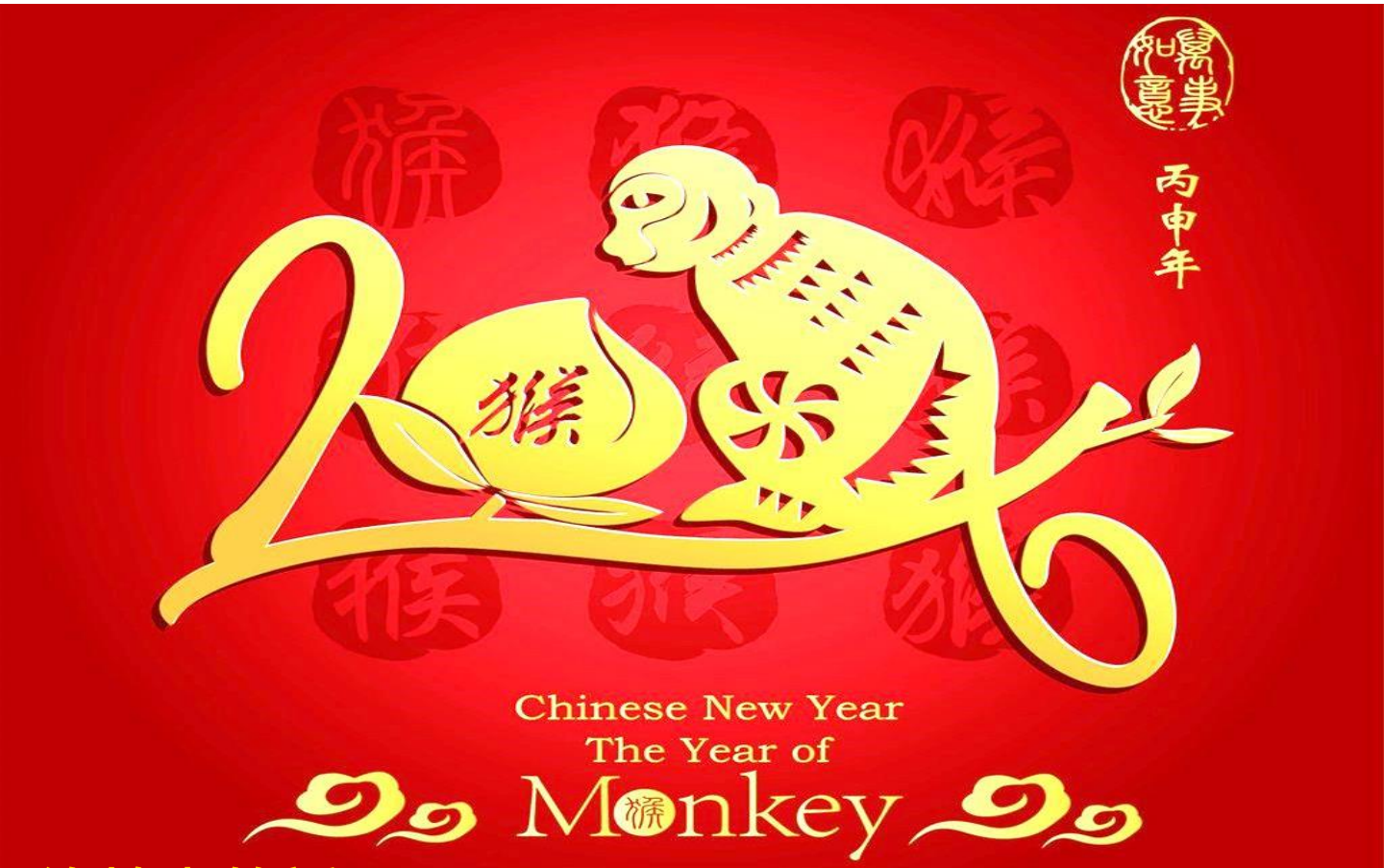
香港戒毒會
THE SOCIETY FOR THE AID AND REHABILITATION OF DRUG ABUSERS
舍訊
第4期
2016年2月號

