



同行 · 同愛

同行家人自助手冊

序

韓小雲

戒毒治療及社會復康服務
/ 服務總監

戒毒康復的過程並不容易，除了當事人的決心及努力，家人所付出的關懷及支持也是十分重要。

PS33一直重視家人支援工作，早於1998年便出版兩本家長手冊，分別是《及早辨別子女的濫用藥物行為》及《如何協助濫用藥物的子女》，當年的家人工作是以心理教育資訊為主，都是希望教導家人掌握毒品的知識，明白吸毒者處境，學習有效溝通技巧，從而協助家中吸毒者成功戒毒康復。然而，家人們心急如焚地努力學習，卻不一定看到即時效果，戒毒路程並不是一帆風順，家人們常常因而感到挫敗沮喪……

這麼多年，我們接觸家人，不難發現當中有著大量的情緒糾結，不少家人傷痕累累，疲憊不堪，但又拋不開，放不下，知易而行難，同行的路途十分艱辛，我們明白除了知識教導，還要情緒支援及更多其他工作。5年前，我們決心開展更多家人支援工作，讓家人們彼此扶持地走這段路，我們獲禁毒基金資助，起動了「家持-吸毒者家人支援服務」，希望探索更多支援家人的方法。「家持」進入第二期，更與香港大學行為健康教研中心合作，進一步應用「身心靈模式」於家人工作中，我們發現在漫長同行過程，促進家人自我關懷是當中的基石，家人能預留空間給自己、主動關懷自己，成為一個身心靈健康的陪伴者，才能有效幫助家中的吸毒者。

這本家人自助手冊有不同的分享故事，亦有實用的自我關懷練習，希望能成為陪伴家人的小禮物。



何 天 虹 教 授

香港大學行為健康教研中心總監

照顧者所承受的壓力一直是近年的熱門話題，特別對於受到有濫用藥物或其他成癮問題困擾的家庭，家人或照顧者的身心負擔更是無法想像。

在面對社會眼光、與家人相處時的壓力，往往很容易牽動到照顧者情緒，令他們喘不過氣。長遠來說，這些與日俱增的壓力都會使照顧者跌入了情緒困局而不自知。

許多需長期照料家人的照顧者皆感到絕望、焦慮及鬱悶，亦經常有強烈的孤獨感及無助感。此外，他們亦時常自我懷疑，擔心自己提供不了全面照顧而產生內疚及無力感。

固然，照顧者在照料家人的過程中付出了許多耐心與關愛，但是他們又有否留意到自己肩膀上的重擔對自己及家庭帶來的影響？

一段照顧關係裡的種種負面情緒，不單影響個人的身心健康，更會影響自己與其他家人的關係。以上種種的狀況都會令照顧者的睡眠質素變差，間接影響記憶力及集中力，導致在進行照顧工作期間倍感吃力。

事實上，照顧者壓力並不能完全被消除。正視壓力來源及積極尋求簡單而有效的支援方法，實在是對備受成癮問題困擾的家人及自己最適切的處理方式。當然，緊密的社交支援網絡亦同樣重要，有同行者的鼓勵及支持，壓力指數隨之減低。

整全健康關顧模式，是一套經過超過十年臨床經驗及擁有實證研究支持的培養個人身心靈健康的方法。身心靈健康模式透過簡單易學、實證為本的方式助照顧者改善心理質素、減緩照顧者壓力、培養他們對自己關懷的能力。感謝PS33的團隊與我們共同製作這本小冊子與社區及業界分享。我們衷心希望大學團隊的研究成果與PS33團隊的實踐經驗，可以透過這小冊子惠及更多有需要的人士與家庭，一起創造更和諧、更健康的環境讓個人可以得以成長以及轉化。

