

Project Reference no.: BDF 150031

Project Title:

A Bright Mind -Community-based Life and Career Planning  
Orientation Project

同心弦 - 社區為本生活及職志導向計劃

Date: 1.9.2016-31.8.2018

香港青少年服務處  
心弦成長中心  
(濫用精神藥物者輔導中心)

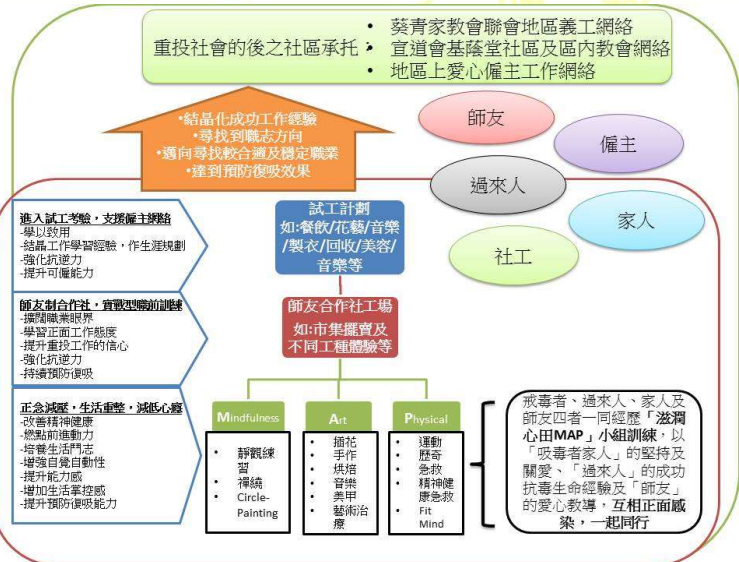


## 計劃目標

- 幫助戒毒康復者改善精神健康、重整生活、重建個人能力感；
- 建立個人職志方向及提高就業能力，達致全人健康、強化抗逆力、重投社區的目標；
- 關顧戒毒者家人精神健康，提供互助平台；
- 及早辨識隱蔽家庭吸毒者；
- 支援吸毒父母家庭，預防跨代吸毒



## 計劃概念圖



## 滋潤心田M.A.P.小組訓練

- M是「靜觀」(Mindfulness) A是「藝術」(Arts) P是「運動」(Physical)
- 以關懷身心靈健康及提升抗逆力為本，幫助他們能夠活在當下，關愛自己，增進抗逆力，以達致預防復吸的目標，避免再次跌入吸毒之輪之中。





## 滋潤心田M.A.P.小組訓練

【攝影小組】由戒毒康復者及師友組成，透過導師教授不同的拍攝技巧加實戰練習，讓學員透過鏡頭可以享受專注。此外，攝影小組的導師會定期介紹學員參與不同的實習機會，透過正式的拍攝工作，培養學員的成功經驗。



【花言巧手(面粉花班)】由家人、戒毒者、康復者混合參與的模式，培養學員在身心靈的專注及覺察，同時增強雙方交流與連結。透過製成品，能令學員感受到其成功感，增加自信，讓家長也能發展所長。



## 滋潤心田M.A.P.小組訓練

【歌唱體驗班】透過導師指導讓學員在唱歌過程中覺察自己身體，了解呼吸與唱歌的關連，心肺功能的運用，讓學員注意及關注自己的身體狀況。導師更為學員製造不少演出機會，包括而倫僑臉書直播 (facebook live) 及社區進行音樂分享。



【弦動男子組】透過音樂及小組分享凝聚一班戒毒男士，組員們於小組內互相分享戒毒歷程及互相支持，更透過不同歌曲抒發情緒及互相鼓勵。小組於節慶日子邀請組員家人參與，讓家人為組員打氣及分享戒毒成果。





## 滋潤心田M.A.P.小組訓練

【青心足球組】由過來人帶領一班戒毒者透過運動介入建立學員的良好習慣，關注身體，了解毒品對身體的禍害，加強學員戒毒的決心，令學員從足球運動中建立無毒健康生活。



【女子運動班】透過導師指導，讓學員關注自身健康。導師透過體能及大肌肉訓練，灌輸運動對身體帶來的正面影響，讓學員明白戒毒後關注自身健康的重要性，並鼓勵學員培養定期運動的習慣。



## 「滋潤心田」支援服務：媽媽組及親子組

為吸毒父母及小孩舉辦親子小組，讓年輕父母增加與孩子相處機會，學習照顧小孩技巧及學習成為一位稱職父母，小組過程父母們會互相分享照顧小孩的壓力，並且交流心得，增加與小孩的互動，參加者更會藉著機會思考孩子對自己生命的改變，從而反思戒毒的重要性。





