香港戒毒會
THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS
舍訊
第3期
2015年9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

近年世界各地不時爆發不同的新型流感、致命病毒，威脅着人類的健康。我們活在香港這個人煙稠密、生活繁忙的都市裏，人與人之間的緊密接觸難免增加感染疾病的風險。

要有效預防疾病，除了均衡飲食、定時作息及注意個人和環境衛生外，適當的運動亦不可或缺。因此本會宿舍不時為舍員安排不同的運動機會，希望各位舍員能透過運動增強心肺功能，提升免疫力，活出健康人生！

啟導期介紹

當石鼓洲康復院院友完成最少12星期療程，並入住本會中途宿舍；宿舍職員及社工會安排為期5天的「啟導期」予新入宿舍員，以協助他們盡早適應宿舍生活及重返社會。

期間，宿舍職員會向新舍員介紹宿舍環境設施及講解宿舍規則，並安排舍員接受本會醫生提供的基本身體檢查；社會服務中心職員亦會為舍員安排球類活動、迎新晚會等，並以茶聚形式安排先晉康復員分享操守心德；負責宿舍小組輔導的社工亦會透過小組形式提升舍員對導致重吸因素的危機感，及協助舍員探討維持操守的要訣，亦會為舍員帶來有關勞工資訊及健康訊息；務求從多方面協助舍員重新調節生活節奏，融入社會。

編者的話

今期「舍訊」會繼續為大家介紹本會各宿舍的助理舍監，讓各位對他們多點了解；同時亦會介紹宿舍「啟導期」的理念，讓各位了解宿舍「啟導期」的安排，並透過給予準舍員有關資訊，協助他們入住宿舍後盡快適應宿舍生活。此外，宿舍鼓勵舍員多做運動，強健體魄；為減低舍員運動時受傷，今期「舍訊」亦特別介紹熱身運動的重要，各位做運動前記得做足熱身！

熱身運動的生理效應

熱身運動(Warm up)是做運動前必需的，因為可以減低在運動時受傷的機會，更可增進肌肉反應靈活。其實在生理效應方面，熱身運動對身體有三大益處，第一升高體溫，第二是改善神經肌肉功能，第三是減少運動傷害的可能性。做運動時，有足夠的能量是非常重要，因為好像開動一部跑車，若沒有足夠能量（氣油）提供，車子就不能走動，身體也是這樣，有足夠能力做運動，才能靈活及敏捷，更能發揮身體的肌肉肌能。

熱身運動可以減少運動時肌肉拉傷的可能性，某些研究顯示適當而充分的熱身運動，可以預防肌肉、肌腱、韌帶及其他結締組織的運動傷害，原因是肌肉的彈性取決於其中的血液飽和度，意思是指肌肉中的含血量（即血液飽和度）較低時，往往比較高溫度的冗肉易拉傷，所以熱身運動可以防止做運動時肌肉拉傷。

另外，肌腱及韌帶的延展性也和溫度有關，當溫度較高時，肌腱及韌帶的延展性較大，所以在做運動之前，做熱身運動使身體的溫度提升後，才伸展肌腱或韌帶，這樣比較有效及安全。

因此，做熱身運動對於肌肉的彈性、肌腱及韌帶的伸展度都有很大的幫助，使做運動時，避免拉傷及伸展較靈活，這樣就可以避免運動受傷，更能享受運動帶來的樂趣。

資料來源：香港中文大學體育運動科學系

宿舍特訊

九龍宿舍舍監李德明先生自2001年起於本會服務至今14年，一向盡忠職守，積極投入。李先生將於本年9月榮休，一眾同工特設宴歡送，本會總幹事譚紫樺女士亦蒞臨出席，並致送榮休紀念座予李先生，本刊特此祝福李先生退休生活愉快！

無毒足球盃

本會於2015年7月4日參加由禁毒義工團主辦的「無毒足球盃」七人足球賽。當日本會共有17名康復員參與球賽，各隊員縱使在高溫下比賽，表現仍積極進取，面對其他勁旅亦毫無懼色；最後雖然未能晉身三甲，但充分表現出**「友誼第一，比賽第二」**的體育精神，主辦單位亦頒發紀念盃以表鼓勵。

白普理康青中心

我係康青宿舍助理舍監**馬錫勤**，由於我年紀較後生，因此很難忘第一日返工，舍員堅持叫我做勤哥，感覺頗古怪，但現在叫我「亞勤或勤哥」我都識回應的：我係戒毒會做咗兩年，對舍員的感覺是，雖然有些舍員外表不太友善，但認識過後，他們都是有情有義的好人，最後希望舍員明白宿舍只係提供一個短期的住宿，而操守卻是一世人的事情，因此希望已離宿的舍員要時刻堅持，才可以展開無毒新生活。