目錄

第二部分：同行

- 11 相信的力量
- 14 遼闊的承載
- 18 堅穩的後盾
- 22 小結：不一樣的陪伴

第三部分：愛的力量

結繭

- 25 愈贖愈罪
- 27 我真係失敗
- 29 小結：為愛療傷

滋養

- 30 自我關懷的概念及實踐

成長

- 44 美麗的謊言
- 46 放下不是放棄

48 總結

1 服務簡介

3 前言

第一部分：理解

5 有決心就戒到？

8 環境中的挑戰/陷阱



PS33藥物濫用者輔導服務

PS33早於1988年3月成立，是香港第一間非住院式戒毒治療康復輔導中心。自成立以來，中心一直關注整體社會變化及毒品的趨勢，積極開拓多元化、多介面及切合社會實際需要的服務，務求協助吸食危害精神藥物者戒除毒癮，重過健康的新生活，並推廣預防吸食毒品教育活動。至2010年，中心服務得到擴展及重整，分拆成為PS33尖沙咀中心及PS33深水埗中心。

「家持II—吸毒人士家人支援服務」

「家持II—吸毒人士家人支援服務」是一項為期三年的計劃（2018年6月至2021年5月），主要為吸毒人士家人提供不同層面的服務，協助他們處理家中的毒品情況及其造成的壓力。

計劃向家人提供個人輔導、身心靈體驗工作坊及家人互助小組，以紓緩因家中吸毒問題帶來的壓力及情緒困擾。另外，計劃亦包含不同的知識技巧學習小組，提升家人處理毒品問題的能力和知識，使其能推動吸毒者及早接觸適切服務。再者，計劃為家人提供中西醫及跨專業支援服務，以紓緩身體上及精神上的不適。

為了提升低動機及隱蔽吸毒人士接觸服務的動機，計劃向他們提供上門輔導及戒毒輔導服務，亦舉辦家庭為本活動以促進其與家人的正面互動經驗。

聯絡方法

地址：香港九龍深水埗南山邨
南堯樓地下11-16室

電話：3572 0673

傳真：3188 1221

電郵：catch@hkcs.org



戒毒是一段充滿挑戰的道路，當中有起有跌、有悲有喜，而時間亦可能難以準確預計，可說是一場既艱辛又漫長的旅程。當中除了吸毒者，同行的家人同樣地需要付出不少的精神及氣力。我們明白到家人在路途當中百感交集，尤其可能會感到徬徨、不知所措、疲倦等。

書中包含了有關吸毒行為上的分析、過來人的心聲、不同家人的心路歷程分享，希望可以紓緩家人在過程中面對的無助感，了解如何幫助吸毒者，同時亦可以從文字當中得到共鳴。另外，書中亦涉及一些自我關顧的概念及實踐分享，希望讓家人學習如何在過程中幫助自己，讓自己能夠維持足夠的力量繼續撐下去。

除了「同行」，還要學會「同愛」。除了愛吸毒的家人，更要愛作為家人的自己。

第一部分：

理解

有決心 就戒到？

常於家人的口中總會提起：「其實有決心就可以戒到毒癮，為何總是被心魔打敗！」或者當家人眼見戒毒者復吸時，他們會抱怨對方「的唔起心肝，自己唔堅持！」當然，抱怨的背後，家人有著萬般的失望，一次又一次地失去信心。但究竟心癮是否單靠一股堅持就可以戰勝呢？





不知道大家會否有每日飲咖啡或奶茶的習慣？若果有朝一日突然之間不能飲用，大家是否會有一種渾身不舒服的感覺嗎？當然，毒品不能與咖啡或奶茶作比較，但若然「啡癮」或「茶癮」已經不容易戒，更何況「毒癮」呢？

對抗「毒癮」是一件錯綜複雜的事情，除了依靠個人的意志力，亦關乎大腦內的神經系統。若我們平常開心時會感到100分，吸食毒品能影響大腦內的分泌，將分數大幅數提升到300分，甚至乎1000分，讓人們得到無與倫比、難以取替的快樂感覺。更重要的是，這種感覺會牢牢地刻在腦海中，難以忘掉，形成上癮。久而久之，大腦亦會將它設定成標準。

因此，當一位吸毒者切斷與毒品的接觸時，大腦內的分泌會突然下降；同時，大腦亦會響起警號，傳送訊號去身體不同部分，令身體產生不適的感覺，提醒吸毒者使用毒品把腦內的分泌重回「正常」的標準水平。

所以，要說到對抗毒品引起的心癮，這絕對不是簡單地有「心」便可以處理到的事。或許戒毒者需要面對反覆的嘗試及學習，以及醫療上的支援，才可以抵受心癮造成的不適，完全切斷與毒品的接觸。

