



香港戒毒會

THE SOCIETY FOR THE AID AND  
REHABILITATION OF DRUG ABUSERS

戒往開來  
傳承關愛

Decades of devotion  
Love across generations



# ♥ 正念學堂 ♥

優化女性治療康復及續顧計劃

Mindfulness Training:  
Women-Focused Rehabilitation  
& After-care Project

8/2021 - 7/2024  
(BDF 200036)

# 香港戒毒會 成年婦女康復中心

The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers  
Adult Female Rehabilitation Centre

宋紫妤 (Mia Song)

林詩 (katie Lam)

計劃主任

助理社會工作主任

# 香港戒毒會 成年婦女康復中心

The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers  
Adult Female Rehabilitation Centre

- 中心為受毒品問題困擾的婦女提供自願住院戒毒治療及康復服務
- 女性 30 歲或以上
- 費用全免



# 看見戒毒婦女的困境

They are seen.



她們身心困乏，依  
賴毒品去麻醉自己

## 情緒

內心充滿抑鬱、焦慮、無助、  
羞愧、自責、憤怒等糾結的情緒

## 創傷

吸毒女性常伴有創傷經歷

## 思想

低自我價值、自我防衛、  
負面思想循環、扭曲的價  
值觀、情感投射

## 身體

常有失眠、痛症、尿頻、皮膚病、  
婦科病、易感冒、牙患等症狀



# 計劃內容

女性正念輔導  
及預防重吸

家庭輔導  
媽媽親職輔導

職業技能培訓  
及續顧服務

禁毒宣傳  
與社區義工



# 正念學堂(2021-2024)

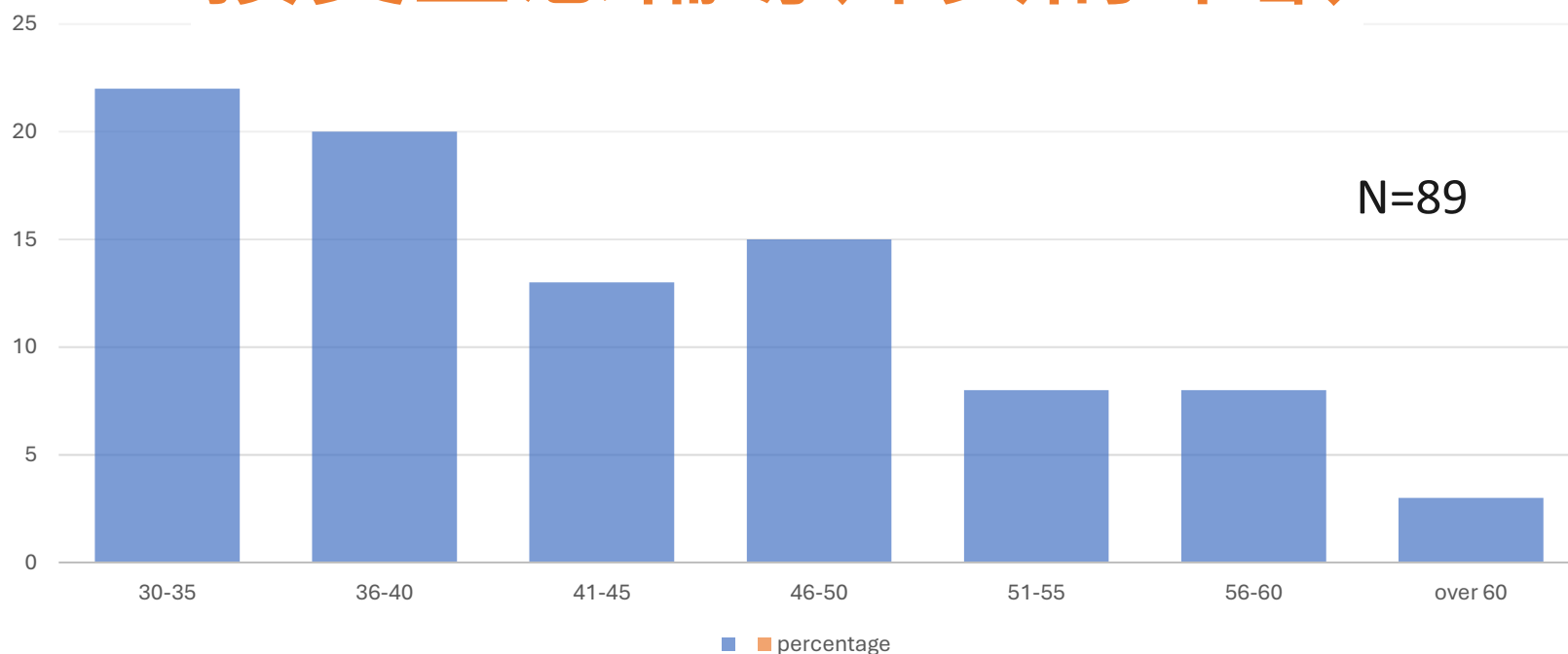
## 計劃成果

截至2024年7月31日，  
本計劃共為113位婦女及100位家人提供服務。  
期間共舉辦了250節正念成長小組、566節預防重吸輔導  
106節婦女生活技能訓練課程、144節親職輔導、  
402節家人輔導、217節個人職前就業輔導、  
13個職業技能培訓課程、209節續顧服務、  
4次禁毒分享會、10節社區義工服務。

