香港戒毒會
THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS
舍訊
第5期
2016年8月號

地址：香港灣仔軒尼詩道15號3字樓　網址：www.sarda.org.hk　電話：2527 7726

總幹事的話

有統計資料顯示，香港每五個人在一生當中，就有一人受到某程度上的情緒病困擾。其實情緒沒有分對與錯，它是我們對身邊事物的主觀感受，當中產生的喜、怒、哀、樂，反映着我們對外在環境的心理反應和內心需要，繼而影響我們的行為及健康。想擁有健康的情緒，我們必須從認識自己的情緒開始，並學習接納自己的情緒，再採取適當的方法去表達及疏導。

今期「舍訊」正為大家介紹一些提升情緒健康的方法，希望為大家在急促的城市節奏中找到步向心靈綠洲的路向。

編者的話

「舍訊」一直以推動健康生活模式為目標，為大家提供不同的健康資訊如運動及飲食健康等；今期的主題則以情緒健康作主題。情緒可以對個人行為及生理健康帶來不同程度的影響，積聚的負面情緒更可能導致判斷錯誤而作出不當行為。因此今期「舍訊」與大家分享音樂活動及帶氧拳擊運動如何有效幫助舒緩情緒，希望給大家多一些處理情緒的選擇。此外，今期內容亦加入肝病種類及預防方法的資訊，以提升大家對護肝的認識。

音樂助情緒

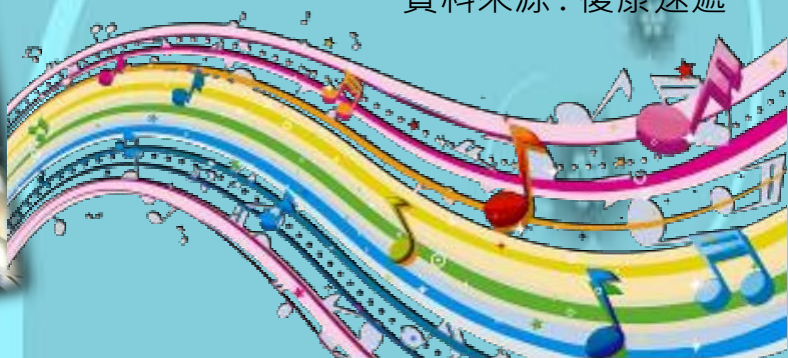
人的情緒系統何其複雜，早前上演的卡通電影「玩轉腦朋友」正好將這個系統深入淺出地描述出來。電影中用了擬人法將人的情緒簡單分為五種，以五個角色演繹出：喜樂、哀愁、憤怒、憎惡及驚慌。當中以喜樂一權獨大，否定其他情緒角色的存在與意義。舉例你被上司無故責備，你可能感到憤怒無比，心情不快，如果家人只安慰幾句，勸你快點忘記，回復正常的(快樂)狀態，你會有何感覺? 人的情緒很多時不會單一出現，可能同一時間會有幾種情緒；而不同的人即使遇到同一件事情，亦有可能跟他的性格、思想、身體狀況、人生經歷等因素而產生不一樣的情緒反應，所以情緒絕不可能有標準答案。情緒雖被歸納為正面和負面，但並沒有好壞輕重之分。情緒一旦出現，我們需要肯定他的存在，適當地宣洩出來，方可維持心靈健康。

音樂助感受及明白情緒

在群體社會中，為了跟隨每日急速的步伐，我們慣於把真實的感受收起，以笑臉迎人，慢慢自己亦被蒙蔽，忽略了情緒上的需要，甚至可能形成情緒病。因此要正視自己的情緒，明白每種情緒都讓我們可以感受世界，讓我們成長；經歷傷心失意時我們更學會珍惜快樂的時光。音樂有助我們加深感受及經歷當中出現的情緒，例如失戀會感到言語都不能形容的低落及傷痛，當中一定有人試過播放悲慘的情歌而流淚。以「玩轉腦朋友」的五種情緒為例，不同旋律的歌曲可令你對不同情緒產生共鳴; 當然感受仍是主觀性的，感覺不一亦不足為奇。

因此，中途宿舍會不定期舉辦不同類型的音樂活動，如歌唱班及Band隊活動等，讓舍員抒發情緒，消除身心疲憊提升操守正能量。有效的情緒管理第一步是感受及明白自己所經歷的情緒，適當的宣洩，及後學會管理情緒，以學習正向思維。

資料來源 : 復康速遞



帶氧拳擊助戒毒

北區醫院於2013年8月至2015年7月期間，開展了一項由香港禁毒基金撥款的禁毒計劃。是次計劃由北區醫院精神科和物理治療部主理，為女性戒毒院舍人士提供詳盡的身體評估，包括體能測試、認知能力測試、精神健康評估、戒毒動機及復吸危機檢查。經評估後，物理治療師會根據戒毒人士的身體狀況，設計運動訓練，讓她們體驗運動對身體及戒毒的好處。