環境中的挑戰或陷阱

雖然這絕不是家人希望會發生的情況，但復吸對戒毒者來說是一個必經階段。其實，日常生活的環境中包含了不少挑戰或陷阱令戒毒者跌入復吸的情況。在我們的工作中，我們會與戒毒者仔細地分析每一個高危處境，從環境特徵及復吸經驗中找尋需要注意的地方，慢慢地協助他們建立不同的應對技巧。

根據我們前線的經驗以及學者的研究，戒毒者面對的高危處境大概有以下8種：



然而，為了營造一個對戒毒者有利的環境，家人可以留意平日與他們的互動和溝通，盡量避免以下情況：

- ✗ 不斷圍繞以「毒」為主題的對話
- ✗ 專注在戒毒者的缺點或不足上
- ✗ 經常因家中不同的事而發生爭執
- ✗ 讓口不對心的說話衝口而出，如「唔想再見到你」、「你唔死都無用呀」

相反，家人可以嘗試以下的方法與戒毒者溝通：

- 開展生活上不同的話題，如工作、興趣、食物等
- 多發掘及稱讚戒毒者的長處
- 多向對方表露自己的感受而非怪責對方的說話

第二
部分
：

同行



相信 的 力量

部分的家人尋求中心協助時，總會問一個常見的問題，
「究竟我要點樣做先可以幫到自己個仔/女？」

當家人發現家中成員有吸毒的行為時，或許會感到驚訝、疑惑、失望、憤怒等等。同時，在陪伴吸毒者的過程中，家人可能會遇到不同的處境而不知如何處理。

陪伴是一門藝術，亦是一個不斷學習的過程

「最緊要係你知道我哋喺你身邊！」家人這句說話經常掛在阿謙的心中。

在單親家庭中成長的阿謙，因為父親工作的緣故，從小便要四處飄泊，寄居在不同的親戚家中，感覺實在不太好。另外，阿謙身體上的一些疾病更令他感到自己是家人的負擔。

十多歲的時候，在一位剛認識的朋友慫恿下，阿謙首次接觸冰毒。冰毒讓阿謙忘卻一切煩惱，亦讓他感到不再孤單，認識了不少的朋友。縱然冰毒為他帶來快樂，但同時對他的身體造成了巨大的負荷。最後，他決定戒掉吸毒的習慣。

阿謙表示，當初家人總會帶著一副懷疑的心態來看待自己。然而，他只希望家人給予自己時間及適當的空間沉澱及探索，亦把這個訴求向家人表達。慢慢地，阿謙感受到家人在態度上的轉變，認為家人對自己的信任增加，為他戒毒的路程上打了一支強心針。

當天家人的支持成就了阿謙的努力，而阿謙當天的努力成就了今天的他。



遼闊的 承載

阿喜的女兒從初中開始反叛、甚至輟學，而她就像其他家長一樣，疲於奔命地見老師、找學校。雖然勸亦試過，鬧亦試過，但女兒最終都在朋友的引誘下開始接觸毒品。

阿喜曾經與女兒出入不同的戒毒院舍，甚至放下工作及家庭，與女兒到外國休養及做義工。可惜，女兒回港後又再次受到環境影響而復吸。女兒亦曾因家人意見分歧下而被趕出家門，令母女關係疏遠，並一度失去聯絡。幸好，靠著懲教署告知阿喜女兒犯事入獄的情況，她最終能夠聯繫上女兒並進行定期探訪，修補與女兒的關係。

對於阿喜來說，這十多年猶如坐過山車一樣，起伏不定。面對女兒在斷癮期間買煙買酒代替毒癮的要求，她內在有很多掙扎；面對女兒情緒的起伏，她默默地陪伴；面對女兒懷孕的消息，她從驚慌走到冷靜，表示尊重和支持。



究竟是什麼令阿喜一再堅持與女兒走下去？我們相信除了是信仰的支持外，亦因為阿喜看到女兒人性的一面，嘗試理解及擁抱。這個媽媽陪伴女兒走過生命中每一個關口，如同背著她一同前行，沒有離開。

阿喜的女兒現在已經是一位媽媽，為著小生命作出了改變。雖然她未必是十全十美，但卻是一位肯學肯試、盡心盡力的母親。從女兒照顧孩子的背影當中，我們看見阿喜的影子，那種無條件地付出自己的愛。

