有關嗎？
- CF時會用安全套嗎？會害怕自己感染性病或愛滋病嗎？
- 在你心目中，冰與性有什麼關連？
- 對上一次，Normal fun 是多久之前的事？
- 會擔心停止CF，normal fun 會有困難嗎？
- 你最享受Chem Fun的哪一個部份？
- 跟不同的人發生性關係有何感覺？

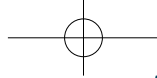


介入小貼士

- 把性跟毒分開是治療的重要一步。很多同志會害怕沒有毒品之後，性會變得不一樣。可能感覺沒以前的興奮，又或者感覺尷尬。這往往要一段時間適應。
- 短期需要與案主一起找出一個方法，在沒有毒品的情況下，安全處理自己的性需要。長期則需要跟案主一起探索他對親密關係和性關係的模式、背後信念，以及需要，並發展一個健康的方法滿足。
- 性關係是人類其中一種最親密的關係，背後反映着一個人的自我形象和深層需要。性除了興奮或發泄外，對不同的人有不同的意義和需要。可以是：
 - 自我價值 (被肯定、被需要)
 - 陪伴和親密感
 - 刺激
 - 生存感
 - 力量和征服
 - 愛和被照顧

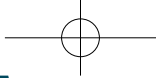
案主的CF跟這些需要有關嗎？我們跟案主仔細探討他的心癮觸發點，以及整個CF的過程 (情緒、思想、行為、身體感受)，有機會可以看到這些深層的需要。

- 這些需要都是每一個人都需要的。只是有些朋友在生活中，難以滿足到這些需要。Chemsex 可能提供到一刻的滿足，但卻是造成更大的麻煩。如果案主能夠留意到Chemsex 對他的意義和需要，就有改變的可能。幫助案主在chemsex以外，找到滿足這些需要的方法。
- 我們也可以好奇地問，在案主成長過程中，這些需要有沒有得到滿足嗎？

