



成癮

第七期 (二零一七年)

Compulsive engagement
Depression
Love
Addiction
Substance abuse
Desire
Understanding
Emptiness
hopelessness
Loneliness
Sense of security
Anxiety
Fear
Habit
Emptiness
Guilt
Loss of control



明愛樂晴軒
Caritas Wellness Link
North District

編者的話

「甚麼是成癮？」這是不容易回答的問題。有人會將「不能停止的有害行為」與「成癮」掛勾，亦有人甚至將「成癮」以問題化的方式看待及處理。我們也忽略的是，成癮者也與我們一樣，有著其獨一無二的成長故事，也反映其內心的掙扎及需要。他們也需要我們耐心聆聽及發掘其內在需要。

除此之外，社會瞬息萬變，現時社會上的成癮問題也變得種類繁多，由以往毒品成癮，賭博成癮，演變到網絡成癮。因此，作為專業社會服務員，也要與時並進，加深認識社會上不同人士需要的轉變及其介入。

今期心源，將會將「成癮」以不一樣的面貌為各位呈現出來。在製作心源的過程中，我們看到不同專業人士也抱著堅定助人的信念，在其工作崗位默默耕耘，讓服務使用者能夠在受助過程中感受到接納及尊重。期望讀者除了能夠增進對成癮的認識及理解，更會感受到同工及服務使用內心面對成癮的心聲及感受。

目錄

	編者的話	P.1
1	由聆聽成癮背後的存在關懷	P.3-6
2	從人本認知行為治療到防治成癮行為	P.7-8
3	網絡成癮	P.9-10
4	探討賭博成癮 – 成因與介入	P.11-12
5	正生書院以「移民」概念介入青少年成癮問題	P.13-14
6	如何看院舍以福音介入酗酒問題	P.15-16
7	從癮君子到優秀社工	P.17-18
8	希望	P.19-20
9	照顧飲食失調症者，家人的困擾	P.21-22

受訪嘉賓在本刊物中所發之文章及感受，謹反映其個人意見，並不代表中心立場。

1 由聆聽成癮背後的存在關懷

專訪：陶兆銘博士 香港中文大學社會工作學系助理教授
採訪：莫道暢 註冊社工

著名存在心理治療師歐文·亞隆 (Irvin D Yalom) 曾經從學習烹飪美食領悟出心理治療的「存在成分」。在一次跟隨外籍烹飪老師煮茄子羔羊肉時，老師示範如何烹調，而他則嘗試將整個烹飪過程紀錄成食譜。但當他按照自己的食譜調配美食時，卻發現無論如何也不能複製出相同美味的羊肉。直到他有一天，無意間發現老師原來將羊肉放入烤爐前會毫不猶疑地撒上什錦香料，他才恍然大悟。真正的治療師不但是要對心理治療有深入且仔細的理解，更重要的是在沒有人注意的時候，會為治療關係撒入真正重要的東西。而所謂「真正重要的東西」就是治療師對案主「存在關懷」的肯定及回應。

◎ 甚麼是存在心理治療？從存在主義的角度，會如何定義成癮行為？

存在心理治療假設，每個人都對自身的「存在」有著終極關懷，如「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」等。只有透過擺脫對日常生活經驗的束縛，對自己生命進行深刻反思，才能夠更理解自己「存在」的意義。然而，當人發現這些終極關懷是不能改變的既定事實，往往會表現出焦慮及恐懼，並產生相應的防衛機制。

「在存在的角度，任何成癮行為都是一個方式讓案主去面對其內心的掙扎及焦慮的方式，包括工作成癮、性成癮、藥物及酒精成癮，它們都只是其中一種方式去滿足自己內在需要」陶教授平淡地道出。「以吸毒為例，吸得深不深，但怎樣才算是深？這可能受主觀感覺所影響。我們會為「成癮」訂立一連串客觀的標準，譬如長期沉溺、因成癮而引致不良後果等等。從案主的角度，成癮又是否單純能夠透過客觀標準所界定？

陶教授曾經訪問過有吸毒行為的孕婦，並發現一個有趣的現象。當中有一半的孕婦得知自己懷孕後，在沒有任何藥物幫助下，能夠成功自行戒毒。

「原來，她們想戒就會去戒。這個講法正是挑戰我們對成癮的理解。」



◎ 如何透過存在心理治療介入成癮行為？

「存在取向不是一個獨特的心理學派，只是對人的存在提供一個哲學基礎。」與「人本治療」相似，它期望能夠從案主的角度去理解案主本身。彼此都要運用「現象學」的方法，進入案主主觀的經驗世界，傾聽案主內心對話，而過程是不帶任何工作人員個人的主觀批評。因此，「存在心理治療」及「人本治療」是可以互相兼容。「它們主要分歧體現在雙方各有不同的哲學基礎，人本心理學派會強調人的正面性，但存在心理治療更強調人不同的陰暗面。」

工作人員在介入成癮問題時，會容易將焦點放於案主的問題行為之上。陶教授再三強調「存在本身不是要去解決問題，只是提供一個存在角度去看待人。」他認為，在案主生命故事中可以存在很多存在關懷，不單只是歐文(Irvin D Yalom)提出的「孤獨」、「無意義」、「自由」及「死亡」這四個終極議題，但也不能夠囫圇吞棗，將所謂的存在關懷加諸案主身上。只有透過「同理心」理解及接納案主，讓案主為自己生命故事賦予個人的意義。在眾多成癮個案中，其中一位患有性成癮的男同志曾令陶教授不知所措。每次案主與他面談，也會有說不完的故事，宣洩不了的情緒。他感覺無法輕易清楚當中每個故事的脈絡及關係。直到有一次，他鼓起勇氣，真誠地問案主：「你會想與我一起面對？」。原來案主真正關心是，作為一個虔誠基督徒，因為複雜的人事關係及其性取向，已經有十多年沒有回過教會，也不敢祈禱。這名案主內心為此是充滿著矛盾及愧疚。當時，他便邀請案主一起祈禱，案主更哭了整整一個小時。案主後來不知不覺間重拾其日常生活，成癮行為也開始慢慢改善起來。他回想道，「如果我要在眾多他所關注的議題中選一個，我想未必會選中。但抱著『not knowing』心態，才可以回到他的關注議題。」

存在取向並不單止應用於個人輔導上，陶教授認為應用於人與環境之間的互動同樣重要。「嚴格來說，我沒有運用存在心理治療。若要簡單地說，我會認為自己是運用存在充權取向(existential-empowerment approach)。如果只著重存在角度在個人的應用，就會不期然進入個人輔導層面。但是，存在主義及人本主義源自社會運動，不單只有輔導形式，作為社工，都要為案主在他的生活環境中充權。」