堅 穩 的 後盾

「呢一刻嘅你唔係我認識嘅你，你冷靜下先。無論咩原因都好，你清醒咗之後我哋再一齊去面對。」阿強心底裡一直渴望母親說這句話。

阿強曾經在毒海中浮沉多年，回想起以往的經驗，他很多時都是孤軍作戰。被問到家人怎樣的陪伴對他來說是最理想的，他直言「唔會因為我吸毒而趕我出門口。」阿強所想的正正是家人對自己完全的接納，無論是好是醜。



由細到大，阿強母親要求兒子必須遵從嚴厲的規矩，若有違反，必定會家法伺候。自從阿強染上毒癮後，母親經常用一副厭惡的面容對著自己，令他感到不是味兒。更深刻的是，每當母親見到自己吸毒後的情況，總會用盡千言萬語怪責自己。

在阿強的經驗中，每當他受到打擊或感到挫敗時，他便選擇使用毒品幫助自己短暫地忘卻痛苦。其實，阿強一直希望母親可以成為自己的後盾支撐著自己，但看到母親的嚴厲以及對自己的厭惡，他難以表達自己內心的想法。然而，聽著母親責備自己吸毒的說話，阿強無助、孤獨的感覺更加強大。

阿強需要的，是母親溫柔、鎮定的陪伴及諒解。



第三部分：

小結：不一樣的陪伴

對吸毒者來說，身邊的家人對自己不離不棄的支持是十分重要的。然而，支持的形式不一定是無限量地照顧及提醒，給予吸毒者適當的空間亦能夠發揮出強而有力的效果。

其實，吸毒的背後藏著不少無人知曉的原因，往往事主都活在強烈的孤獨感中。若能夠嘗試認識及理解他們當中的處境，那麼我們不是聚焦他們「吸」或「唔吸」的問題上，而是看重他們作為一個人所遇到的經歷。

參考以上的經驗，吸毒者最需要身邊的人之接納及信任。作為助人者，筆者相信每個人都有無限的潛能，都有

自己的強項。若能夠真誠地相信戒毒者，看到他們的能力，讓他們知道身邊的人欣賞自己的地方，這無疑是推動他們改變的一大鼓勵。更重要的是，家人可以嘗試給予戒毒者一個適當的空間，讓他們學習擁抱自己的責任。就如一棵植物生長得多漂亮多強壯，給予過多的養分或者沒有一個足夠的空間成長，到最後可能只會事與願違吧？



因為你，我蛻變成為全新的人

結

繭

不論家庭抑或個人的狀況，從家人身上都不難發現各種的傷痕。面對如此傷痛的裂口，部分家人傾向築起外牆，避免接觸、處理傷痛處……



「你哋唔使成日關心我咁多㗎，最緊要同我個仔/女傾多啲！」部分求助的家人經常把這句說話掛在嘴邊。對於我們來說，家人的身心健康同樣是十分重要，除了不願看到家人飽受痛苦的折磨之外，這亦是協助吸毒者康復路程上其中一個必要的元素。

愈 贖 愈 罪

陳女士的兒子從青少年的時期便開始接觸毒品，他經常因金錢的原因與媽媽吵架，有時更會破壞家中的物件。為了維持家中的和諧，陳女士每次都會迫於無奈地把自己工作賺回來的金錢交到兒子的手上。

因此，陳女士希望社工能夠協助兒子成功地戒毒，以消除自己的困擾。然而，她與社工進行面談的動機不大，把所有精神投放在工作中。

陳女士曾經向社工透露過她對兒子的自責及內疚。經歷婚姻失敗過後，陳女士需要隻身撐起整個家庭。在家中照顧子女及外出工作之間，她只能夠選擇後者。她一直認為自己虧欠了兒子，令兒子不能在一个完整的家庭中成長，亦忽略了管教兒子的角色，造成了兒子吸毒的行為。另外，每當陳女士給予兒子金錢後，她亦覺得自己是維持兒子吸毒習慣的「元兇」。