其中50名戒毒院舍人士，她們接受8星期帶氧拳擊訓練(每星期兩節，每節約1小時15分鐘)。參加者每節平均運動時間為23.2分鐘，並消耗343.1千卡路里。其餘50名戒毒院舍人士為對照群組，沒有接受帶氧拳擊訓練。本會區貴雅修女紀念婦女康復中心亦有參與是次計劃，一共進行了四組帶氧拳擊 (Aerobic Kickboxing) 訓練課程。

其實，院舍中的戒毒人士戒毒後通常出現體重上升的情況。透過帶氧拳擊訓練，她們有效地控制體重，減低中央肥胖問題。相反，對照群組的肥胖問題卻越趨嚴重。此外，運動訓練亦同時提高了她們的心肺功能、柔軟度、平衡力和靈敏度等。

是次計劃引入一套輕觸式電腦評估軟件，為測試參加者的認知功能，評估結果顯示吸毒人士的大腦功能均受到不同程度的受損。

有趣地，是次計劃發現帶氧拳擊訓練能顯著改善戒毒人士的大腦功能，使她們的合格率提升了11.4%至17.2%。相比沒有接受帶氧拳擊訓練的人士，有系統的運動訓練能讓她們在計劃及推理能力表現較好。

至於精神方面，約有45%的戒毒人士出現焦慮問題，30%人士患有中等或嚴重的抑鬱。其中約有25%人士需要服食精神科藥物控制情緒。相比對照群組，帶氧拳擊訓練令憂鬱指數較高人士的情緒有著更明顯的改善。

計劃亦發現帶氧拳擊訓練能有效地提升參加者的戒毒動機，約70%人士在復吸危機上亦有改善。至於離舍後3個月內的復吸情況亦少於兩成。

總括而言，是次計劃的成果反映出帶氧拳擊訓練對戒毒人士的身心健康和認知能力均有顯著成效。期望帶氧拳擊可以成為更普及的運動，為不同的人士帶來健康和運動的樂趣。

資料來源 :復康速遞

你的鐵金「肝」

肝病在香港的情況及種類

香港的肝病種類繁多，其中最常見的包括病毒性肝炎、藥物性肝炎、酒精性肝病、非酒精性脂肪肝、膽石、肝硬化及肝癌。

病毒性肝炎包括甲型、乙型、丙型及戊型肝炎。甲型和戊型與被糞便污染的海產及食水有關。香港的市民每十個人便有一人是乙型肝炎帶菌者，當中約百分之二十五的帶病毒者最終會死於慢性肝病。丙型肝炎，也比以前常見，患者多有輸血或注射毒品的病歷，此病可以引致肝硬化及肝癌。

藥物性肝炎在香港以至全世界也是一種很常見的肝病。無論中藥、西藥或化學品都可以導致肝炎。嚴重個案可以發展為肝臟衰竭，甚至死亡。

酒精性肝炎包括酒精所引起的肝炎、脂肪肝、肝硬化、以至肝癌。香港病人的數目雖然不及外國眾多，但亦有上升趨勢。

非酒精性脂肪肝近年與日俱增，病因是新陳代謝失調引致肝內脂肪積聚，其病理特徵與酒精性脂肪肝類似。香港有新陳代謝毛病如肥胖及糖尿病的人口越來越多，罹患非酒精性脂肪肝的患者亦日益增加。長期患者更有肝硬化及肝癌的危險。

膽石是一種很普遍的疾病，香港每十個人便有二人患上膽石。病者的膽囊及膽管結石，導致腹痛及黃疸。

肝硬化是多種肝病的長期後遺症，最主要的成因是慢性乙型肝炎。其他原因包括丙型肝炎、長期酗酒及某些自身免疫系統肝病或代謝性肝病。肝炎導致肝細胞死亡，取而代之的是一些纖維組織，最終演變成為肝硬化，以至肝癌。

肝癌近年比以前更為猖獗，已經躍居香港第四號癌症殺手。出現肝癌的年紀中位數大約為六十歲。患者多為乙型肝炎帶菌者，大約八成的病人同時患有肝硬化。

總括而言，香港每年平均約有2,000人死於肝病，其中部份病人有機會透過肝臟移植而獲救。

惜肝生活

均衡飲食

健康飲食與身體健康有著相連的關係。不定時進食及高熱量的飲食文化引起很多不同類型的疾病。要保持一個健康的身體，在日常生活中，需要小心選擇飲食，**拒絕吸煙，減少飲酒，保持理想的體重，做適量運動及保持心情輕鬆開朗**。

要預防疾病，就需要注意個人衞生、當然食物及環境的衞生同樣重要

個人衞生

- 如廁後、煮食前均應清洗雙手
- 打噴嚏或咳嗽時需以紙巾掩蓋口鼻
- 若有傷口應以膠布貼上

食物衞生

- 一般細菌或病毒都會附在食物上，經由口腔進入我們身體內，因此食物衞生是很重要的
- 食水必須煮沸才飲用
- 蔬菜、肉類、海產類食物需徹底洗淨及煮至全熟方可進食
- 將切生熟食物的砧板及刀分開使用，及分開存放於雪櫃內
- 雪櫃及微波爐均需保持清潔