◎ 在運用存在主義進行成癮介入，有何限制？

在日常工作中，要能夠將存在角度應用於社會工作上，毫不容易。儘管社會工作重視人的價值，但是在現實環境中卻容易將人標籤成問題的根源。他認為，現時機構往往要受制於許多的服務指標，以數量來量度機構服務的質素，反而容易偏離「以人為本」的方向。即使作為助人者本身，在助人過程同樣面對很多制肘。「有時候，雖然助人者表面上願意關心案主的內心世界，願意讚賞他們，但我們仍不期然很緊張他的行為。三句不離本行，最後都會問他：『你有冇食藥先？』這是很好大的提醒，原來與案主傾訴彼此感受，但最後也不能讓自己完全相信他……我們慣性地要保險地多問一句，是讓自己感到安心，而未必會讓案主安心為自己作出選擇。」

◎ 存在心理治療帶給我們甚麼的反思？ 存在心理治療對防治成癮行為又有甚麼啟示？

或者與案主探討「存在」議題，有時候會讓人感到摸不著頭腦。因為感覺是很不切實際。然而，存在取向給我們最大的提醒，是要工作人員反思自己有沒有真切地進入過案主的內心世界，去認識甚至接納不一樣的「他」。「嚴格來說，我不是做成癮這個範疇，我會形容自己是從事青年及家長工作。」對陶教授而言，真正重要的事，並不是要透過存在取向處理案主的成癮行為，而是希望可以幫助案主成為他們喜歡的自己。

陶兆銘博士

現為香港中文大學社會工作學系助理教授，主要研究興趣及範疇包括，年輕人及弱勢青少年生活及職業發展、青少年與性研究、青少年賦權、育兒、親職教育及支援及程序評估。



2 從人本認知行為治療到防治成癮行為

專訪：韓小雲 特別事工總主任 香港基督教服務處社會服務
採訪：莫道暢 註冊社工

從事成癮復康工作數十載，由濫藥青少年到懷孕婦女，韓小雲都站在前線為他們提供服務。雖然她已退居幕後，但依然與同工在復康路並肩作戰。今次有幸能邀請韓主任分享過去對防治成癮的經驗及心得。

問：你認為甚麼是成癮？

答：每個人的生活都有自己的習慣性行為，以滿足自己的需要。但有些習慣性行為卻會為當事人的生活帶來很多的負面影響。若當事人認知到這些行為為自己帶來困擾，但卻沒有能力停止行為，他已經出現了成癮徵狀。

問：你認為有甚麼原因誘發成癮行為？

答：對吸毒成癮者來說，最難處理是生活挫敗感。他們缺乏生活滿足感及能力感，而致要長期依賴吸毒來處理生活挫折。由求學時期起，他們未必能夠發揮到自己。直至到社會工作，除了要長時間工作，又不能夠從工作中感受到自己的價值。加上家庭因素的影響下，他們慢慢學習透過不良的行為來應付生活上的各種壓力。現時我接觸較多的求助者的年齡介乎 20 歲至 30 歲之間。他們不懂得面對生活上各種累積而來的壓力，以及年輕時已接觸到毒品，故期望能透過求助來減輕因成癮而帶來的困擾。

問：一般會用甚麼治療模式防治成癮行為？

答：在過去多年復康工作實踐中，認知行為治療一直是治療主流模式。認知行為治療的優勝之處在於，其有系統及架構的介入模式，

為戒毒治療提供紮實的基礎。每個吸毒行為背後都有其意義及功能，我們不能單純簡化吸毒背後的理由，並歸因於好奇心重或朋友引誘。在一個吸毒的處境中，他們是經歷了一系列情境、行為、思想及情感的互動過程。使用認知行為治療介入，就是要細緻地了解案主吸毒行為背後的想法及信念，重整他整個吸毒行為的歷程，從而協助停止吸毒行為的連貫性。

問：你可以分享過往運用認知行為治療進行介入的經驗嗎？

答：我曾經遇過一名二十多歲的年青人，因長期飲用咳藥水而向我求助。這名年青人起初是因為傷風感冒而接觸咳藥水，但後來因而發現咳藥水有令人舒服的感覺。因此，當遇上壓力及人際糾紛，他學習飲用咳水藥來處理內心的困擾及挫敗感。久而久之，飲用咳藥水更成為習慣。如果要運用認知行為治療，就先要了解他飲用咳水藥的模式及習慣。甚麼時候會飲得特別多？甚麼時候又會飲少一點？譬如，當被老闆大罵了一場，他會感到不開心，然後會去飲咳藥水。亦有些時候，他與朋友傾訴了一晚，他又可以不用飲咳藥水。當細緻地了解他的需要，就會讓他覺察及明白自己的需要，尤其是人際相處上被明白的需要。我當時邀請他參加小組，讓他有機會分享自己人生的掙扎及感受。在跟進了個案三、四年後，他慢慢建立了自己的能力感，能夠面對生活帶來的挑戰。

問：既然認知行為治療是主流介入模式，為何你仍強調人本主義？

答：許多時候，案主會將自己的吸毒行為與成功失敗掛勾。當他們抗拒不到毒品的誘惑，便會歸咎自己意志力不足，形成「失敗主義」。若每次面談的焦點也環繞著是否成功戒毒，對工作人員也是糾纏的。有時候，當發覺將吸毒行為放得太高時，我們也要學會放低一些他們的問題行為。如果案主願意讓你知道他曾經「食番」，本身就具有意義。在戒毒的過程中，他可能曾經有一段時間沒有吸毒，內心會有所掙扎。他過往可能每天都吸毒，在掙扎一天後，他又忍不住要服食毒品。如果我們能夠耐心了解有甚麼令他遠離那個困擾或者行為，這個掙扎可能已經是一個好豐富的成功經驗。當工作人員只著重他有否吸毒的這個行為，便會輕易落入問題或失敗的「困境」中。作為一個人，除了吸毒外，他的生活還有很多不同的面向。我覺得，認知行為治療的方法是重要，但人本主義所強調的「尊重」及「接納」卻是個案介入的必要基礎。

問：你會如何界定成功「脫癮」？

答：我們一般會以九十天作為指標。如果能

夠連續擺脫毒品九十天，已經是成功脫毒。然而，每個戒毒的過程都要案主不斷學習。即使能夠成功戒毒九十天或以上，也要讓當事人知道他也很有可能重發以及協助他們辨識其生活上的高危情境。譬如，剛剛成功戒毒的時候，有些當事人會覺得，既然自己已經成功戒毒，會想幫朋友戒毒，反而卻令自己再次接觸毒品。當遇到這些情況，工作人員也可以了解他們重發後的經驗，畢竟「脫癮」是需要不停的學習。

問：在社工路上，有沒有甚麼心得願意與我們分享？

答：介入模式及反思，兩者是很重要。介入模式為我們提供介入方向。譬如，認知行為治療教我們如何化繁為簡，讓案主一步一步獲得成功的經驗。當案主在這些困擾的經驗發掘到其有能力的一面，他才會更能夠面對日後的困難。因為這些成功的經驗也是從艱苦中磨練出來。然而，無論介入模式有多好，也有其限制。我會更重視案主自身的能力及奮鬥，也包括他身邊的家人支援，而非我用了甚麼介入方式幫他。作為社工，就是需要以全面的方式理解作為一個人的需要，而非偏側於某一個角度。