陳女士未必發覺，其實婚姻對她帶來的創傷正正可能是讓她難以拒絕給予兒子金錢的原因，希望藉著現時的給予來彌補以往的錯失。但同一時間，因創傷促成的決定亦為陳女士帶來了二次創傷，再一次怪責自己的無能，進入了兩難的局面。

「唉……」一聲長嘆是阿娟致電時的慣常開場白，隨著嘆氣的開始，便進入循環困苦對話。阿娟是一名吸毒者的母親，在其康復過程十多年間默默支持，用盡方法希望協助當事人脫離毒癮。



很多家人往往都會問社工，我要做什麼才能夠幫助到家人脫離毒癮？改善溝通？禁足？還是經濟封鎖？其實家人到中心求助前，往往問過不同意見，試過的方法比我們想像為多。親友你一言我一語給予意見做「專家」，但無論說話如何漂亮，當中的困難都只是自己面對而沒人了解。

「我做乜都係錯。」阿娟非常著緊細仔阿聰的學業及成長，加上阿聰天生好動，自然更緊張。而當時家庭亦有其他問題令阿娟倍感焦慮。「好多組員都話個仔細個無家庭溫暖所以吸毒。但我已經好關心佢，點解仲有問題呢？」阿聰認為阿娟一直過份緊張，令其童年的壓逼感很大，對此阿娟深感內疚，覺得影響了兒子的人生。因此當很多人都放棄兒子的時候，阿娟依然一直協助其處理生活問題，包括債務及經濟支援，希望有一天阿聰可以改變。「你咁樣唔係幫佢，係害左佢。」「慈母多敗兒。」給予兒子的好意換來指責。在阿聰的復康過程中少不免有衝突，亦換來其憎惡。「我點做都係錯，我真係失敗。」

「我真係失敗。」簡單的一句隱含多年的委屈。而這亦是多位家人的心聲。「切肉不離皮」人人都知，但不是人人了解。康復者家人的痛苦，除了對當事人的心痛外，更多是面對被指責與孤立無援。而最折磨的，是對自己的怪責與不接納。

小結：

為愛療傷

每一個人從過去到現在可能都會經歷過大大小小的創傷，可能是個人在關係上經歷過的傷口、可能是父母在行為上對子女的愧疚、可能是別人對自己的不理解，而那些創傷對我們日常生活或許會造成了不同程度的影響。

當這些創傷仍在淌血時，我們很難可以有力地邁步前進。若果沒有好好看顧那些傷口，就連最後一度的力氣都可能會慢慢地消失。先好好療傷，確保自己有一個良好的狀態吧！

滋養

「休息是為了可以走更長的路。」

給予自己適當的養分，讓自己能夠
有足夠的力量繼續向前行

以下內容是香港大學行為健康教研中心團隊累積多年的身心靈健康知識及臨床經驗與公眾分享，希望各位家人能夠從中獲益。

自我關懷的概念及實踐

當發覺家中出現吸毒問題時，家人確實會遇到不同層面以及不同程度的壓力。這些壓力不但影響家人的心情，就連身體狀況、行為及想法都會被受影響。

根據世界衛生組織的定義，個人的健康由三大元素構成：包括身體狀況、心理狀況（情緒及人際關係）、精神靈性（人生的意義追求及個人價值觀）。更重要的是，

這三大元素是互相關聯、互相影響。當我們被周遭的事情弄得心煩意亂時，身體上的痛症或者不適會慢慢地出現；同時，整個人沒有太多心力去發展自己的興趣，與親朋戚友相聚的意慾亦大大下降，只會將所有注意力投放在如何處理事情上。

因此，我們相信當家人預留一個適當的空間給予自己、主動地關懷自己的身體時，整個人的健康會得以改善，讓自己能夠用一個較好的狀態陪伴家中的吸毒者。其實，人就像一個載水的容器，若本身已經處於差不多滿瀉的狀態時，如何可以繼續在路上盛載更多的東西呢？



「身心相連」的智慧和

中醫理論認為人的各臟腑會影響人的情志。當某臟腑受到刺激時，會引致特定的情緒表現；《內經》記述：「人有五臟化五氣，以生喜、怒、憂、思、恐。同時，情緒的變化也會影響臟腑，以及身體的健康。因此，按著中醫學說中身心互為的關係，我們可以透過關懷身體的器官從而管理情緒。

