

舍訊



香港戒毒會

THE SOCIETY FOR THE AID AND
REHABILITATION OF DRUG ABUSERS

第2期

地址：香港灣仔軒尼詩道15號3字樓 2015年2月

網址：www.sarda.org.hk

電話：2527 7726

總幹事的話

羊年將至，我謹代表本會向各位拜個早年，恭祝大家新春飛揚、每天洋洋得意、工作上揚眉吐氣、家庭生活喜氣洋洋。

回顧2014年，我們的中途宿舍除了提供暫時居所服務，為舍員重返社會作好準備外，亦創立了「舍訊」，藉此向大家展現舍員在宿舍開心及有意義的生活。早前我們分享了舍員參與音樂活動的熱誠。音樂是一個協助操守的重要媒介，一直以來，各宿舍會舉行不同類型的音樂活動，藉此陶冶性情，增強自我效能。

在新的一年，讓我們一同努力，協力同心為舍員提供適切的環境重過新生。

編者的話

本期的「舍訊」除刊載舍監介紹、宿舍生活點滴、舍員心聲及健康小知識外，更重點介紹「音樂助操守」的理念，藉此鼓勵舍員多參與宿舍舉辦的音樂活動，增強抗毒的能力。此外亦簡介了宿舍的一項特別安排 - 「留期制度」，讓有特別需要的舍員，善用宿舍的資源。總的來說，我們希望舍員能透過「舍訊」看見其他人對無毒生活的堅持，從而推動自己繼續維持操守，過有意義的生活。

音樂助操守

音樂的好處是不容置疑的。多聽音樂可以放鬆肌肉，緩和緊張的情緒，消除身心的疲憊；學習音樂除了可陶冶性情，更有助培養個人興趣、提升個人自信心及自我價值的肯定。

音樂在戒毒康復的過程中，亦擔任一個重要的角色。康復員在學習音樂的過程，可認識不少志同道合的朋友，幫助戒毒康復人士建立愉悅、和諧和建設性的人際關係；此外，他們亦要克服不少困難，才能為成功演出作好準備，過程中可慢慢建立自信心，從而得到認同及肯定，增加他們操守的正能量。

因此，本會的中途宿舍會定期舉辦不同类型的音樂活動，例如民歌小組、歌唱班、樂隊表演等，讓舍員藉著音樂，增加他們的正能量，從而體會操守也是一樣，過程中需要大家的支持與鼓勵，一切就由宿舍開始做起，讓大家一起譜寫成功的操守樂章！



音樂助操守

11月15日，聯青中心舉辦了民歌之夜，舍員及義工共同參與演出，渡過一個開心的晚上。



九龍宿舍舍員熱愛打Band，除在聖誕聯歡晚會表演外，亦在迎新晚會藉歌曲歡迎新入宿舍員。



天寒地凍要小心

天氣寒冷時，舍員在戶外環境工作，記得採取適當措施，務求安全第一。



預防措施

- 1) 舍員在天氣寒冷期間進行戶外工作時，應留意自己的健康狀況，如有不適，例如手腳冰冷，全身震顫及皮膚有雞皮疙瘩等，應立即通知主管和求診。
- 2) 留意天氣報告，穿~~口~~適當禦寒衣物工作，尤其是在戶外或偏遠地方工作時。
- 3) 舍員應進食足夠及高熱量的食物及飲料，例如熱飲用水、熱茶和熱食物，切記不要依賴飲酒保暖，因酒精會令血管擴張，使身體熱量流失。
- 4) 舍員定時進行適當的運動，以增加血液循環及產生熱能。



資料來源：勞工處

宿舍足球組

10月14日，康青與九龍的舍員進行5人足球友誼賽，最後康青舍員技高一籌。



歡迎有興趣踢足球的舍員參加，詳情可向舍監查詢。

白普理康青中心



大家好，我是助理舍監鄒志強，我在戒毒會已經工作了18年，我最開心的就是獲總幹事頒發15年服務獎。在工作上我抱有一個信念，就是任何事情，都是在事前關注，比起在事後懲罰來得更有用，最後期望所有住宿舍員都可以操守成功。