我在宿舍四個半月，感覺宿舍幫到我，有幾位舍監的鼓勵及中心各輔導、主任的教導使我啟發餘下的人生目標及戒毒操守，我希望可以成功，不負各位的期望。

輝

懷舊遊戲比賽

灣仔夜釣

中途宿舍，因有一定的規限，要入住的舍員遵守，目的都希望各人能夠警醒，保持自己操守及良好的生活態度。

文威

飛鏢活動

在這裡住我感覺良好，就像我第二個家，還有其他舍友一起住，起初不習慣，但慢慢適應，也覺得很有幫助，因為大家可以互相支持鼓勵對操守有極大幫助，時間也很好，晚上7:30前返宿舍，也令我可以儲錢，減少夜生活，也對我操守有很大的作用。

東成

聯青中心

我係聯青宿舍助理舍監**李天雲**，舍員都叫我「小雲」，做咗呢份工接近2年，很希望舍員守望相助，投入宿舍的生活，慢慢融入社會，為未來的無毒人生作好準備，而工作上最大的滿足感，就係見到舍員可以操守成功，安穩地生活。

本人覺得宿舍係一個幫到舍員的地方，等舍員可以再次過有規律正常的生活，令身體、思想、自信心、價值觀增強，裝備身心、思想投入社會做個正常人。而輔導、舍監在他們方面、角度都是想我們舍員做返個正常人，開開心心過每一日。

標

生日會

Wii 競技遊戲之夜

初次接觸戒毒會是2005年，之後戒毒生涯也和大部份兄弟一樣，反反覆覆尋找著自己的路。直至2010年首次申請入住宿舍，初時並不習慣，但有幸得到輔導、3位舍監及其他職員的支持下，能保持操守半年。雖然這次我再入住宿舍，但各舍監與輔導依然盡心盡力支持及鼓勵我，並給予意見，使我更有信心完成這條康復、操守的路。在宿舍有規律的生活，並學習群體的相處技巧，訓練耐性及如何面對日常不同的引誘，希望是次宿舍生活使我不斷提升自己，遠離毒品。

家文

端午節慶祝晚會

九龍宿舍

我係九龍宿舍助理舍監**洪嘉煌**，大家都叫我「亞煌」，不經不覺已經係九龍宿舍做咗7年，對舍員只有一個希望，就係「堅持操守，未來在你手。」

宿舍給我一個安定的家之感覺，亦讓我學到怎樣與人相處，重投社會時可以安穩地向前行。

金仔

桌上足球活動

添馬樂融融攤位活動

因為我吸毒多年從未試過操守成功，入住宿舍希望能加強操守信心及改善與家人關係，更希望能學習與別人相處。

基

BAND隊音樂交流

婦女宿舍

我係婦女宿舍助理舍監**鍾麗雯**，我係婦女宿舍做咗2年多了，最期望舍員可以操守成功，有美好的人生。

在宿舍住了三個多月，感覺幾好，經常有外出活動，經常整甜品，經常整手工，而且會去圖書館借書，會去體育館打羽毛球，而且每個月會有一次大食會及卡啦OK，宿舍的活動十分多姿多彩，最重要是放假可以與家人團聚行街。

凱玲

迪士尼一日遊

職業導向小組

住在灣仔宿舍已經個半月了，這裡比起上水的生活自由得多，規矩也沒有那麼多，家庭式的生活，可學習如何開始融入社會，由於這裡沒有上水那麼多課堂，有較多的空餘時間，正因為這樣，可以多思考自己的問題。而且常有很多活動，可以外出，放鬆一下，還有很開心的是和家人的關係也比從前轉好。

雅婷

我在院舍住咗一段時間，灣仔宿舍同上水好大分別，上水主要訓練思維方式培養正確的價值觀，當我地有了基礎後便到中途宿舍。這裡生活好像回了家一樣，除了多一點自由，還學習怎樣開始融入社會。我比較喜歡這裡，因為灣仔呢個地方正是我以前常吸毒的地方，媽咪話：「喺邊度跌低就喺邊度起返身。」雖然剛來的時候會有D害怕，但身邊不缺姑娘開解我，令我負面情緒減少，而且剛申請了留期，因為我覺得這間院舍幫到我，為我自己出院前作好好準備。

芝

新年團拜

燒烤活動

勞工資訊站

根據《2014年僱傭(修訂)條例》的規定，法定侍產假於2015年2月27日生效：

1. 男性僱員如符合法例規定，可就其配偶/伴侶該次分娩享有3天侍產假。
2. 僱員需按連續性合約受僱4星期或以上才可放取侍產假。
3. 僱員受僱滿40星期，可享有薪侍產假，侍產假薪酬計算為過去12個月平均日薪的五分之四；受僱未滿40星期則只可放取無薪侍產假。
4. 僱員如需放取侍產假，需於嬰兒預計出生日期前最少3個月，或放取侍產假前最少5天向僱主作出通知。
5. 僱員可一次過放取3天侍產假，或分開逐日放取。
6. 如嬰兒在香港以外地方出生，僱員需向僱主提供有關地方的主管當局發出的嬰兒出生證明書。

資料來源：勞工處

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
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

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：黃萬成社會福利總監
編委會：鄺文熙