	木	火	土	金	水
相關情緒	憤怒	歡喜	憂慮	悲傷	驚恐
行為表現	呼叫 緊抓 頭痛 頭脹 昏厥	歡笑 妄言 妄動	嘆氣 嘔吐 食慾 不振 腹脹 溏便 失眠 多夢	哭 咳嗽 聲低 息微 胸悶 氣短	呻吟 緊張 面色 蒼白 昏厥 二便 失禁
身體臟腑	肝 膽	心 小腸	脾 胃	肺 大腸	腎 膀胱

情志

養生

穴位

按摩

中醫認為，人身上的經脈把人體各臟腑、器官聯繫起來。人體中的氣血猶如水，循著經脈營運，周流不息。如果經脈發生了故障，堵塞了道路，氣血營運不暢，人體就會生病。然而，排列在經絡上的經氣聚集地方叫「穴」。它們是反映經脈氣血營運情況的窗口。只要我們在穴位上給予一定的刺激，調整經脈的目的就能達到，以保健身體。

另外，從西方科學角度理解，輕柔地觸碰身體部分亦有助身體發放讓人感到心靈平安的賀爾蒙。除此以外，有規律地觸碰身體亦有助我們分散注意力，把思緒和注意力帶回當下此刻。

* 注意：

先以較輕柔的手法開始，例如按或摩的方法，使身體放鬆，心理上亦投入，準備接受較強的刺激。在強烈刺激手法完結後，建議再以輕柔的手法按摩身體部位，令身體回復放鬆狀態。

情緒	「身心相連」的影響	相關穴位
消怒氣	長期收藏怒氣，容易傷肝。不要壓抑怒氣，反而要善待憤怒的情緒，並將之化為正面能量。	少衝穴
納悲傷	哀傷因為「捨不得」已失去／將會失去的人和事。過悲傷肺。學會接納悲傷，才能擁有平安、自在的心境。	神門穴 太淵穴
定心神	心緒不寧，做什麼事都欠缺集中力。放慢步伐，才能身心自如。	神門穴
除憂慮	多思善慮，容易傷脾。脾弱多病，亦影響睡眠質素。學懂放下，生活自然輕鬆自在。	睛明穴
助寧神	情志所傷往往造成失眠。能改善睡眠，便有助提昇身心健康，讓我們事半功倍。	睛明穴