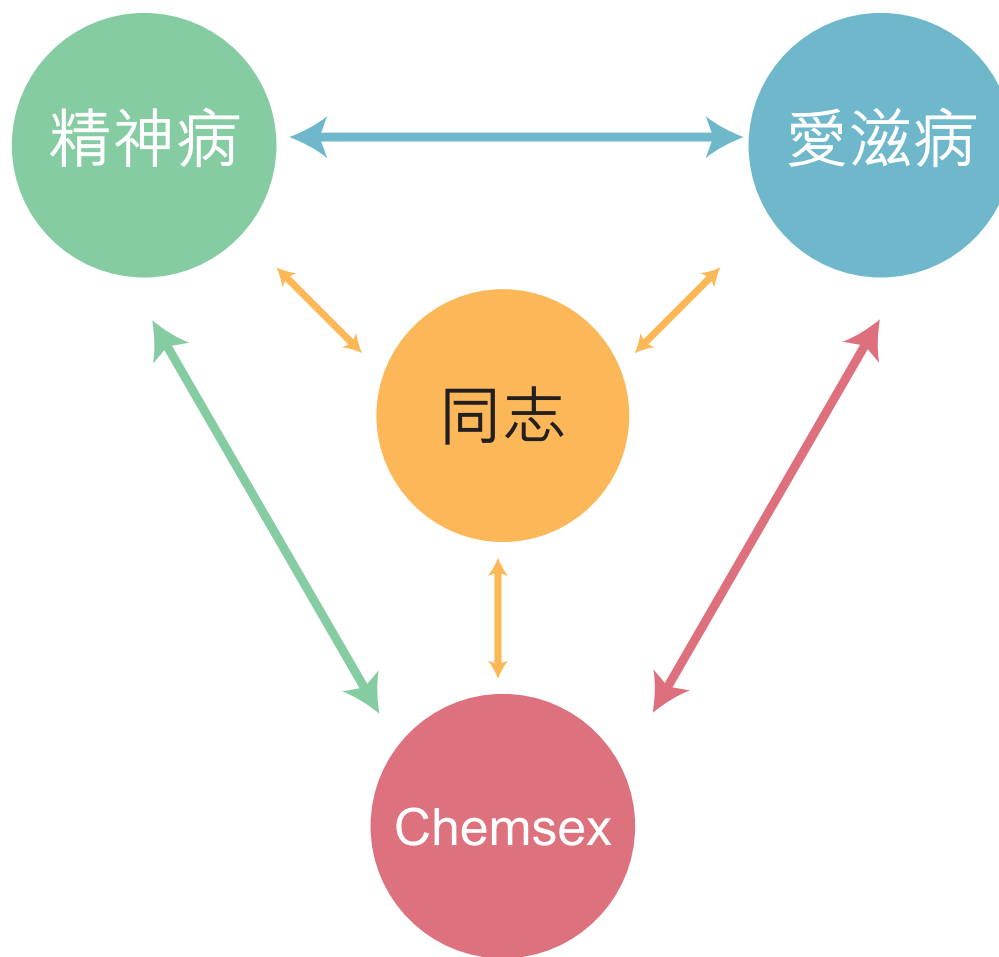


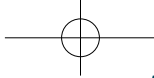
工作人員小分享

- 性是一個很私密，也是很禁忌的題目。
- 跟案主談論性，特別是一些激刺極端的性，如SM，尤其困難。也會容易挑戰自己的價值觀，或觸動情緒。案主也會觀察我們的反應和觀察，決定是否把這些部分跟我們分享
- 我們越能夠先放下評斷，開放聆聽，就越能夠提供一個空間讓案主去探索自己的需要。
- 我們可以保有自己的價值觀，但同時在聆聽案主時，先放下自己的批判，以開放同好奇的態度，嘗試進入案主的世界



4.3 四重污名：同志、ChemSex、愛滋病、精神病





同志

- 同志身份的掙扎、成長時被欺凌、害怕家人和朋友拒絕，隱藏身份
- 負面標籤、羞恥和孤單感
- 在同志圈子被拒絕，戀愛中受傷
- 以CF 作為一種應對方法
- 精神病的風險比異性戀者高2倍 (King, et al 2008; Meyer 2003, 引自Lee, 2017)

Chemsex

- 冰毒的作用，會令人減低自我控制力
- CF 普遍不用安全套
- CF 感染愛滋病風險較一般肛交高12 倍 (衛生署，2017)
- 濫用毒品容易導致抑鬱、焦慮、思覺失調