## 「弦動家情」家人服務及同行大使

「同心弦」同行大使是一班已戒毒的過來人及戒毒者的家庭成員，他們能夠了解戒毒家人的需要，幫助家人認識身體與情感的關係，並學習以說話表達個人不同情感，為弦動家情小組工作的家人提供輔導和支援。



由於不少家長正面對家人吸食冰毒困擾，家人積極學習精神健康急救，了解吸毒者精神健康狀況及需要。由社工分享眼前吸毒形勢和如何有效介入。



## 工作體驗

學員創造不同的藝術品及產品帶進社區。其中一個項目是以「升級再造」(Upcycling)的概念，以回收不同的物料加工創造，轉化成另一有意義的產物，當中包括「Art里·來趁墟」的佈景組件及「生命拼貼」—音樂故事分享會。





## 創藝合作社

【手作及衣車訓練小組】及【花言巧手小組】以製作麵粉花組成的創藝合作社漸見雛型，由戒毒者及戒毒者家人組成，並由專業導師指導。合作社製作親子帽、百家被及麵粉花在市集、校慶等不同地方銷售。另外，學員在義賣活動中介紹及出售產品，讓他們從中學習市場學、包裝零售等知識和技巧。



## 滋潤心田嘉許禮

首年嘉許禮於2017年7月16日在宣道會基蔭堂舉行，名為【Art里。來趁墟】，展示學員的藝術產品和以歌會友，與合作伙件和導師一同見證計劃成果。



2018年6月30日於葵青劇院黑盒劇場舉辦【生命拼貼—音樂故事分享會】。其中以「困局」、「乏力」、「堅持」、「機會」、「扶手」、「力量」、「希望」七個主題見證著戒毒康復者的心路歷程，配合音樂唱出動人故事，向觀眾訴說如何從困難乏力中走出來，抱著希望繼續勇敢前行，成為自己和別人的祝福。





## 滋潤心田手機應用程式

- 內容：靜觀練習、戒毒者故事、健康湯水、心情紀錄、求助資訊、互動遊戲等。
- 為200名參加者提供宣傳推廣，其中153人下載手機應用程式
- 推廣專頁：  
<http://hkcsapp.rovertech.com.hk/landing/>



禁毒基金贊助  
香港青少年服務處心弦成長中心

**滋潤心田**  
家長支援手機應用程式

請即下載！

Available on the  
App Store

Get it on  
Google play



## 成果指標及結果

	預期成果	實際成果
成果指標 1	參與MAP小組訓練的目標人數為60人	參與MAP小組訓練的人數達144人
成果指標 2	參與滋潤心田支援服務—父母篇的目標人數為12人	參與滋潤心田支援服務—父母篇的人數達21人
成果指標 3	參與滋潤心田支援服務—兒童篇的目標人數為6人	參與滋潤心田支援服務—兒童篇的人數為12人
成果指標 4	出席師友合作社人的目標人數為40人，試工體驗的人數目標人數為12人	出席師友合作社實際參與人數達40人 試工體驗的人數達16人
成果指標 5	出席「弦動家情」服務的目標人數為40名(家人)	出席「弦動家情」服務的人數達79名(家人)



## 成效指標及結果

	預期成效	實際成效
成效指標 1	80%參加者能夠於社區中維持操守最少半年 (訓練學員MAP小組訓練學員)	83.6%參加者能夠於社區中維持操守最少半年
成效指標 2	80%參加者能夠於社區中維持操守最少半年 (滋潤心田支援服務-父母篇訓練學員)	67%參加者能夠於社區中維持操守最少半年
成效指標 3	80%參加者同意能提升戒毒者家人對戒毒者戒毒問題的了解，讓家人有目標地協助戒毒者戒毒歷程，支援戒藥者的持守戒毒	100%參加者同意能提升戒毒者家人對戒毒者戒毒問題的了解，讓家人有目標地協助戒毒者戒毒歷程，支援戒藥者的持守戒毒
成效指標 4	80%參加者同意「同心弦」同行大使能支援戒毒者操守康復及支援戒毒者家人面對戒毒者康復之路	100%參加者同意「同心弦」同行大使能支援戒毒者操守康復及支援戒毒者家人面對戒毒者康復之路



香港青少年服務處  
心弦成長中心

電話：2402 1010

傳真：2614 2695

電郵：sane@hkcs.org.hk

網頁：www.sanecentre.net