香港戒毒會
THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS

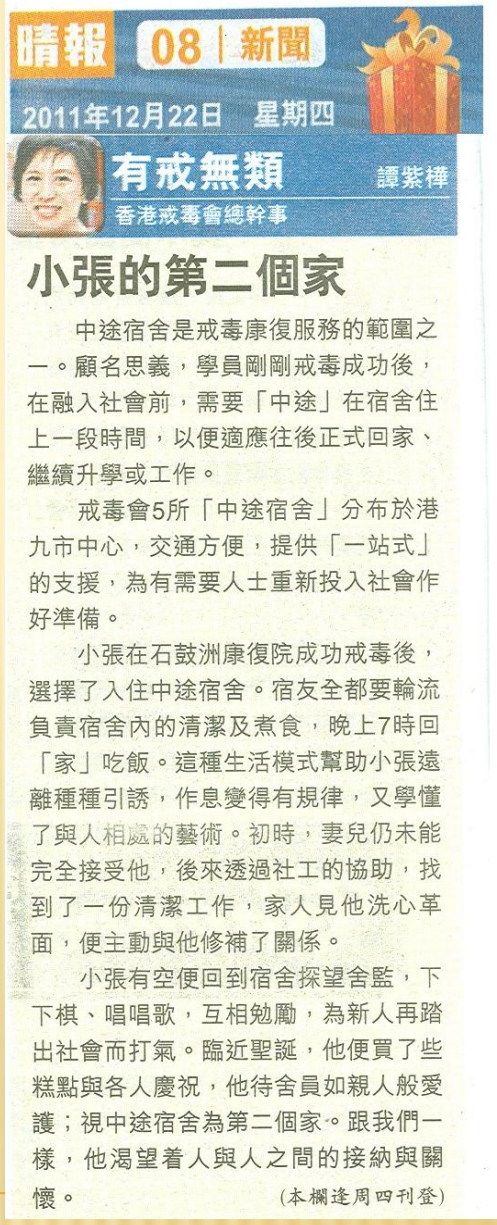
舍訊 創刊號

地址：香港灣仔軒尼詩道15號3字樓　2014年8月
網址：www.sarda.org.hk　電話：2527 7726

總幹事的話

香港戒毒會成立中途宿舍，以延續轄下各戒毒治療康復中心的服務，為康復員提供短期居所，作為重返社會的「橋樑」。本會共設有5間中途宿舍，位於港九市中心，共提供74個宿位。透過有紀律的生活、專業社工的輔導及宿舍職員的支持，致力協助舍員發展個人的修為、就業、人際及家庭關係，並加強解決困難的能力，抵擋誘惑的技巧；鞏固重返社會後過無毒生活，建立獨立自主及自信、逐步融入社會，重建新生。

中途宿舍在戒毒康復過程中擔當不可缺少的角色，為加強外界對宿舍服務的認識，增加舍員的歸屬感，本會現出版宿舍通訊《舍訊》。這份由同工及康復員共同編製的刊物，展現出多采多姿的宿舍生活。我誠意邀請大家，感受一下我們舍員們的努力，欣賞他們為展開新生活之堅持！



晴報 08 新聞
2011年12月22日 星期四

有戒無類 譚紫棒
香港戒毒會總幹事

小張的第二個家

中途宿舍是戒毒康復服務的範圍之一。顧名思義，學員剛剛戒毒成功後，在融入社會前，需要「中途」在宿舍住上一段時間，以便適應往後正式回家、繼續升學或工作。

戒毒會5所「中途宿舍」分布於港九市中心，交通方便，提供「一站式」的支援，為有需要人士重新投入社會作好準備。

小張在石鼓洲康復院成功戒毒後，選擇了入住中途宿舍。宿友全都要輪流負責宿舍內的清潔及煮食，晚上7時回「家」吃飯。這種生活模式幫助小張遠離種種引誘，作息變得有規律，又學懂了與人相處的藝術。初時，妻兒仍未能完全接受他，後來透過社工的協助，找到了一份清潔工作，家人見他洗心革面，便主動與他修補了關係。

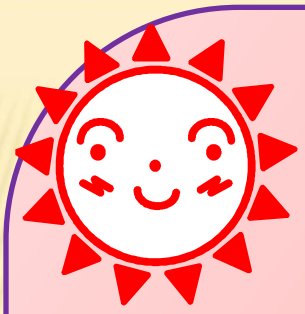
小張有空便回到宿舍探望舍監，下下棋、唱唱歌，互相勉勵，為新人再踏出社會而打氣。臨近聖誕，他便買了些糕點與各人慶祝，他待舍員如親人般愛護；視中途宿舍為第二個家。跟我們一樣，他渴望着人與人之間的接納與關懷。