韓小雲女士

現時為香港基督教服務處社會服務及特別事工總主任，於2007年獲頒發優秀社工獎。



撰文：陳美璐 中心主任
盧健銘 註冊社工 東華三院心瑜軒
預防及治療多重成癮綜合服務中心

◎ 網絡成癮個案

阿傑今年 13 歲，就讀中一，在小六暑假期間，父母因為獎勵阿傑入到區內一間名校及方便與阿傑聯絡，送了一部智能電話及附上流動數據服務給阿傑，情緒高漲的阿傑由早到晚機不離手，研究手機功能之餘，更發現了幾個網上遊戲非常吸引，而且在遊戲討論區上認識了一班志同道合的機友，每天都花超過十小時打機和與機友傾談。時間過得很快，中一的生活開始了，隨即而來的是繁重的功課和考試，阿傑感到難以適應，而且多次欠交功課，與老師關係亦因此而變得惡劣。由於不是「一條龍」升學，所以校內亦沒有熟稔的同學可以傾訴，長期受壓下，他只好透過打機來麻醉自己，有時還通宵達旦打機，多次因不能起床上學而缺課。父母見到兒子由一個成績優異的學生，變成沉迷網上遊戲的青少年，非常傷心，多次恐嚇阿傑要把手機沒收，在抵受不住失去電話的後果下，情緒激動的阿傑把飯碗拋向母親而弄傷母親的手，父母在無助下致電中心求助。

◎ 網絡成癮的定義、類別及成因

互聯網及電子產品的普及為生活帶來方便的同時，過度使用網絡亦有機會演變為成癮問題。「網絡成癮」的定義未有正式和廣泛認可準則，一般來說，當一個人強烈渴望進行網絡活動，過度使用網絡以至失去自制，在嚴重影響個人健康、學習或工作、日常生活或家庭關係下仍然繼續進行網絡活動，就很有可能屬網絡成癮。儘管我們對網絡成癮的

定義尚未達成共識，但學者普遍同意，網絡成癮不單是指長時間使用互聯網，美國臨床心理學家金柏莉·楊博士 (Dr Kimberly S. Young) 指出，「網絡成癮」可分為幾大類，包括網絡遊戲沉溺、網絡性沉溺、網絡關係沉溺、資訊過度負荷沉溺及網絡強迫行為。

網絡成癮跟其他的成癮行為一樣，成因很複雜，網絡成癮通常是問題的表徵，意指網絡成癮者並非因為網絡本身沉迷，而是透過網絡活動滿足更深層次的內在需要，而且當現實生活遇到困難時便會走到網絡的避難所以處理生活的困難，逐漸成惡性循環，甚至變成一種成癮行為。

◎ 網絡成癮的普遍性

研究指出，香港大約有 6.7% 的 15-19 歲青少年有網絡成癮的問題。就我們接觸的網絡成癮個案中，普遍為青少年及年輕成人，並以男性居多。我們亦留意到性別與網絡活動的特性，例如男性以打機為主，女性較傾向於購物或在社交／交友網站與別人建立關係。雖然很多人認為網絡成癮只是青少年的問題，但我們接觸的個案中，成年人的個案亦有上升的趨勢，當中包括沉迷於網絡遊戲，甚至以借貸形式購買價值數十萬的點數及遊戲程式等。亦有男士沉迷於交友網站結識異性，結果被欺騙金錢。更甚的是現在網上的色情資訊氾濫，部份的訊息甚至扭曲了對性及兩性關係的觀念，對成癮者健康的兩性關係發展帶來了負面的影響。

◎ 網絡成癮帶來的影響

網絡成癮對身心社交造成不良的影響。在身體健康方面，沉迷網絡增加不健康的飲食習慣（例如不吃正餐或經常吃零食）、體重顯著下降或上升、眼睛乾涸或疲倦、有較差的睡眠質素，影響日間工作及學習。在學的青年如過度使用網絡，會影響學習表現及成績，嚴重的甚至缺課及輟學。由於成癮者長時間沉溺於網絡世界，很容易忽略家人及朋友，甚至影響彼此的關係和發生衝突。成癮者亦有較大機會同時出現其他的成癮問題或共生精神疾病，根據統合分析的國際研究顯示，網絡成癮者相比對照組群有較多的共生精神疾病，包括酒精依賴、有缺乏專注力及過度活躍、抑鬱症及焦慮症。此外，網絡使用者在網絡上容易接觸到色情資訊、網絡賭博、網絡購物等，若花大量時間參與這些活動，會嚴重影響日常生活、人際關係、財政問題，甚至其他的成癮問題，令問題更複雜。

◎ 介入及預防方法

我們會透過輔導了解網絡成癮背後的原因及歷史，我們會先與個案建立一個互信的關係，並深入了解由初次接觸網絡到逐步演變為成癮的過程，以及網絡對他們的意義。除了與案主一同找出沉迷於網絡背後的原因，我們

亦會與案主探索其問題行為的反覆並持續的原因，從而提升他們的內省，強化改變動機，逐步協助案主重塑健康生活模式。

對網絡成癮的人士來說，網絡並非完全虛擬，家人可嘗試從當事人的角度看網絡，太早否定他們對網絡的真實感會帶來衝突，最重要是盡量與當事人保持良好的關係，了解他們的網絡生活及網絡吸引他們的地方，以及演變成網絡成癮背後的原因。網絡是生活的一部分，處理網絡成癮並非斷絕他們與網絡的連繫，而是要令大家學會如何上網又不致於對生活造成損害。

預防工作應由幼兒期開始，有年幼子女的家長，應限制子女使用電子產品的時間及活動內容，衛生署於2014年已發表報告，建議家長避免讓兩歲以下兒童觀看電子屏幕，而兩至十二歲兒童應限制於兩小時內。除了要注意長期過度使用網絡有網絡成癮的危機之外，大眾亦要警惕其他的網絡可能存在的危機，包括網絡欺凌、網絡罪行、網絡交友陷阱等。學會聰明健康地使用網絡的資源，才能享受到網絡帶給我們真正的樂趣。



¹ Fu, K. W., Chan, W. S., Wong, P. W., & Yip, P. S. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.

² Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Cheng, C., Yip, P. S., Lam, L. T., Lai, C. M., Watanabe, H., Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*, 14(1), 183.