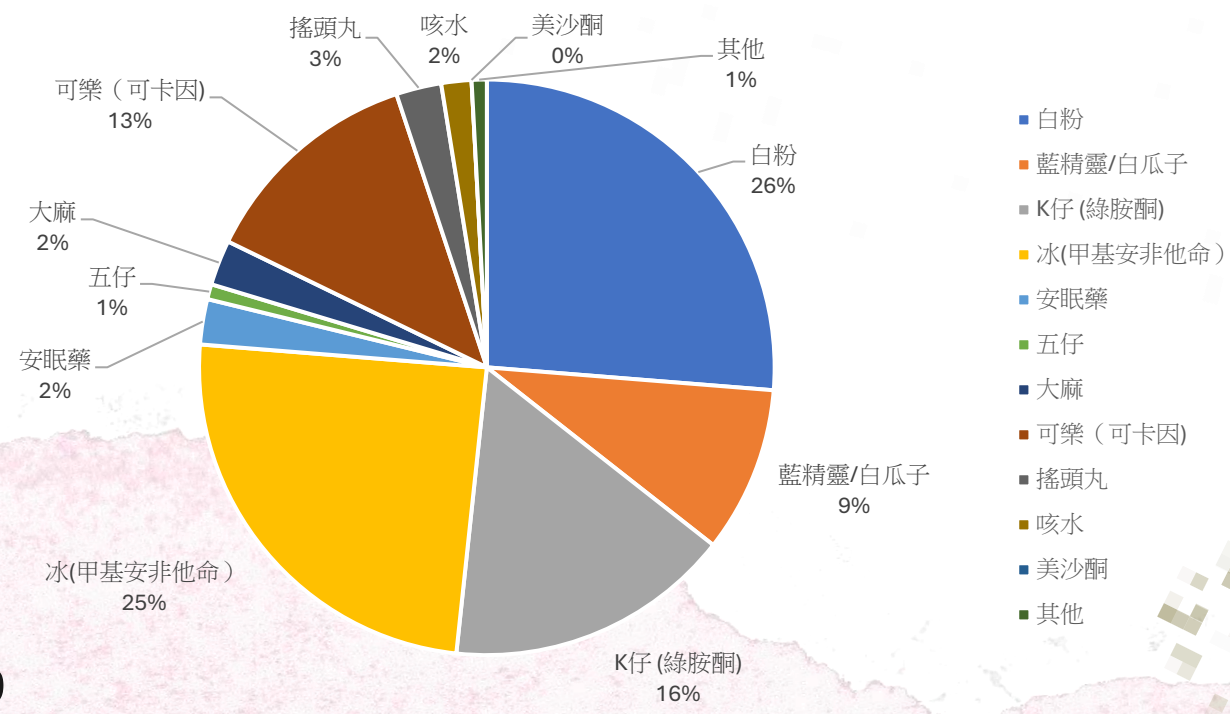


香港戒毒會  
SARDA

# 接受正念輔導婦女的年齡



# 婦女吸食毒品類別

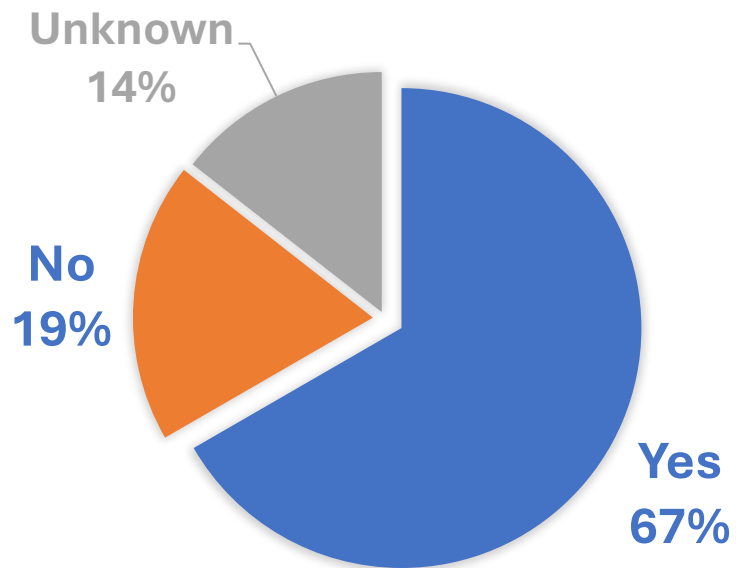


N=89

本計劃服務了 89 位受毒品影響的婦女，數據截至2024年7月(36個月)當中62位曾吸食一種毒品，有27位曾吸食2-4種或以上毒品



# 婦女患有精神疾病



N=89

## A. 女性正念輔導 康復服務

- A1. 正念成長課程
- A2. 預防重吸輔導
- A3. 健康講座
- A4. 瑜伽工作坊



## B. 家庭輔導

B1. 親職輔導

B2. 生活技能訓練

B3. 家人輔導



親子共聚



生活技能



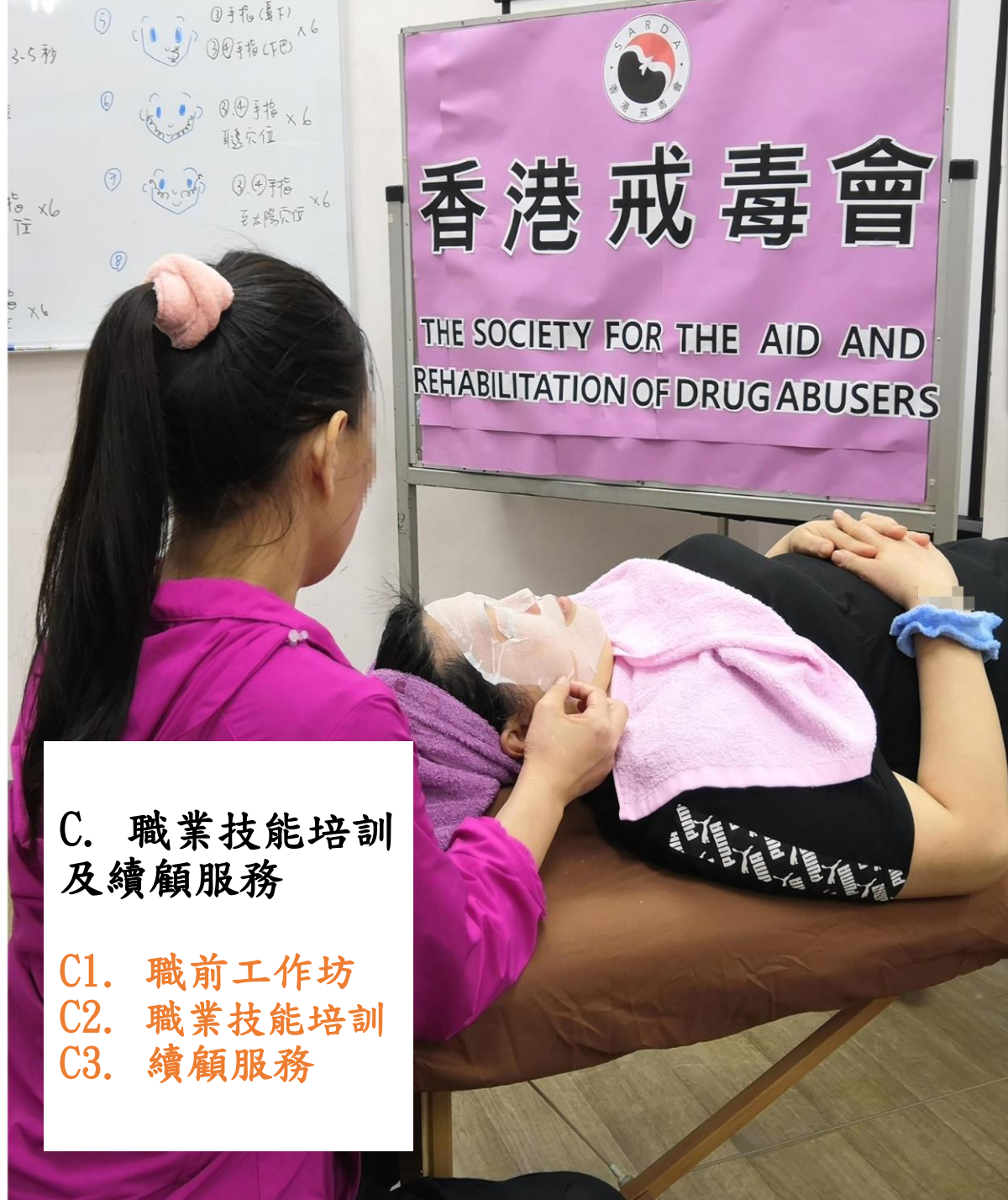
家人輔導



親職輔導



香港戒毒會  
SARDA



## C. 職業技能培訓 及續顧服務

- C1. 職前工作坊
- C2. 職業技能培訓
- C3. 續顧服務





美容化妝證書課程



基礎剪髮證書課程



美甲證書課程



西式甜品證書課程



# D. 禁毒宣傳 與社區參與

D1. 社區義工服務

D2. 禁毒講座