（本欄逢周四刊登）

社會福利總監的話

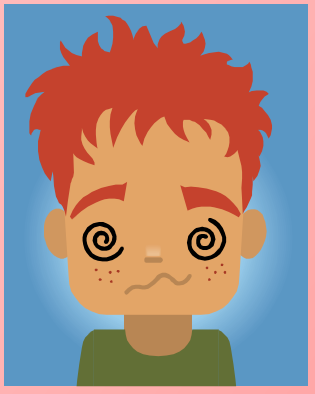
本會深明完成本會轄下戒毒中心住院康復程序的院友和參與美沙酮斷癮療程的人士，在現實生活當中面對着不同大大小小的困難和挑戰甚至引誘，因此，本會中途宿舍不僅為舍員提供治療性暫時居所，更致力透過個人和小組輔導協助舍員建立自信，融入社會，尋找和適應工作，預防重吸。此外，亦舉辦社區層面活動；例如社區足球比賽、義工服務，全方位鼓勵舍員發展潛能，肯定自我價值，堅持操守。

《舍訊》展示了本會宿舍生活的點點滴滴，舍員的努力和本會同工的付出。這一期是創刊號，希望大家喜歡和多給意見！



高溫天氣戶外工作小貼士

香港夏季天氣酷熱又潮濕，舍員在高溫環境下工作，記得採取適當安全措施，保障自身生命安全。



中暑的徵狀

- 口渴、暈眩、疲倦；
- 噁心和頭痛；
- 暈眩和短暫失去知覺；
- 皮膚濕冷和蒼白；
- 脈搏快而弱，以及肌肉出現不能控制的收縮甚至痙攣。

小貼士

(a) 避免長時間在高溫的環境或在陽光的直接照射下工作；

(b) 留意天氣報告（包括酷熱天氣警告）；

(c) 編排工作在較清涼的時間（如清早）和較清涼的地方（如設有蔭棚/遮蔽處的地方）進行；

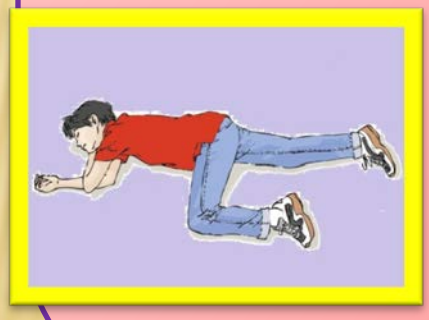
(d) 在外露的皮膚上塗上防曬油；

(e) 避免在室內通風差劣的情況下工作；

(g) 多喝水補充因流汗而失去的體液和電解質。一般而言，於高溫環境下工作，每小時應飲用最少半公升水；

(h) 避免飲用令身體脫水的含酒精飲料；

(I) 穿著淺色寬鬆的衣物，減少吸熱，加快汗水揮發。



出現高溫徵狀的急救處理

a) 把病者移到清涼的地方；

b) 脫去一些衣服，用濕毛巾塗抹病者全身降低體溫；

c) 如病者不省人事，將其置於復原臥式；

d) 不論病者是否清醒，亦切勿給予任可飲食；

e) 從速將病者送院治療。

資料來源：建造業議會

白普理康青中心

大家好，我是舍監梁智衡，我在香港戒毒會已經工作10 年，很希望大家無論居住在石鼓洲或宿舍，不論時間長短，都要有一個清晰明確的目標，千萬不要話走就走，這樣才有操守成功的可能。

甜品製作

322本會表揚日

足球訓練

義工服務 - 為地區長者剪髮

預防愛滋病健康講座

乒乓球比賽

舍友心聲

如果沒有中途宿舍協助，我相信難以成功保持操守，宿舍可以給我慢慢地適應社會規律，習慣正常生活，現今我已離宿三個月多月仍能操守，也是靠香港戒毒會設立中途宿舍的成果～DW