³ 衛生署 2014 年 7 月「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告

4 探討賭博成癮 – 成因與介入

專訪：鄧耀祖 督導主任 香港明愛展晴中心

採訪：汪燕媚 註冊社工

莫道暢 註冊社工

俗語有云：「人生如賭博」。在充滿不確定性的人生中，我們總是要為自己作大小的決定。要作正確的抉擇，需要的是我們生活經驗及智慧。可是，在現實中，有人選擇讓賭博佔據他們的生活，甚至是因過份沉溺賭博而導致生活艱難。

從明愛展晴中心個案資料統計可見，由2003年10月15日至2015年8月31日期間，在中心接受服務的問題賭徒超過4800名。他們飽受賭博帶來的情緒困擾，他們容易感到情緒低落、焦慮、失眠等。賭博亦使他們與家人及朋友關係變得惡劣。當中有部分人士更失去自控的能力，曾經想停止賭博卻又做不到，成為「病態賭徒」。他們要不斷地向身邊的家人、親屬、朋友，甚至財務公司借貸，以償還債務或是再次投注賭博。

在中心求助的人士中，有八成半為男性，而女性則佔一成半。當中有七成人由中學階段開始接觸賭博。他們賭博的種類主要以賭馬、賭場賭博及賭波為主。接近九成人接觸賭博的
年資也

有五年或以上，其中有21年以上賭博年期有三成五人。在職業分佈方面，有四成人士都來自服務性行業，佔各行業最大百分比，而領取綜援的只有1.2%。

「賭博，引人入勝的地方是在於其過程。每個賭博遊戲有不同的玩法及種類，琳瑯滿目。」賭徒要取得勝局，就要學習不同的策略及技巧。他們並不是盲目下注，事前也要做不同的分析。事實上，鄧主任發現這些賭徒追求賭博刺激大於實際生活考慮。在輸贏的循環中，他們不知不覺間慢慢地陷入贏輸執著的泥沼中，並從而產生非理性的思維，譬如他們會說「賭埋呢鋪先」、「有賭未為輸」。他們妄顧自身的經濟能力，一心只想從賭局贏錢，逐漸迷失自我。成癮，就隨著一場場的賭局，變成愈滾愈大的雪球，無法停下來。正如鄧主任所言，驅使賭徒開始賭博的原初動力是對錢的執著，但他們繼續不分是非地賭

下去，卻是貪念作祟。

鄧主任指出男賭徒以行動型為主，從中學開始賭博，他們會透過賭博來表現自己，贏錢是對其能力的一種很大的肯定。當他們求勝心切，故往往會更容易借錢回本，欠債情況較嚴重。相反，女賭徒賭博的目的主要是逃避生活上的情感困擾，如與家人關係疏離、與配偶出現關係不和等。她們多是從事家庭主婦或服務性行業，藉著賭博尋找生活寄託，忘記生活不開心的事情，而志不在贏錢。因此，她們態度較被動，而且一般也在中年後才參與賭博。

要處理賭博問題背後會涉及複雜心理及思想，故工作人員需要先了解求助的問題癥結，並啟發賭徒及其家人認知問題。其次，協助他們尋求更適切處理問題的

方式。第三，鞏固求助者的戒賭決心，並持之以恆。即使日後戒賭者會經歷再賭博的情況，但也懂得辨識翻賭的危機，學習面對及處理。另外，中心會舉辦不同的活動，如長跑訓練、話劇等，促進戒賭者對賭博禍害的反思。同時間，中心亦扮演「倡導者」的角色，推動揭示賭博對市民的禍害，推動大眾市民對賭博禍害的關注。

鄧主任反對賭博的態度是明確且堅定，在任內持續提倡「提高合化賭博年齡至 21 歲」。透過與成百上千的賭徒接觸，他深感賭博對個人、家庭甚至社會是百害而無一利，彼此付出的成本也是很高。

專訪：陳兆焯校長 正生書院

採訪：黎美君 註冊社工

楊宜欣 註冊社工

正生書院陳兆焯校長認為現時青少年吸毒的原因有很多，陳校長認為涉及個人選擇和環境之間的互動。現今社會家庭問題眾多，加上資訊發達，人與人之間關係疏離，令青少年缺乏照顧和關懷。另外，青少年面對學業壓力很大，讀書只求分數，不是求知識。與此同時，隨著社會及經濟環境轉變，工作種類相應有所轉變，現今工種較偏向知識型、專業化、高技術，一般無特別知識或技術的青少年，加上他們成績欠佳或遜色，在就業上面對不同的挑戰，如低收入等等，令他們在社會難以有正面的參與，欠缺社會資本，加上他們抵禦能力降低、容易受朋輩影響。以上種種原因都可能令青少年迷失方向，繼而使他們有不同程度的成癮問題。

陳校長指出有些「成癮」行為容易被人忽視，例如：酗酒。飲酒已被大眾公認為是社交活動中的一個環節，一般市民不認為是問題，並廣泛地接受。在日常生活中，青少年都可以輕易購買酒精飲品，更可以公然飲酒。飲酒於青少年間卻愈來愈普遍，有可能演變有酗酒問題或行為。同樣地，服用安眠藥是潛

在的「成癮」問題，不管是註冊西醫處方或在藥房購買的安眠藥，怎樣控制服用的數量和時限。陳校長以時下年青人吸食「安非他命」為例，「安非他命」原是一種較常用於小手術的麻醉藥，惟經常被人錯誤及失控地服用，形成濫用，以致對身體構成損害。

簡單而言，「成癮」可以說成為一種習慣，而且人無法控制或停止這種習慣，變成長期依賴。陳校長以都市人習慣每天喝咖啡為例，若當天你沒有喝上一杯咖啡，便會出現打呵欠和沒精神等，類似斷癮的徵狀。當「成癮」成為一個習慣，並達致失控和濫用的地步，使人未能堅守個人原則，甚至對生活構成重大影響，「成癮」行為會嚴重地危害身體健康和性命。

面對現今青少年日趨嚴重的吸毒問題，陳校長認為戒毒不僅僅是戒掉吸毒行為，更是需要改變他們建立已久的固有生活模式，是一種轉移，就好像「移民」一樣，暫時離開他們生活環境，去到一個新環境，需要一段長時間把整個生活調整過來。陳校長相信個人



對某事產生好或惡的感覺，主要源自於人過去的經驗，這些經驗會逐漸塑造出獨特的個人性格，人便隨這性格行事。因此能「經歷良好的經驗」便是當中一個突破點。遺憾的是，現今社會環境無法為青少年帶來良好和正面的經歷。青少年反而不斷接觸人際關係疏離、不斷嘗試挫敗，這些經驗使他們與社會越來越疏離，感到孤獨與無援。因此陳校長將正生書院設計成一個能為青少年帶來不一樣的人生經驗的地方，從而改變其成癮行為，此概念稱之為「移民」。

而「移民」此一概念下有三個重要的介入方向：參與 (engagement)、取代 (replacement) 和生活意義 (meaning of life)。

參與 (engagement): 與現實的疏離不同，正生書院提供一個能讓青少年可以融入的環境中生活，陳校長表示所有新入住正生的新學生，會即時接受較高年級的學長教導和指引，讓新生可盡快適應院舍生活，融入新環境。

取代 (replacement): 意思是青少年能否有其他事情可以取代吸毒這行為。在現實生活中嘗盡挫折，在與人相處、工作、學業上均未能有正面經驗；然而青少年在吸毒的過程中能體驗到放鬆、愉快的心情，令「吸毒」這行為變成一種獎勵 (reward)。當青少年在日常生活中經歷到積極、正面的事情，有理想的職業，有重視的身邊人，有個人的目標他們想追求之時，「吸毒」的行為便需要考慮到「犧牲」(sacrifice)。原來當發現人生仍有其他出路時，絕大部份青少年均不會選擇吸毒。

人生的意義 (meaning of life): 陳校長認為現實生活的沉重壓力令青少年失去追尋理想的動力；然而，當能做自己喜歡的事情，或做一些有興趣的事，人便會樂在其中，便能發