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

爆竹一聲除舊歲，桃符萬戶慶更新。今年靈猴獻瑞，我謹代表本會向各位送上祝福，祝願大家萬事如意、身心安康、步步高陞！

過去一年，宿舍為迎合不同舍員的興趣，經常安排不同類形的活動，以培養舍員發展多元化的健康生活模式。

本會亦非常關心舍員的健康，因此經常透過「舍訊」提供不同的健康訊息。本期「舍訊」出版適逢新春佳節，大家品嚐賀年美食，歡渡新春氣氛之餘，也務必留意賀年食品多屬高脂高糖食物，為免影響健康，建議各位淺嚐即止，也趁著假期多做運動，渡過一個健康愉快的農曆新年。

編者的話

新一年新氣象，先祝大家新年快樂、身體健康、事事順利。 由於部分宿舍有人事變動，今期「舍訊」仍會為大家介紹舍監、助理舍監、二級助理舍監及宿舍社會工作助理等職員。新春佳節期間，大家往往會吃下不少賀年食品，為關注大家的健康，本期「舍訊」會為大家提供一些健康飲食資訊，讓我們一起「營」接新年。另外，更會介紹本會的自助宿舍 – 白普理培青中心，讓大家對本會的宿舍服務有更多了解。

「營」春接福

傳統的賀年糕點一般含豐富的碳水化合物，原來熱量及脂肪含量亦不少。當中熱門的選擇如蘿蔔糕，部分會選用臘腸、臘肉等為材料，令食品的熱量及脂肪含量增加。而一些年糕則用椰油、豬油製成，兩者飽和脂肪含量均高。至於全盒內常備的瓜子、果仁，本身屬脂肪含量較高的食物。如果再經過醃製或加工處理，例如醬油瓜子，鹽焗花生等，鈉含量就更加不容忽視。

新年期間要保持均衡飲食，應採取三低原則，避免進食過量高脂肪、高糖或高鹽的食物。在享用食品前，我們可以憑營養標籤上的資料估計營養攝取量，並與每天攝入上限比較，從而適當控制進食量。最重要的是要奉行健康飲食的原則，「營」接新年的來臨。

資料來源：食物安全中心 消費者資訊天地
香港特別行政區政府

身體健康

糖尿病的成因

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，它促使血液中的葡萄糖進入人體細胞，轉化為日常活動的能量；而把糖分儲藏為脂肪、肝糖或蛋白質的過程，亦有賴胰島素的協助。當胰島素分泌不足或不能發揮正常功效，葡萄糖便會積聚在血液中，形成血糖過高，多餘的糖分經由尿液排出體外形成糖尿病。

目前，糖尿病的成因仍有待研究。綜合而言，是由遺傳及環境因素配合而成。因此，對有家族病史的人士來說，要預防糖尿病，便應減少形成以下的誘發因素：

- 肥胖（有肚腩）
- 年長
- 患有高血脂或高血壓
- 妊娠性糖尿病史
- 長期缺乏運動
- 吸煙、酗酒
- 精神壓力

資料來源：醫院管理局

白普理培青中心介紹

白普理培青中心乃本會一間以自負盈虧模式運作的自助宿舍，提供16個宿位，為操守與行為表現良好，及有住宿需要的戒毒康復人士提供服務，中心獲香港公益金及何東爵士慈善基金撥款資助裝修項目及更換傢俱電器，並於2015年5月完成裝修工程，環境得以改善，為舍員提供一個整潔的居所。申請辦法：可透過負責社工及舍監轉介，經甄選委員會甄選後，再安排入住。

宿舍職員介紹

鄺文熙　　宿舍社會工作助理

大家好，本人入職將近一年，主要職務為本會轄下四間男性宿舍及一間女性宿舍的舍員提供小組輔導及康樂活動，在工作中感受到舍員於操守時面對的困難及需要，過程中需要十分的堅持及他人的支持與鼓勵，故此希望舍員能成功脫離毒癮，重建新生。

李康冠　　九龍宿舍舍監

本人升任九龍宿舍舍監已有三個多月，工作量雖然比之前多，但同時得到主任、社工及各同事的信任，心情還是愉快的。期待往後在任的時間將工作做得更好，並衷心希望舍員能有一個理想舒適的地方暫住，遠離以往吸毒時的環境，離宿時能保持操守，享受未來美好人生。