愛滋病

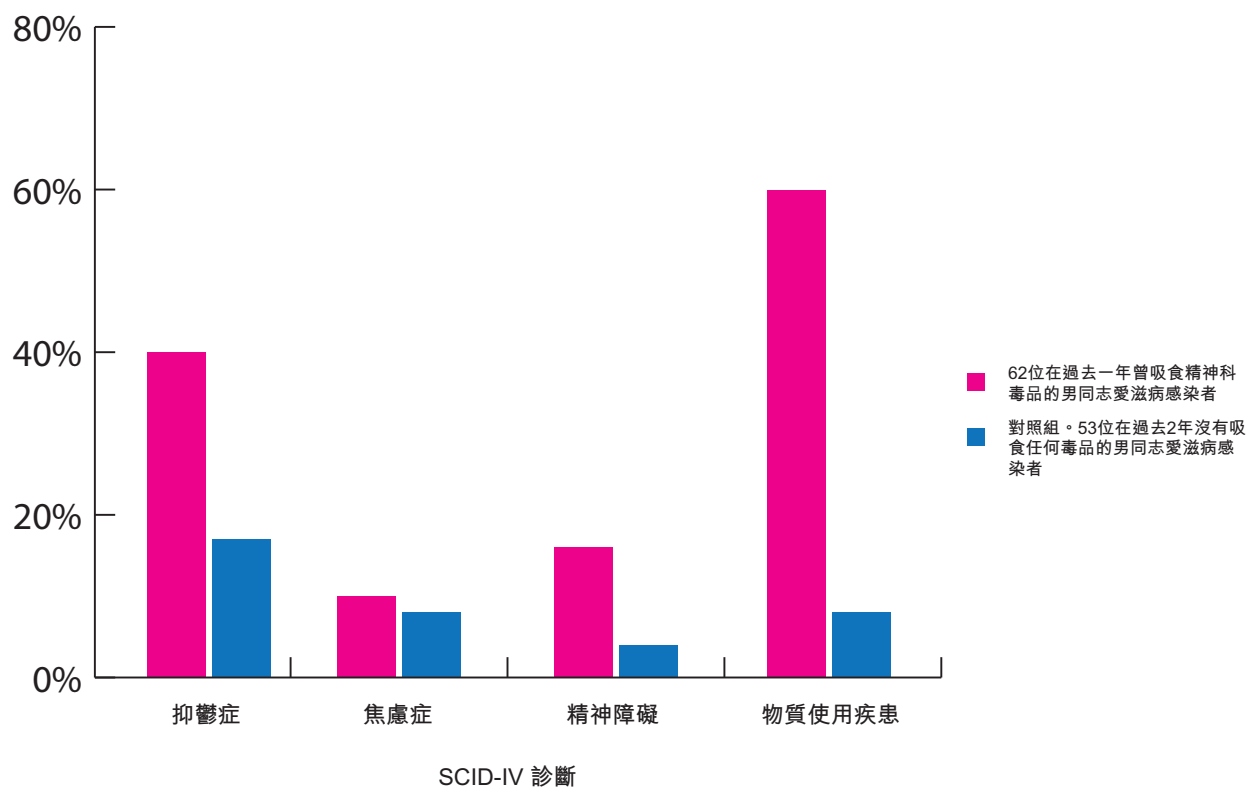
- 外國研究顯示，有18% 新感染者在診斷後第一年，發生Chemsex。愛滋病感染，是chemsex 的高危因素
- 研究顯示，愛滋病感染者較非感染者，抑鬱的比例高2倍 (Ciesla & Roberts, 2001，引自Lee, 2017)
- CF 可以用來逃避感染愛滋病帶來的壓力
- 感染者可能因CF 而沒有依時服用抗愛滋病藥

精神病

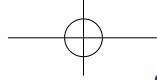
- 當感覺抑鬱焦慮時，會減低戒毒的意志和動力
- 容易觸動心癮，以CF 來逃避情緒

ChemSex與精神健康

瑪麗醫院李芷琪醫生曾進行一項研究，評估和比較62位在過去一年曾吸食毒品的男同志愛滋病感染者，及53位在過去2年沒有吸食任何毒品的男同志愛滋病感染者的精神狀況。研究發現：



(資料來源：Dr. Krystal Lee (2017). ChemFun & Mental Health of HIV-infected gay and bisexual men in Hong Kong. Presented in Hong Kong Society of HIV Medicine 1st ASM)



四重身份，四重污名

「我覺得我自己身上有四個身份，係唔可以話比人知的。如果我要比較他們的話，個次序會係精神病、同志、Chemsex、愛滋病。我最唔想比人知道的是愛滋病。」

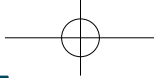
● **Sam，28歲，曾CF 3年，現已戒毒半年**

- 精神病患者、同志、吸毒者、愛滋病感染者，這四個身份都是不為社會接受。
- 四重身份，互相影響，環環相扣。
- 案主會容易自責內疚，自己不好，生命沒有希望。
- 這些都會容易強化CF 的模式。



介入小貼士

- 同理案主在面對這些身份的掙扎，內心悔恨和羞恥感；
- 鼓勵案主平常心看待這些身份，以及CF 的過去；
- 你的接納，可以幫助案主有更大空間去接納自己。
- 有同路人支持很重要。可以考慮鼓勵案主參加同志團體，或感染者的支援小組。
- 合適的時候，鼓勵案主跟一個值得相信的人出櫃。得到別人的支持和接納，是打破內化污名，很重要的一步。