環境衞生

- 家居廚房食具等需保持清潔
- 用1：99的漂白劑清潔廁所及渠道
- 垃圾要放在有蓋的垃圾桶內
- 定時打掃家居、杜絕蟲患

資料來源：香港肝壽基金

白普理康青中心

我叫文仔，在宿舍已三個多月，亦都即將離舍回家。因為宿舍呢段日子，教我學識自律，令到家人對我有返信心，關係亦都轉好，所以更加珍惜同家人一齊的時間。回想初初出宿舍發生太多事，曾經有想過放棄，在最徬徨不知所措時，想起輔導一句說話，「永遠記住自己有個金剛圈」，正正因為呢個圈所以我更加唔可以放棄，輔導多謝你，你一句金句，我會活得更精彩。

志文

繪製復活蛋

山頂夜遊

小時候，不知道光陰似箭的意思，到現在歲月流逝才明白，轉眼間已在康青住上半年了。回想從前兩三個月就犯舍規離開，真是不值，現在經一事，長一智，我會珍惜宿舍的生活，在宿舍這段日子，感謝舍友的鼓勵，輔導的引領，舍監的教導，我會珍惜將來的日子，祝福大家。

堅

齊心包餃子

聯青中心

我在聯青宿舍已住了四個月，在這裡和大家一同生活，感覺很好，輔導每星期都會來見我，她對我真的是盡心盡力，每件事都親力親為去幫助我，為我們解決很多事情，做到最好，亦為我們想到以後。我現在於宿舍裡生活，舍監們都很好，生活上很多不懂得的事情都能為我去解決，因為我第一次住宿舍，群體生活要去適應，學習相處，舍監們都提醒我很多，多謝。

錦雄

遊戲晚會

飛鏢比賽

晉升團拜晚會

住宿期間在社工協助之下慢慢改變自己的生活模式，過著正常人生活，感謝舍監及社工的悉心關懷，尤其是我的輔導，日夜不停的勸戒，令我現時的生活方式和以往比較，有著想不到的得益。

成

九龍宿舍

「桌遊」之夜

我覺得宿舍確實是幫到舍員的好地方，很好的保護傘，令我們重新有規律的生活，從而裝備好自己。而得到輔導、舍監的鼓勵下，令我學懂自律的重要性，希望可以成功操守，不負各位期望。

康

乒乓球大戰

宿舍能夠提供一個舒適的環境，更有輔導與舍友無限量支持及鼓勵，令我重新振作起來，建立自信，令我重投社會改過自身，愛惜生命。

揚

暢遊迪士尼

婦女宿舍

明愛義工探訪

習慣了上水區貴雅婦女中心生活9個月，剛來到灣仔宿舍感到很陌生，沒有熟悉的姊妹，沒有熟悉的姑娘，感覺是格格不入，很不習慣!

但相處落，這裡的姑娘很友善很健談。其他姊妹要外出工作，中心只有我一人做舍務，姑娘很好，沒有給我壓力，並友善教導及沒有計較地幫助我，還經常鼓勵我有不明白的地方可以盡量問。這裡自由度比上水大，可以俾我習慣社會模式，還學懂很多手工藝和廚藝。

Beauty

長洲一日遊

護膚用品DIY

炎炎夏日 提防中暑

香港夏季天氣炎熱，在酷熱天氣下，人體會加劇排汗，呼吸急促，幫助身體降溫。若身體未能有效散熱，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

徵狀

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

預防措施

- 穿著淺色、不束身和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠水分，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因或酒精飲品，這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或黃昏後進行戶外活動。
- 在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 如必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於適當時候在陰涼處休息，讓體力回復。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並盡快求診。

(資料來源: 衞生署 中央健康教育組 健康地帶)

中途宿舍服務簡介

服務宗旨：

1. 為戒毒康復人士提供治療性暫時居所，以促進他們重返社會。
2. 藉多元化之服務包括個人及小組輔導、社會教育、就業轉介及康樂活動，協助住宿者建立自信，逐步融入社會，重建新生。

服務對象：完成本會轄下戒毒中心住院康復程序之戒毒康復者。

申請辦法：戒毒康復者向有關社工提出申請，由社會服務中心主任批核。

住宿期：一般為12星期

舍員若想分享住宿感受，歡迎向舍監投稿轉交編委會。

男性宿舍

白普理康青中心
香港跑馬地
電話：2893 4919
傳真：2803 5619

聯青中心
九龍何文田
電話：2760 9110
傳真：2760 9315

九龍宿舍
九龍何文田
電話：2760 9008
傳真：2760 9850

女性宿舍

婦女宿舍
香港灣仔
電話：2574 2311
傳真：2891 2105

SARDA諮詢熱線
2574 3300

顧　問：譚紫樺總幹事
督印人：李景輝署理社會福利總監
編委會：鄺文熙