冷知識講座：古怪食物知多D



曲奇製作



碼頭夜釣



預防濫用精神科藥物講座



牙科檢查

舍員心聲

在宿舍可以增强操
守信心，修補和家
人的關係～強

遇到不開心的時
候，其他舍員可
以開解及關心自
己，宿舍讓我感
受家的溫暖～文

聯青中心



我是聯青宿舍助理舍監連韋信，我在戒毒會已經工作12年，難忘的是有不守規則的舍員在宿舍飲酒鬧事，因此被逐出宿舍，最後更重吸。所以衷心希望舍員在宿舍學習遵守規矩，學習如何操守，遠離毒品的控制。



舍員家屬大旅行



牙齒護理講座



舍員家屬同賀聖誕

舍員心聲

有宿舍職員的鼓勵及指導，讓我慢慢適應社會，努力建立無毒生活，我衷心感謝戒毒會～勇

我很擔心回到社區，容易回想吸毒的歲月，而宿舍可以作為中途站，讓我去重新適應社會，重新做人～宣



桌球活動

九龍宿舍



我是九龍宿舍助理舍監李康冠，我在戒毒會工作已13年，在九龍宿舍就工作了9年，我希望每一位入宿舍員都可以操守成功。最難忘的是見到操守成功的舍員回來宿舍探訪其他舍員，分享他們操守心得。你們的每一位成功的經驗，就是我工作上最大的推動力。



秋季燒烤旅行



迎新晚會的競技遊戲，舍員盡展所能



透過遊戲展現舍員合作性



萬聖節扮鬼扮馬比賽



慶祝舍員生日

舍員心聲

因為我在香港沒有親人，因此很需要宿舍的住宿，宿舍正好幫助我穩固操守～榮

在宿舍，我可以學習情緒控制、與人相處的方法，亦有舍監指導及給予意見，感謝宿舍幫助我成長～輝

婦女宿舍



大家好，我是助理舍監李佩君，在婦女宿舍工作了7年，工作的最大心願，是希望舍員可以重新做人，珍惜生命中的每一天，做一個健康快樂人。



在健康生活的大前提下，舍員嘗試自行製作不同的美食！



來吧，齊跑步！



藉著桌上遊戲，訓練舍員的邏輯性、認知性和策略性思考。



導師教導商業英語

在宿舍得到姑娘的鼓勵，教導我解決問題的方法，她們用心去對待、支持及鼓勵我操守～螢

舍員心聲

我與其他舍員由康復院開始建立關係，到宿舍時大家已好像一家人般，很有家的感覺，很溫馨，將來離宿時恐怕會依依不捨～欣



參觀青年就業起點，尋找未來工作方向。



特別安排 – 「留期」制度

本會宿舍的住宿期，一般為12個星期。然而，若個別舍員有非常迫切的需要，宿舍會考慮接納舍員延長在宿舍住宿期的申請，即「留期」制度。

舍員如有充份的理由及特別需要，未能在完成12個星期的住宿期後遷出，可向其輔導及舍監提出留期的申請。有關申請會以公平、公正及公開的方式，根據既定的準則及考慮因素，在定期舉行的宿舍會議中商議，經與會者一致同意，才可獲批准留期，並會每三星期再進行檢討，決定可否延長留期。

總括而言，舍員能在宿舍生活對操守肯定是一大裨益，但亦需要平衡其他等候入宿者的需要。

以前的吸毒日子，破壞了與家人的關係，留期讓我努力操守，慢慢修補與家人的裂縫 - 強

舍員心聲

由於我正在修讀毅進課程，因此未能工作，幸好宿舍的留期制度，讓我可以暫時不用擔心住宿問題，專心學業 - 輝

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

舍員若想分享對宿舍的感受，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

**香港戒毒會熱線
2574 3300**

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

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