在宿舍我體會到一個規律的環境，加上在社工及舍監引領下，我可以痛定思痛，堅定自己安心戒毒～標

聯青中心

我是舍監劉文成，在聯青中心已經工作13年，我希望舍員可以珍惜生命，脫離毒品的控制，重新穫取健康和自己的人生。

舍員在迎新晚會高歌一曲，歡迎新入宿舍員

參觀立化博物館

參觀屏山聚星樓

參觀濕地公園

舍員心聲

宿舍給我很親切的感覺，雖然重新接觸社會是很大的考驗，但在輔導、舍監及其他舍員的鼓勵下，慢慢增强我對操守的信心，我終於可以重新開始，做回一個正常人～明

足球組

在宿舍居住，能幫助我操守，令我更成熟，我有信心重新做人～亞日

九龍宿舍

我是舍監李德明，在香港戒毒會工作了15年，我很希望舍員可以珍惜現有的一切，唔好俾毒品拖累生命，過一個有意義的人生。

Band 隊練習

BBQ活動

桌球組

與東九Band隊音樂交流

慶祝生日

參觀立法會

舍員心聲

宿舍可以幫助我操守，修補家庭關係，重新過正常人的生活，希望各位舍員努力適應宿舍，踏出新一步
～盛

在宿舍我可以學習適應群體生活，接觸社會，得到家人的尊重及諒解，找回失去的尊嚴，宿舍對我的操守有不可或缺的作用～榮

婦女宿舍

大家好，我是舍監劉偉儀，我在婦女宿舍已經工作了25年，我希望舍員可以透過宿舍去重新融入社會，重過新生。

製作美食

在導師的指導下，製作花束贈送給家人

學習咖啡沖調

參加生態導賞團

皮革班

教導長者八段錦

舍員心聲

我很感激宿舍把我從毒海拯救出來，令我能成功戒掉以前的壞習慣，學習做一個自律及守規則的人，在宿舍我感受到愛 ~ Apple

宿舍幫到我改變價值觀，令我學習控制情緒，更加有責任感，主動與人溝通，家人對我信任多咗，我自己的情緒控制亦好咗，這些都是在宿舍居住的成果 ~ Phoenix

宿舍足球組

4月24日，康青足球組代表本會參加太平山青年獅子會舉辦的5人足球比賽，激戰下勇奪殿軍。

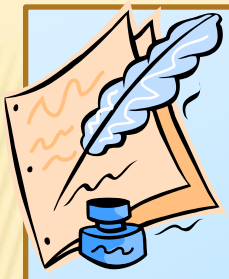
足球組平日練習

四強賽事：賽前與對手康華三院沙田綜合服務中心的足球隊合照

球証講解5人足球規則

前足球先生陳炳安擔任領獎嘉賓

勇奪殿軍，隊員都喜上眉梢



編者的話

在戒毒康復路上，舍員往往遇到不同挫折，工作上不如意，家人不信任，朋輩的嘲諷，一切都可以是重吸的理由，但當舍員泛起此念頭前，可否問一問自己，當初是什麼促使你拿起電話，致電詢問戒毒服務，或來到社會服務中心，向職員求助？又是什麼支持你進入康復院，經歷「典」癮的折磨？為什麼可以捱過康復院十多星期至一年的挑戰？現在來到最後一步，準備回到社會開展人生新生命，你卻甘心回到舊路，又再備受毒品折磨？

我無意低估舍員遇到之挫折，但我相信，冬天來時是會帶來冰冷無情，但冬天卻不會是永恆，充滿希望的春天一定會來到大家面前，堅持下去，總會取得勝利。

本通訊之出現，就是展示舍員的宿舍生活，展示他們在操守路之喜樂，鼓勵每一位康復員，一同踏上成功操守路。

中途宿舍服務簡介

舍員若想分享對宿舍的感受，歡迎向舍監投稿轉交編委會。

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

男性宿舍

白普理康青中心
香港跑馬地成和道10號成和大廈7字樓B室
電話：2893 4919
傳真：2803 5619
聯絡人：舍監

聯青中心
九龍何文田愛民邨嘉民樓605-608室
電話：2760 9110
傳真：2760 9315
聯絡人：舍監

九龍宿舍
九龍何文田愛民邨嘉民樓601-604室
電話：2760 9008
傳真：2760 9850
聯絡人：舍監

婦女宿舍

香港灣仔軒尼詩道290-292號，德華大廈15字樓
電話：2574 2311
傳真：2891 2105
聯絡人：舍監

香港戒毒會熱線
2574 3300

顧問：譚紫樺總幹事
督印人：黃萬成社會福利總監
編委會：陳英傑、康青中心亞良