環保回收義工服務



禁毒講座



長者義工服務



# 活動成效

## 女性正念輔導及康復服務

| 活動      | 已舉辦節數 | 參與人數                |
|---------|-------|---------------------|
| 婦女正念成長課 | 250節  | 89人<br>(57人完成至少24節) |
| 預防重吸輔導  | 566節  | 71人<br>(60人完成至少8節)  |
| 健康講座    | 47節   | 75人<br>(54人完成至少6節)  |
| 瑜伽工作坊   | 84節   | 71人<br>(60人完成至少8節)  |

\*數據截至2024年7月(36個月)

# 活動成效

## 家庭輔導

| 活動     | 已舉辦節數 | 參加人數                |
|--------|-------|---------------------|
| 親職輔導   | 144節  | 25人<br>(22人完成至少6節)  |
| 生活技能訓練 | 106節  | 82人<br>(63人完成至少8節)  |
| 家人輔導   | 402節  | 100人<br>(74人完成至少4節) |

\*數據截至2024年7月(36個月)



# 活動成效

## 職業技能培訓及續顧服務

| 活動       | 已舉辦節數             | 參加人數                 |
|----------|-------------------|----------------------|
| 職前工作坊    | 217節              | 70人<br>(64人完成至少3節)   |
| 職業技能培訓課程 | 13個<br>(每個至少10小時) | 95人<br>(77人完成至少1個課程) |
| 續顧服務     |                   | 60人<br>(39人完成至少4節)   |

\*數據截至2024年7月(36個月)

# 活動成效

## 禁毒宣傳與社區參與

| 活動     | 已舉辦節數 | 參加人數               |
|--------|-------|--------------------|
| 社區義工服務 | 10次   | 72人<br>(72人完成至少1次) |
| 禁毒講座   | 4次    | 668名中學生            |

\*數據截至2024年7月(36個月)

# 活動成效

成效指標一:

70%參加者提升抗拒毒品的自我效能感

方法:

禁毒基金3號問卷 (前測及後測)

結果:

已收回74份問卷, **73.0%** 參加者拒絕毒品的自我效能感有所提升

\*數據截至2024年7月(36個月)



# 活動成效

成效指標二:

60%參加者支援吸毒家人的能力有所提升

方法:

禁毒基金20號問卷 (前測及後測)

結果:

已收回75份問卷, **89.3%**參加者支援吸毒家人的能力有所提升

\*數據截至2024年7月(36個月)



# 活動成效

成效指標三:

70%參加者親職自我效能感有所提升

方法:

Parent Self-Appraisal Questionnaire  
(前測及後測)



結果:

已收回25份問卷, **80%**參加者的親職自我效能感有所提升

\*數據截至2024年7月(36個月)

# 活動成效

成效指標四:

70%參加者的自我效能感有所提升

方法:

自我效能感量表 (前測及後測)

結果:

已收回72份問卷, **72.2%**參加者的自我效能感有所提升



\*數據截至2024年7月(36個月)

# 正念如何幫助受毒品影響的婦女



停下來 VS 情緒困擾

自我覺察 VS 對毒品的渴求



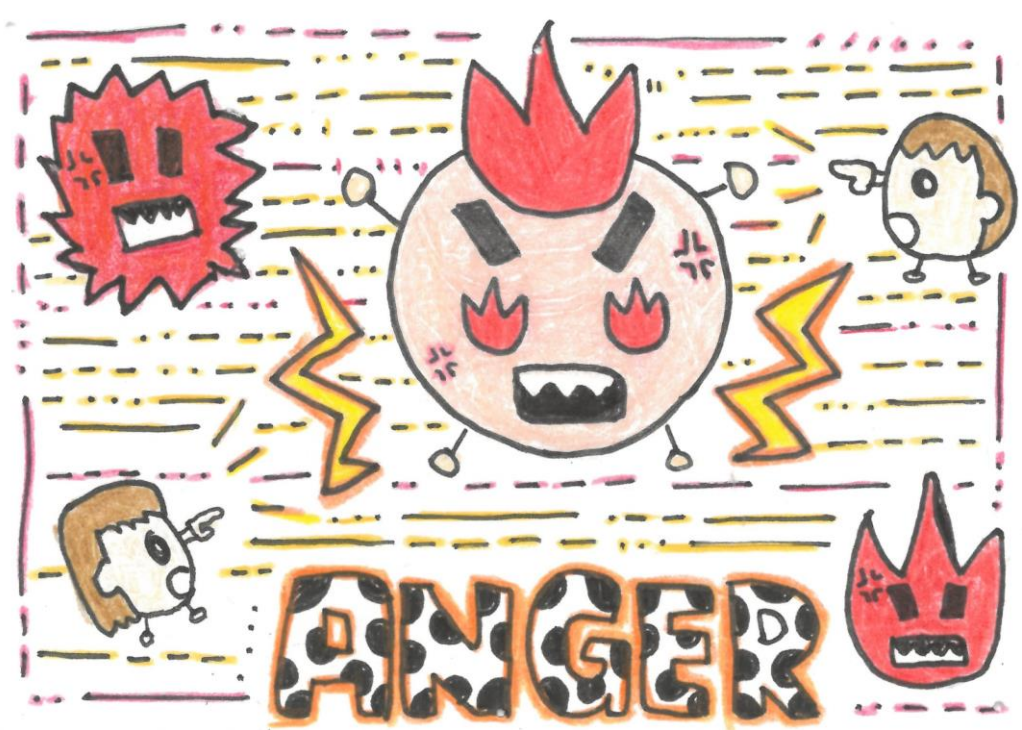
培養內在安穩 VS 內耗狀況

不批判精神 VS 自我貶斥