愛滋病與*ChemSex*

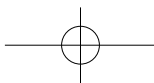
Chemsex令感染性傳染病的風險增加

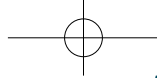
- **不使用安全套**：使用冰後身體的觸感變得敏感，不少人為了追求更強烈的感覺而拒絕用安全套，這令感染性傳染病的機率提高。
- **多於一位性伴侶**：持續十多個小時或數天的性交，一般也是多P（多位Partner參與）進行。這令感染性傳染病的機會大增。
- **容易出現傷口**：在長時間肛交的情況下，陰莖和肛門不斷磨擦容易出現傷口，大大增加感染性病及愛滋病風險。
- **針筒注射冰毒(Slamming)**：共用針筒引起的血液接觸令性傳染病傳播。

如果他是非感染者



- 鼓勵他為自己定下安全底線，包括使用安全套、控制使用頻率和份量等。這可能相當困難。
- 很多人會害怕接受測試。如果不幸感染愛滋病，可能是很大的打擊。支持他，陪他一起接受測試。
- 測試只需大概二十分鐘，可測試愛滋病及梅毒。現時最新的快速測試儀器，可以在感染後20-30日期間測試抗原；3個月後測試抗體。
- 若他在跟HIV感染者發生不安全性接觸後的72小時內來求助，可與他一同到急症室求醫，服食醫生處方的接觸後預防性投藥(PEP)。

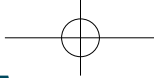




不安全性接觸前/後的預防藥物



- 接觸前預防性投藥 Pre-exposure prophylaxis (PrEP): 每日一粒能減低感染愛滋病感染達九成以上；但不會減少其他性病的風險。世衛鼓勵可以每天服用PrEP，同時使用安全套。在服用PrEP前，應接受愛滋病測試確定沒有感染愛滋病，並檢查肝腎功能。香港的公共醫療系統並沒有供應，私人診所收費由每月八千至二萬不等。因此，在港使用PrEP的情況並不普遍。
- 接觸後預防性投藥 Post-exposure prophylaxis (PEP)：於發生不安全性行為後的 72小時內服用，共28天療程，能減低感染風險四至八成。越早服用成效越高。香港指引主要用於職業相關的意外接觸，如非職業相關，只有在肯定接觸對象是愛滋病感染者，以及接觸不超過72小時的情況下，才有機會獲特別處理。一般到急症室求診，經醫生診斷後，會先處方幾天藥物，並轉介到衛生署轄下的九龍灣綜合治療中心(ITC)跟進治療。



如果他是感染者 (PLHIV) :

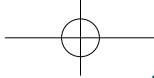
- PLHIV 即是People living with HIV。愛滋病是長期病。
- 留意他有沒有因為CF，而未有定期覆診和服藥。若服藥穩定，病毒數量(viral load)會減低至不能偵測的水平(undetectable)，傳染性是近乎零。
- 鼓勵他使用安全套，以避免HIV二次感染(secondary infection)或感染其他性病，如梅毒、丙型肝炎等。這可能會使本來病情更嚴重或複雜。
- 了解他是否接納自己是一名感染者。無論是多年前已感染，或是初感染者都可能還未能接納這身份。這有可能是他選擇Chem Fun的原因。

建議評估問題

是何時感染的?

有按時覆診服藥嗎? 現在的CD4和viral load 是多少呢?

會很害怕人知道嗎?或覺得自己污穢嗎?



4.4 建立健康的同志生活 *Quality Gay Life*

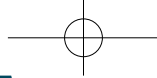
我們相信真正的復原，不單單是離開毒品，而更是全人的改變，這可能包括：

- 建立正面的自我形象
- 接納自己的過去
- 找到人生的意義和方向
- 以健康的方法與自己的情緒相處
- 健康的人際關係

對戒毒的同志來說，這更包括：

- 癒合身為同志所造成的傷痛
- 外化社會的標籤，重新解讀自己的同志經歷，找到當中的意義
- 接納自己同志的身份，能夠愛自己，肯定自己
- 能夠有一個健康的同志朋輩網絡，找到連結，感覺到自己並不孤單
- 能夠明白性同親密關係對自己的意義