現當中生活的意義。此外，陳校長亦會教導學生生活在當下，時常懷感恩的心。

所有正生學生均需要入住宿舍五年，目的是為了協助學生戒除毒癮，並為他們重投社會做好準備。陳校長認為五年時間剛好讓學生在新的環境裡得到新的體驗，並繼而鞏固他們新的生活模式。五年過後，入宿前認識的損友也大多數沒有聯絡，從而減少他們再次吸毒的機會。

1998 年陳校長毅然將正生納入為一間註冊私人學校 - 基督教正生書院，是全港唯一提供正規學校教育的福音戒毒學校，專注培育戒毒或有家庭問題的更生青少年，並提供寄宿和各項學科知識、職業培訓和人際關係的重整等項目。陳校長認為當年做法是對的，與傳統的戒毒中心不同，只提供戒毒治療及康復服務。正生著重教育，因為學生在正生渡過五年後，他們便需要重回社會，陳校長深明擁有基本學歷對他們將來投身社會的重要性。因此，正生書院的入住者都被稱呼為「學生」，他們會報考公開試，又會參加學界比賽等，甚至參加導演班、攝影班等興趣課程。陳校長認為縱然學業成績不好，只要達到基本的學歷要求，有一定工作能力及有良好的工作態度，在香港必然能找到工作，總有出頭的一天。

在訪問的尾聲，在整個訪問過程中，陳校長處處流露出對青少年戒毒工作的熱誠與堅持。陳校長很欣慰地表示有 95% 的學生離開正生書院後，沒有出現重吸的行為。陳校長亦坦言 1995 年剛加入正生工作時只有 10 多名學生，現時已累積達 70 多名。陳校長多年來重視學生尋找自我價值、學習如何自處、把握學習機會，也讓他們善用一己所長，讓正生的學生有融入社會的機會。

專訪：趙景良老師 得基輔康會 - 恩慈之家

採訪：楊宜欣 註冊社工

黎美君 註冊社工

◎ 背景資料

得基輔康會恩慈之家是全港 12 間以福音戒除成癮物質的院舍之一，該院宿位約有 24 個，主要收酗酒及吸毒的男士，年齡不限，住宿期為半年，需要時可申請延長住宿期。然而不同之處是，由於恩慈之家並不是一間政府資助的院舍，在收生上沒有很大的限制，只要覺得合適亦會考慮其申請，因此該院除了處理酗酒、吸毒外，亦處理偷竊和性沉溺等，趙先生表示現時香港做戒酒的院舍並不多於 4 間。過去院舍收生主要以吸食白粉為主，惟近數年約 2/3 的轉介個案均是酗酒問題，而個案亦趨年輕化，趙先生表示過去集中於 50 歲以上的人士，而近年最年輕的個案只有 21 歲，入住院舍時已確診有肝硬化。趙先生於恩慈之家任職了十九年，對於戒除成癮物質，特別是在理解和處理酗酒者有豐富的經驗。

◎ 探究酗酒原因

根據趙先生的經驗，對於戒除成癮物質，特別是在理解和處理酗酒者有豐富的經驗。根據他的經驗，酗酒問題成因與其他成癮行為相似，主要來自朋輩的影響、工作壓力（工作量大）、人生的挫折（感情、婚姻、家庭問題）、社會因素等。至於為何會在眾多的成癮物質中，會以酗酒來處理，趙先生解釋只是在其成長道路上面對挫折時，剛好接觸到酒精飲品，而從中亦確實能帶來短暫的快樂感覺，壓力得以釋放，往後在其人生每當遇到困難時，便會重覆以此解決問題，最終出現酗酒問題。

◎ 福音戒酒

恩慈之家的工作理念是以聖經為基礎的福音戒癮院舍，趙先生坦言酗酒並不單純是處理個人外在的行為問題，而是牽涉很多內在的情況，如個人價值觀、個人習慣、與家人相處、工作態度、人際交往等。

院舍在收生前，需要承諾遵守三項要求才會考慮其申請，第一是願意接受為期半年的住宿期，期間完全不能外出，皆因在外出期間出現重飲的話，便會前功盡廢。第二是在住院期間，需要同時戒除吸煙及粗口等不良習慣。第三是無論有沒有宗教信仰，入住時都需要奉行及尊重信仰生活，由於院舍奉行福音戒癮，院舍模式均滲入宗教元素，如要求每天看聖經及祈禱、唱詩歌、院內亦有宗教書籍提供，唯沒有電視機。院舍沒有規定一定要有信仰才可以入住，但由於是自願入住關係，大部份人士均表現合作。同時，院舍亦會與外間機構合作，藉以更全面地協助舍友，如明愛樂協會、教會、中途宿舍和輔助就業等。

◎ 福音戒酒運作理念

當然，仍會有部份人士入住後才發現因為時間太長、沒有自由及不習慣宗教生活而中途放棄。趙先生認為成癮行為通常源於人看事情的方式出現了偏差，人際關係出現問題，令個人缺乏自信心，亦欠缺了自省能力而造成。而半年的住院期間，部份人會在聖經當中發現合適的句子，對個人有所頓悟，事情

想通了，看通了自己的問題、自己的不足，發現以往很多事情做錯了，這個過程讓人可以消化做人的道理，從而反思人生；信仰生活亦幫助建立穩定的教會生活，接觸一班新的朋友，重新建立人際網絡。而更重要的是出院後的後續生活，個人的操守、家人的支持、穩定的教會生活及工作、定期覆診，對於能否持守不再重飲變得十分重要。

◎ 其他客觀因素令問題難以被處理

然而，趙先生認為當中有不少客觀因素令酗酒問題難以被發現，亦會增加重飲的風險。首先，攜帶毒品可被檢控，然而在街上挽著一箱酒並沒有犯法，而且酒精飲品價錢便宜，亦容易購得。其次，吸食毒品會影響個人形象，但飲酒只要不會騷擾到他人，對形象沒有很大的影響。再者，酒精飲品在很多場合均會出現，如喜慶日子、聚會，加上被認為有抒緩壓力的作用。因此，酗酒人士的戒癮意識較低，就算重飲，其後果也沒有吸毒那麼嚴重，亦自覺外出放輕鬆飲少量問題不大，個人有一定的自制能力，除非飲酒問題已經影響到個人身體健康，如被確診肝硬化，會死亡，才會起警惕作用。此外，長期酗酒的人士會較容易出現精神問題及患上腦退化症，如一旦患上相關病患，會令他們較易忘記或難以理解別人的說話，重飲的機會亦因為自控能力下降而大大提升。

◎ 對工作的反思

趙先生認為舍友之間的相處是較難處理，剛才亦提及舍友的精神狀況有時會為其他舍友帶來不便，部份亦曾有坐牢的經歷，這些都較難被其他舍友接受，相處上往往會出現問題。然而趙先生相信這是實踐信仰中必經的一部分，亦是一個很好的機會讓舍友們學習接納別人，學會互相尊重，皆因舍友過往大