何保榮　　九龍宿舍助理舍監

大家好，我是九龍宿舍助理舍監何保榮，希望每位舍員都操守成功，學懂珍惜每個機會，和我一樣有個新的開始，做個開心快樂人。

甄明亮　　聯青中心助理舍監

我係聯青中心助理舍監甄明亮，在2015年12月入職，經驗尚淺，但是會好好學習，也希望舍員不會受毒品的綑綁，能回復自由及有尊嚴的生活。

白普理康青中心

晉升及生日會

我住康青中心已不是第一次。以前幾次出來都是飲酒害了自己，這裡每個舍監都很好，給我很多幫助。還有輔導亦很幫我，可是自己不好，多次不守舍規。今次再出來很多人都給予我幫助，所以我今次下定決心，一定會好好遵守舍規，不會再令他們失望。

家輝

聖誕聯歡會

遊覽慈山寺

我現在於宿舍住了半年，感覺很開心及融洽，舍友互相鼓勵及勸勉，回想初在島內感覺出宿舍沒有用處，皆因當其他舍友外出工作時，自己卻沒用地獨留在宿舍無所事事，但經輔導一番勸勉及解釋後，增強了我的信心，決心入宿舍嘗試。現在的我已有一份不錯的工作，亦建立起當初所缺乏的自信。

炳存

聯青中心

大家好，我叫阿勇，很感謝每位職員關心和支持我努力改變人生，不斷努力去為自己操守作好準備投入社會，宿舍為我提供一個和諧無毒社區環境，讓我良好操守及積極面對人生，謝謝您們支持！

勇

中秋關懷行動

轉眼間已在聯青中心住了半年，回想入宿初時，內心真是百感交集，因以往吸毒，令到我身體不好，時時喘氣如牛，還一把年紀，何來有人請我這老人工作。但住下來慢慢發覺宿舍有很多優點，每當心情低落時，舍監會及時開導及勸勉我要繼續堅持，不要氣餒。現在雖然我的年紀及身體狀況未如理想，找不到工作，但我心情比初入宿時已經扭轉過來。這全是輔導及聯青各舍監的勉勵，在此我想藉這篇感受衷心多謝輔導及各舍監，祝各人身體健康、生活愉快，而我則再不會放棄自己，堅持操守之路，謝謝。

尾仔

聖誕聯歡晉升會

我叫阿強，之前住過培青宿舍，但因未有作好準備，就離開了宿舍，再次跌入毒海裡，所以今次再入宿時，反覆思量是次入宿目的及如何堅持操守之路，做好準備，將來投入社會重新做個堂堂正正的人，不再像以往在街上流連度日，漫無目的，盼今次可以重新再來，在此多謝輔導及舍監一直支持與鼓勵。

強

遊戲晚會

九龍宿舍

在九龍宿舍已三個多月，在宿舍這三個多月給我的感覺多麼良好，例如要準時返回宿舍，特意要你學個人自律，學識有責任心，不知不覺間本人已重投社會。

鵬

萬聖節派對

在宿舍感覺好像大家庭一樣，比如各舍員每日都各有家務，大家都一起去分擔，每一位舍員都去撐起一頭家一樣。
宿舍讓我學會自律，有舍規要遵守，正正是這些規條的作用改變我們平時的生活習慣。

量

曹公潭日營活動

決戰一分鐘活動

我是阿灣，在宿舍已住了18個星期，這段時間我過得很充實，白天上班，下班後回宿舍，7:30晚飯，飯後各人有自己的崗位，有掃地、洗碗、拖地，而我就負責廚房清潔，各舍員相處都十分融洽，舍監很關心我們，大家就像一家人似的。

灣

婦女宿舍

在灣仔的生活自由很多，凡事講求自律，雖然時間多了，但可以做更多自己的事情，這裡有很多活動，又可以增強自信心，對於將來面對社會，亦令我更認識自己。

其其

手工藝製作班

攪攪震飲食小組

自從來到中心，我改變了很多，有重新做人的感覺，原來只要自己願意就能有轉變。到現在我學懂了珍惜、包容與尊重，有今日的努力，就有美好的明天。

小明

我覺得呢度生活好有規律，一日有定時三餐。返到嚟姊妹、姑娘都會關心我，我覺得呢度好有安全感，同埋最緊要有人令我肯返工。

亞恩

義工探訪服務

燒烤活動

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：李景輝署理社會福利總監
編委會：鄺文熙