少衝穴



位置

小指甲根部近無名指側，左右各一。

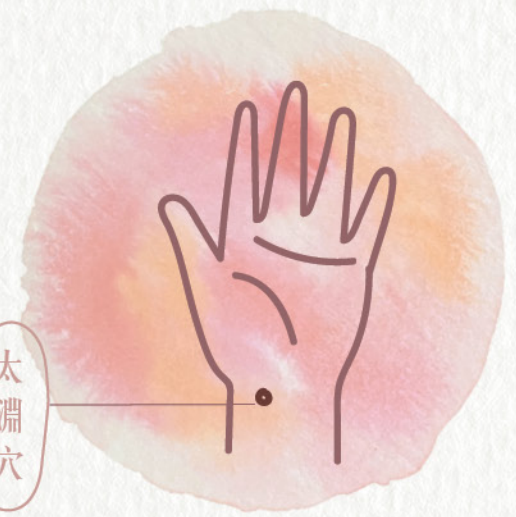
方法

用姆指和食指輕揉。

位置

手掌向上，輕輕彎曲手腕關節會產生橫紋及有兩條硬筋浮現。太淵穴位於硬筋外側的橫紋上，左右各一。

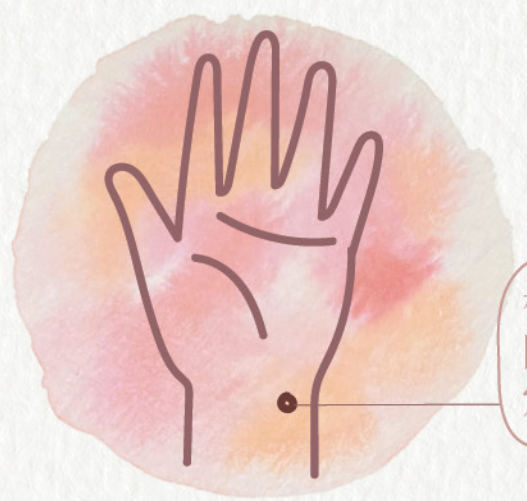
太淵穴



方法

用姆指指腹向下壓，並以圈狀按摩。

神門穴



位置

手握空拳輕輕彎曲手腕關節處，會發現有一條硬筋。神門穴就是位於硬筋與手腕橫紋的交匯處，左右各一。

方法

用姆指指腹直接按壓位於凹陷處。

睛明穴



位置

內側眼角的凹陷處，二側各有一穴。

方法

按摩時閉上雙眼，用食指和姆指指腹同時向內、向上按壓。

*更多的以身療心活動在隨書附送的海報中

寬容 待己 的重要

除了行為上的轉變外，想法上的不同亦能改善家人的身心靈健康。

不少家人會把親人吸毒行為的因由歸咎於自己身上，例如「都係我自己唔識教子女」，認為自己不是一位好的照顧者，無論在過往或現在都犯了不少錯誤。或許，家人在某方面可以做得更好，但若果只是在怪責自己的想法中不斷徘徊，情緒或身心狀況只會變得愈來愈差，而且事情亦難以找到出路。

當家人能夠在逆境當中以善待自己的態度體諒、接納自己，而不是嚴苛地妄作批判、怪責自己，面對種種困境時，個人便有更好的復原力，亦更容易在處境中尋找新方向。其實，每一個人總有不足之處，是所有人共同經歷的處境。若然明白到這個必然性，我們或能以更廣闊的角度去體會種種經歷，擺脫因為失敗而感到羞恥的枷鎖。

放下 與 當下的 領悟

雖然現在回望過去時，我們可以用專家的身份指導自己當刻如何做可以好一些，但是已經一去不返；另外，我們都不是預言家，未來的事物都是未知之數，難以預料。

事實上，我們不能改變過去，亦未能完全掌控未來，而我們能夠掌握的，就只有當下此刻。因此，快樂，其實就是很多個「當下」的快樂所形成。



感恩 日誌

情緒對於我們看待事情的角度有很大的影響。面對著相同的處境，若果當下的心理狀況不一樣，個人對於處境的看法都會變得不同。

雖然生活當中有難受、傷心的部分，但同時亦有開心、快樂的部分。記錄生活中美好的時刻，有助我們將注意力聚焦在愉快的事件上，保持快樂心境，讓我們於生活中有美好體驗。生活中微小的事情（如看到萬里無雲的藍天）都能夠成為我們當下及未來的快樂泉源，把我們從人生中不如意的事釋放出來，有助減低負面情緒對我們的影響。

一起嘗試以好奇、開放的心懷體驗我們的生命，讓我們培育感恩的心，把每天遇到感恩、美好的事記錄下來吧！

*下頁是感恩日誌的範本，歡迎大家參考

日期：

今天讓你覺得美好/感恩的事

讓你覺得美好/感恩的原因

今天你欣賞自己的地方

造就美好的你的人與事

成長

當慢慢地放多些
時間給予自己時，
對於沿途上的風景，
可能你會有更多的
發現。



美麗的 謊言

「我會話畀佢聽，我離開香港」
勤媽堅定地說。

談到常常因吸食過量毒品而在街上胡言亂語及暈倒的兒子，勤媽每次總會眉頭深鎖，嘆氣聲不斷……為了幫助兒子償還因吸毒而引起的債務，勤媽忍痛地將辛苦供完的居屋賣掉。可惜，阿勤不但沒有改變，反而變本加厲，不斷向媽媽索取金錢，出入精神科醫院的次數亦不斷加增。勤媽需要不斷到醫院探望兒子、陪伴兒子覆診。

面對如此情況，勤媽實在沒辦法，只可對兒子說出自己將會離開香港的謊言。先不評論勤媽這個方法的對錯，但這讓她肩膀上的石頭變

輕了，讓自己有一點點喘息的機會，有多一點自己的生活。

當阿勤得知媽媽到了「外國」照顧家人，他找了一份包食宿的工作，照顧自己。雖然薪金微薄，但總算自給自足，也暫停了因不斷吸食過量毒品而入院的循環；有時更會傳訊息問候媽媽的近況。