部分的經歷的衝突均來自不接受他人，認為只有自己是最好，而院舍生活就正正像一面鏡子，讓他們可以反思自我。

趙先生過去曾是一名老師，因而較看重學生的成績。然而在恩慈之家工作多年，或多或少對工作有所反思，特別是面對不斷重飲而反覆進出院舍的舍友，有時都會令趙先生感到灰心失望，可是趙先生明白不能只看結果成效。每一位進入恩慈之家的舍友都是一條寶貴的生命，趙先生會提醒自己不要將他們當作「個案」，而是要以「人」來看待，認為每個人都是獨特的，介入的方法亦是度身訂造的。趙先生認為自己只是盡力搭建橋樑，將上天介紹給舍友認識，撒下信仰的種子。同時，趙先生亦認同信仰有助於他的工作，亦會在工作中不斷檢視自己，反思學習，讓自己不會因循地去做事，推動自己繼續向前走。

最後，趙先生道出了對女性酗酒問題的擔憂，因為現時香港院舍服務主要為男性酗酒者提供，除醫療服務外，針對女性的院舍較少，出路亦比男性狹窄，因而提醒外界不要忽略女性酗酒問題，而趙先生亦盼望有一天在資源許可情況下，可以做到女性酗酒者，幫助到更多有需要的人。



7 從癮君子到優秀社工

專訪：盧寶星 註冊社工

身為長子的盧寶星自小就被父母嚴苛對待，弟弟妹妹稍有差池父母就會責罵他，而作為軍人的爸爸更是經常體罰他，若用現時的尺度，絕對也算得上是虐兒。越是被嚴苛的對待，寶星越是反叛，很小就已經離開家了。六十年代的香港警隊貪腐，社會充斥著黃賭毒檔口，烏煙瘴氣。而中三輟學後的寶星流連街頭和足球場，受朋輩影響，很自然地也加入了黑社會。

◎ 那一口白粉

「受黑社會次文化影響我也開始習上毒品，一開始都只是吸食大麻，其實在當時這只是大家飯聚後的其中一個娛樂環節而已，我也並不是真的上癮。後來犯事後認識了一個獄中的朋友，因沒有大麻在身邊，在他的介紹下就開始吸食了人生的第一口白粉，自此就不能離開白粉了。」

寶星也曾嘗試戒白粉戒了十幾次，最長一次成功戒了半年，還專門去了中途宿舍住，找了份工廠工作，決心努力重新開始。「但當時的太太仍要和我離婚，在這種打擊下我又開始吸食白粉。那時，已有一位很熱心的社工希望能帶我走向正途，時不時致電鼓勵我，最後他建議我不如嘗試福音戒毒，抱著只想應酬下這位恩人的心態下我半推半就地應邀出席聚會了。但在那裡，我見回很多以前在不同戒毒場所都見過的同路人，昔日的黑道中人竟然過來擁抱我，還說愛。縱然心中滿

有懷疑，但仍然被他們的轉變感動了，對他們的信仰產生興趣，就決定入住了。」

一九八六年，寶星入住浪茄戒毒村，日出而作、日落而息，不用和別人比較，每日都無憂無慮的生活令寶星感到生活都被放下了。而有了信仰後，寶星愈發追求屬靈上的滿足，生命也得以轉變。往事都被洗滌，被賦予新的意義，而過去的重擔也被一一卸下。被父親虐打的憤怒，被家人離棄的無助，想好好不了的愧疚…這些仿佛也都一一找到了答案和因由，一切都得以醫治了。改變永不嫌太遲，寶星表示「成功戒毒後，我確立了報考會考的目標，因家中只有我沒有考過會考。」

三十五歲那年，寶星一邊在夜校重讀中三，一邊在青年中心做庶務工作。「閒時我去足球場和一班年輕人組成足球隊，打成一片，避免他們入黑社會，那時的我已自發地在做外展工作了。他們叫我寶星哥哥，事無大小都想和我分享。」寶星的努力得到中心主任的賞識，在他升讀中五前，便推薦他入讀城市理工學校（香港城市大學前身）攻讀社會文憑課程。「後來信義會芬蘭差會的人在我尚未取得文憑資格下就破格邀請我去北區做「開荒牛」，以外展社工身份輔導北區的邊緣青少年，開拓北區的外展服務」。寶星一邊服務邊青也一邊繼續完成學業，更於四十五歲那年完成香港城市大學社會工作學士學位。

談到能重生，寶星除了感謝那位不離不棄的社工之外，還感謝當時自己的堅決和堅持。

「我完全和以前的朋友隔絕了，我以前在港島生活，但下定決心改變後我不再和他們來往，他們不知道我的生活，更難以在我決心改變的過程中打擊我。我建立自己新的朋友圈子，新的興趣。」寶星強調改變生活模式是重生的關鍵。

社會上對吸毒人士的標籤有時也成了他們前進的最大障礙。寶星期望社會能給他們更多的時間，要明白他們的限制，逐漸幫助他們建立自信。「我們並不知道他們什麼時候改變，只能堅持去做。有一日他總會開花，但未必在你手上。但你播下的種子總有一日會開花結果。」

◎ 家人是前進的最大動力

「小小的花，也想抬起頭來感謝春光的愛；然而深厚的恩慈反使他終於沉默。母親啊！你是那春光麼？」冰心的《繁星－春水》曾觸動不少人的心靈，講述那溫暖卻又刺熱的母愛，寶星述說。

談及家人，寶星憶起一個本性善良，但六次戒毒失敗的男孩，他羞愧到不敢回家，也不敢和任何人聯絡。寶星四處打聽這個男孩，終於透過其他青年人找到這個男孩。在面談期間，寶星借意去洗手間，其實是通知他的

媽媽前來，並教她講一些說話。當見到媽媽入來，男孩面容慌張，拔腿就走，媽媽拼命抱著兒子哭著說「啊媽知你好辛苦，啊媽明白你想好好不了的痛苦」，男孩聽了媽媽對自己努力戒毒的肯定不禁放聲大哭，就是這個契機，男孩終於找到了戒毒的最大動力，也終於成功戒清了。

「其實這個男孩是感到羞恥，所以不敢見媽媽，害怕再一次令媽媽失望，而媽媽也是很愛兒子的，但也曾傷害得兒子很厲害。但當媽媽能抱著男孩，給他一些肯定和鼓勵，令男孩感受到媽媽的愛，就能產生意想不到的化學效果」。寶星總結在戒毒的過程中家人的關心和支持是起了至關重要的作用，要積極建立家庭的正能量，營造良好的家庭正面氣氛。這需要家人要首先作出改變，開始做些平時不會做的事，例如多向他們表達真切的關心，肯定他們的努力，體諒他們的困難，從而慢慢建立互信，雙方就會開始傾訴內心說話。

若不是經歷過那些驚濤駭浪，寶星恐怕就不會是今日這個充滿正義感，富有使命感，珍惜眼前所擁有一切的盧寶星，「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」孟子的這番說話大概就是盧寶星先生最真實的寫照了。