離開Chemsex 的最終意義，是找回一個自己喜歡的自己。

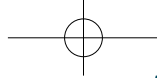


介入小貼士

1. 針對小眾的工作，單靠個案工作，並不足夠。幫助求助者，找到一個能夠支持他的同志社群，讓他感覺到不是自己一個人。
2. 敘事治療提供一個很有用的框架，讓我們理解負面標籤如何影響案主的自我形象，以及提供一個藍圖如何幫助案主建立他希望的自我形象。
3. 工作人員對同志的理解和價值觀，很影響到這部分工作的成效。同事也可以想想：
 - 我是如何看同志？
 - 我接觸同志個案時，感覺到自在嗎？
 - 我是如何看同志的親密關係、性和chemsex 呢？
 - 我相信同志，或者特別是這個求助個案，可以找到出路嗎？相信他可以過得幸福嗎？
 - 同志朋友跟我相處時，會覺得舒服自在，暢所欲言嗎？

個案合作

性向無限計劃提供一系列的同志社交活動和運動小組，讓同志朋友可以建立健康的社交網絡。同時，針對不同朋友的需要，計劃亦有提供家長支援服務、愛滋病感染者互助小組、戀愛及伴侶小組等。
歡迎轉介個案。



戒毒治療分析框架

夏民光博士

I. 吸毒特性

1. 吸毒歷史/ 演化過程。
2. 成長經歷/ 起伏
3. 吸毒歷史/ 演化過程與成長經歷/ 起伏有何關係？
4. 縱觀個案的吸毒及成長歷史，毒品通常利用哪些條件及時機侵擾個案？以何種方法？
5. 個案在哪些條件及時機（較）能夠對抗毒品的侵擾？以何種方法？

II. 個人特性

6. 近期生活
7. 夢想
8. 重要人物
9. 人生曾接受過的重要禮物（別人對他/ 她曾作出的重要影響或貢獻）
10. 能力與技巧
11. 生命中的暴風雨
12. 支持者

III. 人與毒綜合分析

13. 他/ 她是一個怎樣的人？有什麼特性、習慣、潛質？他追求及持守著什麼信念、價值及夢想？
14. 有什麼東西曾經/ 正在/ 將會困擾他/ 她？
15. 能令他/ 她將來突破困擾或進步的關鍵是什麼？
16. 他/ 她歡迎/ 喜歡談論及不歡迎/ 不喜歡哪些話題？

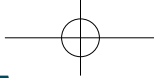
IV. 介入手法

17. 輔導員曾作出什麼介入？效果如何？
18. 未來的介入方向、策略、手法？

V. 我的感悟

19. 個案有什麼地方最觸動你？
20. 與個案傾談後，你生命/ 日常生活/ 你的專業有什麼新的想法、理解或感悟？

引用自夏民光 (2017)· 禁毒工作臨床課程 (2017年5月-8月)· 承蒙夏博士同意引用，特此鳴謝。



相關資源-書籍、研究及網站

1. *Chem Sex*

- **我要戒chem fun 實用手冊/ 香港小童群益會性向無限計劃(2018)**
手冊給想戒除chem fun 的朋友的一些實用貼士，以及分享戒毒不同階段的歷程。
- **LUST, MEN, AND METH: A Gay Man's Guide to Sex and Recovery/ David Michael Fawcett (2015)**
這是少數針對男同志Chemsex 的專著。探索男同、情緒精神藥物（包括冰）、以及高危性行為之間的關係針對冰的影響，提供生理、及心理的復康指南，內容除了有關冰的知識之外，亦包括防範再度用藥的技巧，以及建立緊密親密關係的貼士
- **Experiencing the Risky Pleasure: the Exploration of Chem-Fun in the Hong Kong Gay Community/ Sky Lau (2014)**
香港第一部有關男同志chemsex 的研究，詳細地觀察Chem-Fun和這些不同文化之間的互動，以及對於男同性戀社群的定位，及意義，嘗試擴闊大家以往對於Chem-Fun作為罪惡的單一想像。