雖然勤媽仍然會擔心兒子是否溫飽，有否被人欺騙，會否仍然繼續吸毒等，但至少現在的她能夠有自己的生活，同時亦可以透過訊息與兒子保持聯繫。值得高興的是，這樣的交流未曾於阿勤近年的吸毒狀態中出現過。這一點的不同讓勤媽發現原來兒子是可以不同的，原來自己也可以放下一點點的。

這一點的距離讓勤媽找回一點生活的空間，也讓成年兒子找回自立生活的機會。斷的是那種纏繞的依賴、那種習以為常的習慣，但卻沒有斷去母子之間互相關心的關係。兒子距離完全停毒還有一段日子，勤媽也不知道什麼時候可以「回港」，但轉變正在慢慢發生。

放下 不是 放棄

這位家人很特別，她叫阿媚，她的笑容給人一種親切、放鬆的感覺，很受其他家長的歡迎。或許有人會問阿媚「你的問題已經處理了嗎？」

阿媚的兒子從十多歲開始飲用咳水至今，一直沒有辦法戒掉，也不願意來中心接受服務。這個問題一直困擾著阿媚，也找不到辦法去解決。在家人小組中，當看到家中吸毒者不想改變時，很多家人必定會問過一條問題，「我是否要放棄了？」有人會分享子女總有一天會醒覺的希望，但有更多人卻面對著那種復吸或者沒太多進展的失望與無力感，當然阿媚也不例外。

「是放棄？還是放下？」小組中拋下的這一句，讓大家紛紛進入討論，也讓阿媚進入了深深的思考中，反問自己是否能夠放棄兒子。雖然情況是苦，但阿媚卻認為自己不能承受斷絕關係的痛。「當兒子仍然沒有改變時，作為家長的我可以做什麼？」很多問題出現在她的腦海中，同時亦「叮」一聲，好像意會到要放下什麼。

那天回家後，阿媚鼓起最大的勇氣，邀請兒子一同晚餐。已經多年沒有試過，兒子聽到時也感錯愕：「阿妹今晚返黎食飯？」阿媚搖頭地笑著回應：「只有我哋兩母子。」雖然那餐飯是平淡不過的家常便飯，但卻帶著滿滿的意思，而自此之後，他們都會一起共進晚餐。

兒子的習慣雖然仍未停止，但兩人關係出現改善，也協助到減少份量。在阿媚的情況，放下了常常皺著的眉頭、兒子必須戒毒的執著，卻賺回彼此失去多年的連繫、兩人共處的自在。現在至少二人不會「面阻阻」，活在自己想過的生活，去晨運、飲茶、見朋友。

目標仍然存在，但心態卻不一樣了。





面對著吸毒者，若我們的眼中只圍繞毒品這個話題遊走，看漏了他們作為人的特質，衝突往往很容易發生，因為這只會令吸毒者有種對方不明白自己的感覺。需要注意的是，當我們與他們之間的關係切斷時，我們很難可以靠著「情」來打動他們。當然，我們不是希望家人為了關係而對吸毒者事事吞聲忍氣，這絕對不是一個健康、有效的方法，亦只會令到家人受傷。

陪伴吸毒者的過程中確實有不同的挑戰，是一段不容易走的路。勤媽及阿媚的旅程仍然未到終點，而她們在過程中的調節讓自己活得好一些，更拉近了自己與吸毒者之間的關係。因此，家人的自我關懷是十分重要，亦是不能缺少的部分，讓作為家人的你可以有力地繼續前進。

愛他人的同時，亦可以愛自己，給予自己一個適當的空間。



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all



家持II
吸毒人士家人支援服務

香港基督教服務處（服務處）成立於1952年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。

作者：

張曉蔚、何偉文、陳敏文

編輯：

何偉文

督印人：

韓小雲

插畫及排版：

Paper Scissors Stone

合作及鳴謝：

香港大學行為健康教研中心

出版日期及印刷份量：

2021年5月(500本)

ISBN:

978-988-77620-4-1

贊助：



✉： info@hkcs.org

☎： 2731 6316

☎： 2731 6333

🏠： 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號

🌐： www.hkcs.org

📘： www.facebook.com/hkcs.org

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司