盧寶星先生
2008年獲得優秀社工殊榮



盧寶星一家人生活樂也融融

專訪：阿瓊 康復者的分享
採訪：譚敏英 註冊社工

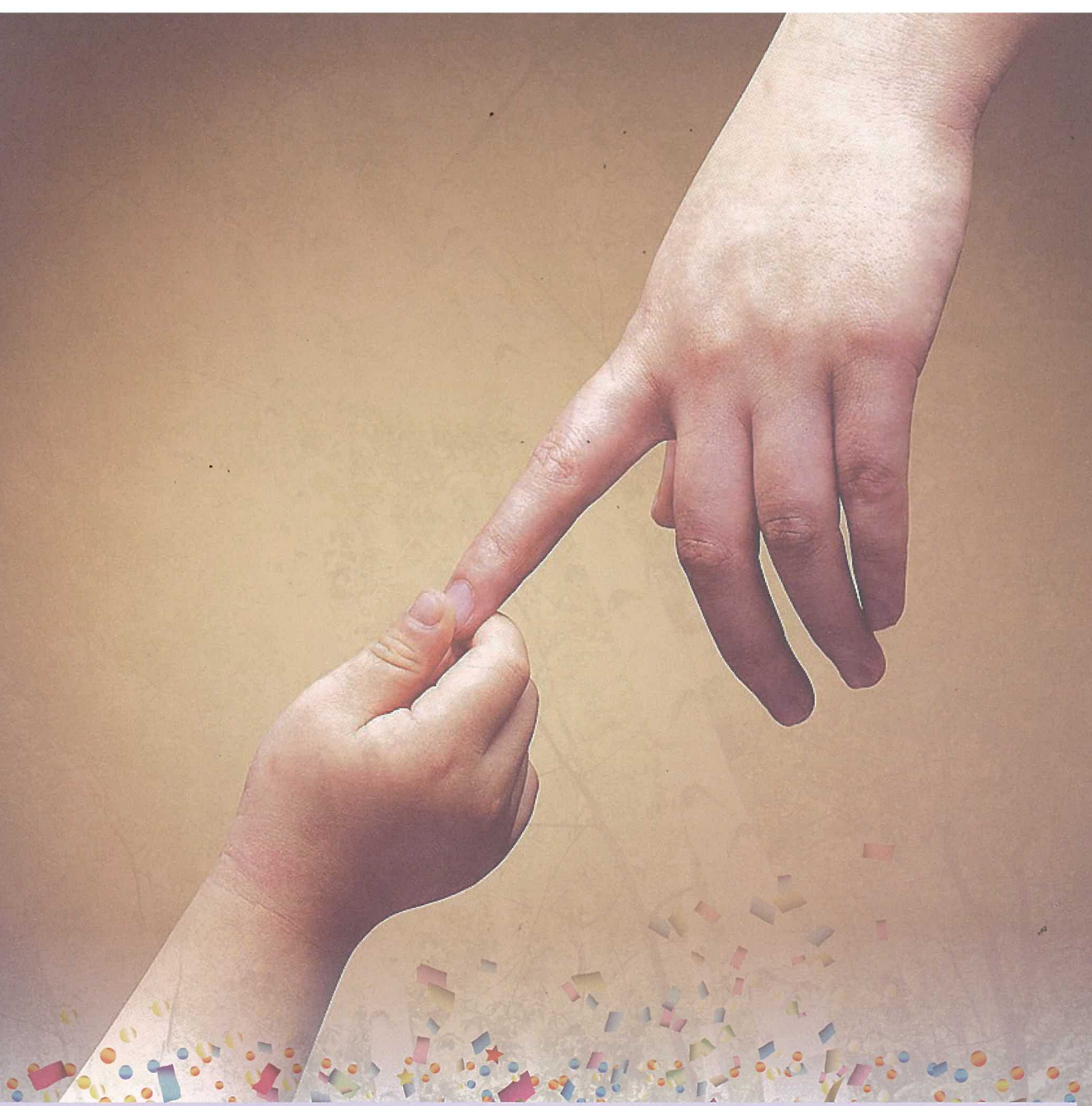
現年四十多歲的阿瓊，是一位單親媽媽，離婚後一直獨力撫養現年十歲的兒子。阿瓊與兒子關係要好，無所不談，生活雖然平淡，但是他們樂也融融。最讓阿瓊感到鼓舞的，是兒子十分孝順及懂事，他明白母親工作艱辛，賺錢不易，從來不會主動要求母親購買任何玩具，甚至將長輩間中給予的零用錢及紅包儲起來。這一切一切阿瓊看在眼內，心裏亦感到萬分欣慰。

但幸福安穩的生活得來不易！前夫嗜賭及吸毒的惡習令他們的婚姻衝突連年，也糾纏多年，直到她目睹前夫竟狠心拿著利器威脅兒子的生命安全，阿瓊才醒悟只有改變現況，才能讓兒子健康成長。因此她下定決心要離開令其終日惶恐不安的環境，開始了母兼父職的生活。離婚後，在一切尚待適應的混沌期，阿瓊收到一令她崩潰的消息，她生命裏最重要的家人—父親過身了。同時面對離婚、經濟壓力及親人離世的傷痛，阿瓊心中的泛起的旋渦亦愈捲愈大，她惟有終日借酒消愁逃避傷痛及

生活的壓力。為減少對兒子的負面影響，阿瓊選擇在兒子上學及睡覺的時間才不斷用酒精麻醉自己，情況嚴重時，日飲十多罐啤酒。有云「酒入愁腸愁更愁」，飲酒不但沒有減少阿瓊的苦痛，卻襯托出她的無助和無能感。特別在夜蘭人靜時，壓抑的情緒像決堤般不斷湧現，令她被這瀾瀾的情緒汪洋淹沒，只有飲酒後才能停止腦部，享受片刻的寧靜，得以歇息。

阿瓊酗酒的習慣持續了數年，她漸漸觀察到飲酒對其生活各方面的影響—健康的損害、兄弟姐妹及朋友關係的疏離、工作缺乏動力、忽略兒子身心發展的需要等等，阿瓊持續的抑鬱情緒及酗酒問題令她需要接受精神科的治療。透過藥物治療及心理輔導，阿瓊的情緒雖然有些改善，但仍難以擺脫對酒精的依賴。阿瓊表示兒子在這段日子很擔心她的健康，曾透過學校的作文功課、母親節及母子倆人生日，他以文字表達對阿瓊的支持和鼓勵，希望她身體健康，早日戒掉飲酒的習慣。

兒子鏗而不捨的行為給予阿瓊改變的勇氣，她不想再令兒子失望，亦希望擁有健康的體格陪著兒子健康快樂地成長。為表示戒酒的決心阿瓊對兒子許下承諾戒酒。現階段的阿瓊正努力控制酒的飲用量，限於每星期飲三至四次，每次兩至三罐啤酒。在訪問尾段，阿瓊說笑地表示，在兒子的「監督」下，有信心終有一天會戒掉酒癮，與兒子愉快地生活。