# 正念如何幫助濫藥婦女？

## 個案分享





# 正念如何幫助濫藥婦女？



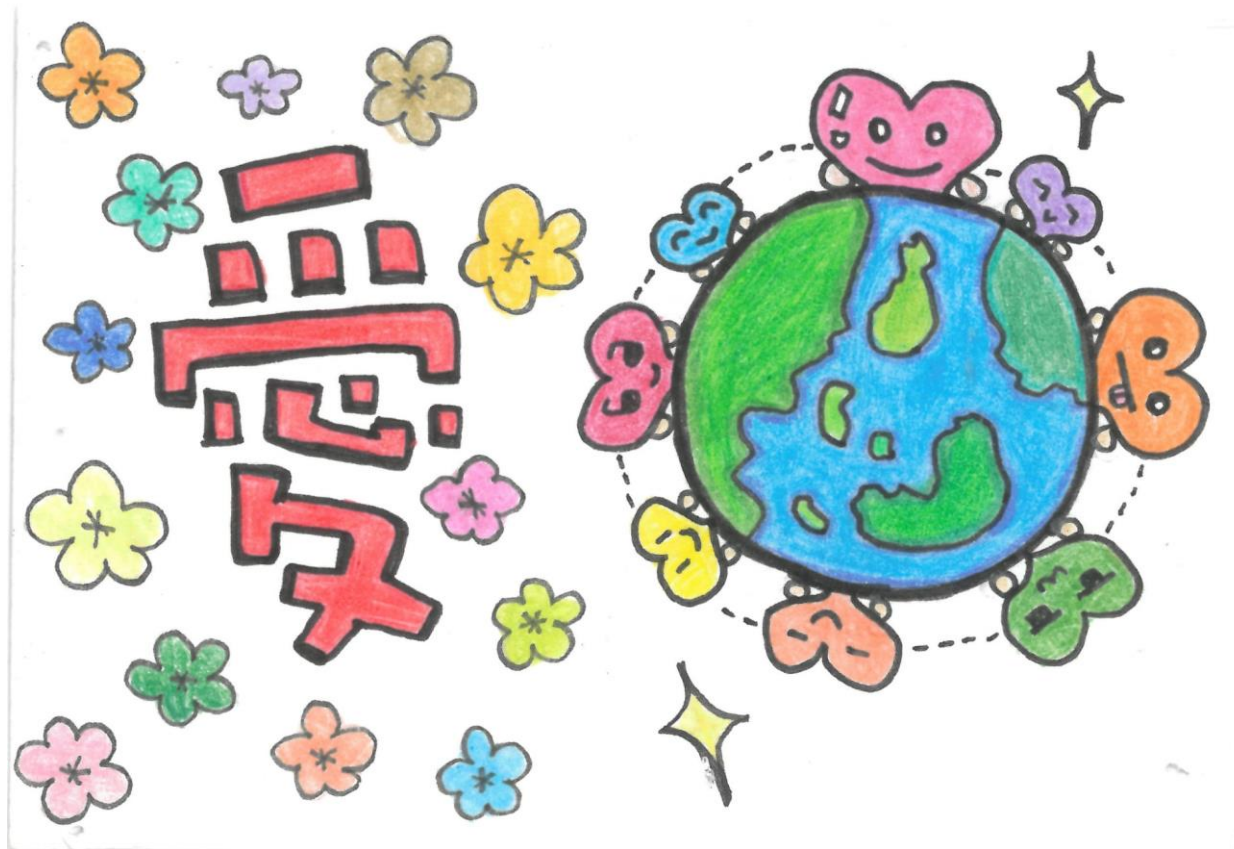
# 正念如何幫助濫藥婦女？



# 正念如何幫助濫藥婦女？



# 正念如何幫助濫藥婦女?



# 正念如何幫助濫藥婦女？



# 香港戒毒會 成年婦女康復中心



@AFRC\_SARDA



香港戒毒會  
SARDA

[www.sarda.org.hk](http://www.sarda.org.hk)



# 香港戒毒會 成年婦女康復中心

Adult Female Rehabilitation Centre

The Society for the Aid and Rehabilitation of Drug Abusers

TEL.: 2699-9936 FAX: 2695-7528

WhatsApp for admission enquiry: 62129592

E-mail: [afrc@sarda.org.hk](mailto:afrc@sarda.org.hk)

Web Site: [www.sarda.org.hk](http://www.sarda.org.hk)

Address: No. 2-3,5-8, G/F & No. 1-8, 2/F., Sun Ming House, Sun Chui Estate, Shatin, NT, HK



香港戒毒會  
SARDA