2. 事前預防性投藥介紹PrEP

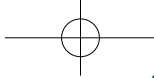
<http://aidsconcern.org.hk/chi/prep-factsheet/>

3. 出櫃 / 家庭關係

- **出櫃停看聽：同志子女必讀寶典 / 台灣同志諮詢熱線協會 (2007)**
台灣同志諮詢熱線協會(自1998)累積多年實務經驗，幫助妳/ 你看到出櫃路上的險惡和風光、聽懂父母日常言談中的絃外之音，進而摸索出自己的出櫃地圖。這是一本拉近親子距離的參考書，獻給衣櫃內外的同志朋友，也給仍有祕密不敢、不願告訴爸媽的妳我。
- **我們的同志孩子 / 蘇美智(2012)**
九個同志家庭子女出櫃的故事，每一個都令人深受感動。究竟是甚麼力量驅使父母跨過那世俗的高牆，與孩子攜手面對艱難險阻？每一個故事都明確告訴你：是愛的力量，是父母對子女無私的愛。有著愛，同志父母繃緊的心就會釋然，選擇重回孩子的身邊。

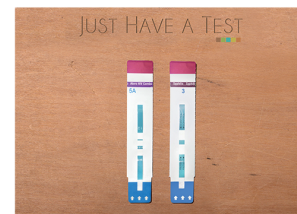
4. 戀愛 / 親密關係

- **同志伴侶諮詢 / 大衛圭南、吉爾騰列 (2005)**
本書以男同志的個案為主，探討傳統男性的性別角色，及男同志在成長中所遭遇的創傷。書中也提到一些治療技巧，去引導個案面對自己的難題。另外，作者也談及自己如何處理治療師本身對同性戀恐懼心態。



6. 香港小童群益會－性向無限計劃

性向無限計劃於2007年開始，是香港目前唯一一個全面支援同志朋友和家長的服務。



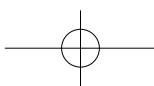
同志青少年義工小組
elements

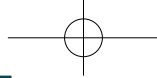
同志家長
支援服務

伴侶輔導及小組

愛滋病快速測試

感染者小組及支援服務





ChemSex Support Service

A. 針對同志的戒毒康復輔導及整全支援

在2015年開始，性向無限計劃開展Chem sex支援服務，為同志社群提供教育、預防及康復輔導。我們相信ChemSex是緣於同志作為小眾而面對的孤單和污名。協助chem sex 的男同志康復，我們不單單是戒除毒品，更需要幫助他們建立自己的Quality gay life，以及在一個健康的同志社群內生活。

介入重點

1. relapse prevention for apps ;
2. 解開性與毒的關係、重建normal sex ;
3. 處理CF濫藥的深層原因
4. 建立健康的同志社群生活

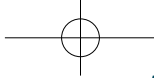
服務內容

個案輔導

精神科治療 / 中醫

表達性藝治療小組

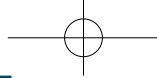
運動小組



B. 專業訓練

香港小童群益會性向無限計劃可提供不同题目的專業訓練，幫助同工了解男同志的成長需要，chemsex 濫毒，以及介入技巧。

1. 毒愛—男同志的情.慾與ChemSex
 - # 同志成長歷程
 - # 同志社群文化與交友
2. 同志ChemSex 個案評估與介入
 - # ChemSex 背後的需要，以及設計介入手法
 - # 個案研習
3. 開放談性
 - # 如何跟CF個案談性愛背後的需要
 - # 同志的情慾世界與交友文化
4. 應用藝術治療手法於Chemsex個案



香港小童群益會 性向無限計劃

計劃職員

周峻任 周雪薇 潘迦駿 張燕生 劉子賢 譚志穎 陳宏源

聯絡方法

Chem Fun服務：5663 4466 (周先生)

同志輔導及家長支援服務：2321 1103

網站：<http://www.newtouch.net>

Facebook: [facebook.com/bgcagayservice](https://www.facebook.com/bgcagayservice)

鳴謝：李芷琪醫生，夏民光博士

發行人：1,000本

非賣品