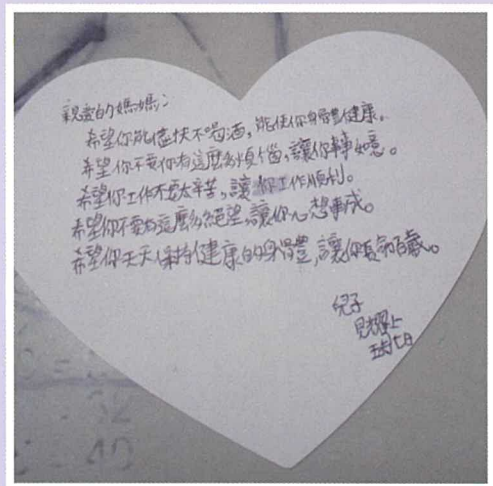


以下是節錄於兒子在 2015 年給阿瓊的生日卡：

“兒子” XX 上

親愛的媽媽：

希望你能盡快不喝酒，能使你身體健康。
希望你不要有這麼多煩惱，讓你事事如意。
希望你工作不要太辛苦，讓你工作順利。
希望你不要有這麼多絕望，讓你心想事成。
希望你天天保持健康的的身體，讓你長命百歲。



專訪：陳太(化名) 康復者家屬分享
採訪：黎美君 註冊社工

陳太的幼女患有飲食失調症對食物著了迷，大吃大喝。不斷暴食帶給她很大的滿足感，但是她無法控制和節制飲食。每當暴食後容易感到後悔，並透過扣喉解除心裡的不安。她暴食程度十分嚴重，她一餐可以狼吞虎嚥吃下兩份飯盒，然後扣喉。曾經她的體重更只有 29 公斤，她房間收藏大量食物，份量足夠供給二十人食用，誇張程度令人難以置信。

起初，家人對飲食失調症並不認識，也不知道女兒養成一種強制行為習慣。母親不敢向親友透露，認為家醜不出外傳。她以為這是小問題，只要稍作調整女兒飲食份量就能很快解決問題，令家人忽視此問題的嚴重性。同時，女兒不承認自己的問題，更令她的暴食行為變本加厲。她曾瞞騙家人關於她暴食和扣喉的行為。直至她偷竊食物被捕，更在守行為期間再次偷竊，家人才發現女兒的問題十分嚴重，需要尋求支援和輔導。

陳太無法接受幼女由原本乖乖女、讀書用功、聽話從不逆父母意思的女兒，一下子變成陌生人。她女兒為了隱瞞自己囤積食物、偷吃食物，她不停地說謊來掩飾自己的行為，欺騙自己及親人，脾氣亦變得暴

躁和霸道。女兒的食物成為她的一種安慰劑，能即時滿足她的需要，因此不會與他人分享自己的食物。曾試過女兒將陳太留給其他家人的飯餸想一併吃掉，陳太不允許她吃。女兒便反指母親對她刻薄。有時幼女和兒子爭執時，陳太嘗試調解他們的衝突，卻被幼女指偏心。這樣導致幼女與家人關係變得緊張。

陳太為了當年照顧患有羊癇症的兒子而缺乏照顧幼女而感到內疚。她認為，因為自己沒有給予幼女足夠的關注，使幼女事事都要自己一人承擔，令其性格變得偏執，高自我要求，來換取家人的注意和讚賞。另一方面，每當陳太搜查到女兒囤積大量食物時，她會十分氣憤為何女兒沒有改善行為，並一次又一次說謊。陳太曾經經歷過警察帶女兒回家，指她偷竊被捕，她曾感到十分折磨和掙扎。當中的傷心和擔憂不為他人所明白，對女兒身體狀況的擔憂使陳太情緒出現問題，更被診斷患有抑鬱症。

家人明白及理解女兒心裡渴望獲得父母的愛和接納。因此他們都願意付出時間和精神協助她改善飲食問題，如家人請假陪伴她上庭、母親撰寫求情信、全家人輪流

探望獄中的幼女等。他們甚至給予她更多金錢，寧願她買食物，也不要偷竊。面對沉重的精神壓力，但有時家人也在無奈的情況下也會罵她。

作為一位母親，陳太身心疲累，看見女兒皮包骨、體質虛弱，令她十分心痛。陳太照顧她飲食之餘，不時煲湯水，煮營養食物給女兒吃，希望女兒身體早日痊癒。陳太會安排女兒接受私人臨床心理治療。再加上精神科藥物治療，現已減輕即時滿足食慾的衝動感。

陳太指幼女的康復路是不平坦，女兒的情

況時好時壞。當女兒情緒冷靜後，會感到內疚，並就自己發脾氣向陳太道歉。當她無法承受工作壓力或人際關係問題時，又或她過度壓迫自己到達臨界點時，她的情緒便會爆發，以暴食來抒發其情緒。陳太表示曾經一度想過放棄女兒，幸好身邊有社工的支援輔導和教會朋友的支持和鼓勵，令她堅持下去。陳太勉勵其他照顧者家屬應多點鼓勵、支持、接納和包容患病者，盡早尋找專業人士的援助及治療。因為愛，陳太願意繼續付出心力和精神去照顧女兒，亦期望她有一天可以康復，重新擁有健康的身體，能夠享受生活。



明愛「愛笑傳希望」
全港首個以精神健康為本的「愛笑瑜伽」本地化
實證研究合作計劃



愛笑瑜伽日日做、健康心情無難度

明愛康復服務聯同「國際愛笑瑜伽大學」(Laughter Yoga University) 創辦人麻丹·卡塔利亞醫生(Dr.MadanKataria)，在香港大學社會工作及社會行政學系全力支持下，於2016年12月8日上午假香港大學舉辦了名為「愛笑傳希望」論壇暨啟動禮。近100位本地精神健康服務專業同工出席活動，同工均踴躍與創辦人交流意見，並探討了如何透過「香港版愛笑瑜伽日常運動」協助港人減壓，重拾久違了但與生俱來的笑聲，場面熱鬧，笑聲滿佈!

創辦人指出「愛笑瑜伽」普及化能有效紓緩港人的壓力，並能促進人際關係，達至預防出現精神健康問題。對於情緒病患者來說，「愛笑瑜伽」更能有效促進個人持續改善情緒、放鬆身體，並大大提高睡眠質素，絕對是有效、可靠、成本低、持續性高的「情緒良藥」!

我們期望能結合創辦人、本地學者及服務使用者等力量，於本地展開一連串實證研究工作，最終為香港人設計一套富趣味性、能「跨身心界限、跨年齡、跨文化、跨言語」，並具本地實證支持的零標籤「香港版愛笑瑜伽日常運動」，以提升港人的精神健康!

我們亦會定期舉辦更多好玩、新奇的「愛笑瑜伽」體驗工作坊、培訓課程、大型活動等，活動資訊及發展動向會於「心源」刊物、中心通訊及網頁公佈，大家記住密切留意啦!「HohoHaha...Yay...」。



歡迎瀏覽：



https://youtu.be/V_Po0TQyTco

心源 第七期

督 印：卓素珊

編輯小組：黎美君、譚敏英

楊宜欣、莫道暢

印刷數量：1000 本

聯絡方法

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣 B 翼地下

查詢電話：2278 1016

傳真號碼：35909110

中心網址：rscwInd.caritas.org.hk