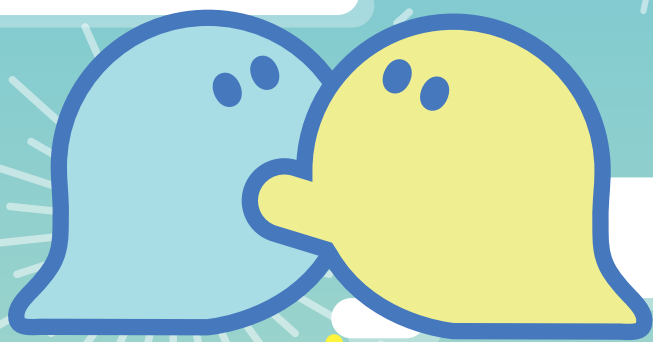


抱抱紙

5/2024

May

擁抱親朋 遠離毒品



明愛青少年及社區服務
明愛容園中心



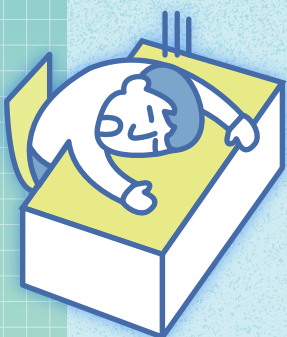
@hugs_beatdrugs

學業與職場壓力

香港一直被稱為「壓力之都」，香港人的身心健康亦因為長期面對壓力而備受關注。有調查發現，87%受訪港人壓力過大。96%受訪者出現至少一種過勞症狀，例如感到筋疲力盡、無助或挫敗、不堪重負、對未來抱消極看法等。另一個調查則指出香港市民的壓力普遍來自於家庭、工作、健康及經濟。在18至24歲的年齡層，最大壓力來自學業，而25至34歲人士則主要因為工作情況而感到壓力。香港人長時間要面對學校與職場壓力，身體及精神狀況都難免受到影響。除此之外，更有不少人因為要應對壓力而染上惡習。

當人面對沉重壓力時，可能會選擇一些對身體有害的減壓方式，如吸煙、酗酒等。更有人會選擇以吸食毒品來處理壓力。禁毒處在2023年的報告指出本港近一半吸毒者的吸毒原因與情緒問題/壓力有關，可見壓力與毒品問題息息相關。

部份吸毒者可能會因為這些原因而吸食毒品：



越靠近DSE壓力越大，有時甚至無法專心溫習，只好用大麻緩解一下自己的焦慮...

我日日都感到很疲倦，只好在上班前食一食冰幫自己打起精神工作...

生活中的人事關係令我覺得很煩躁，K仔是最快處理到情緒的方法...

咳水是讓我感到舒服的唯一途徑，可以幫我離開一切不如意的事...

你也曾有類似的想法嗎？使用毒品的確能帶來暫時性脫離壓力的感覺，但並無法幫助人處理壓力的真正來源。毒品如可卡因與冰毒會刺激腦部分泌多巴胺，令人感覺興奮，造成一種減壓的錯覺。然而，當壓力來源沒有得到真正的處理，壓力只會一次又一次地來臨。當人體開始適應毒品的刺激，這種「減壓」的效果會逐漸減弱，吸毒者只能加大份量以得到相同效果。



如何得知自己壓力？

爆煲？

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

為以下每項情況評分－「從未發生」0分，「間中發生」1分，「經常發生」2分

- | | |
|--|---|
| ☐ 覺得現時需要學習範圍太多/工作太多，無法應付。 | ☐ 需要借助安眠藥去協助入睡。 |
| ☐ 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。 | ☐ 與家人/朋友/同學/同事的相處令你發脾氣。 |
| ☐ 覺得沒有時間消遣，終日掛著學習/工作。 | ☐ 與人傾談時，打斷對方的話題。 |
| ☐ 遇到挫敗時很易會發脾氣。 | ☐ 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。 |
| ☐ 擔心別人對自己學習/工作表現的評價。 | ☐ 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。 |
| ☐ 覺得老師和家人都不欣賞自己。 | ☐ 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。 |
| ☐ 擔心自己的經濟狀況。 | ☐ 做事急躁、任性而事後感到內疚。 |
| ☐ 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒。 | ☐ 覺得自己不應該享樂。 |
| ☐ 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。 | |

最後將分數加起來，便得出以下分析結果

0-10分

輕度



你的壓力指數在可以負荷的範圍。

11-15分

中度



雖然你有時覺得壓力較大，
但你仍能應付。
建議你可以找出壓力的來源，
並尋求解決的方法。

16分或以上

高度



你的精神健康已達到
必須關注的水平，
應馬上尋求專業人士的協助。

家人支援服務

面對青少年吸食危害精神毒品問題，明愛容園中心除了協助濫藥個案外，還對**濫藥者家人**作出各種的支援服務，以提升家屬支援濫藥家人的能力。

《數毒》工作坊

針對一般社區人士，提升公眾人士對新興毒品的認識，以及一些常被青少年濫用的毒品種類、青少年濫藥原因，以及如何識別家人有可能吸食毒品的危險訊號。中心會定期舉行不同主題的工作坊。過往曾舉辦《認識新興毒品》工作坊，以及《如何處理家人欠債問題的工作坊》。



《擁抱·愛》家人小組

家人支持是濫藥者成功戒毒的重要因素。小組主要服務一些濫藥者家屬的小組，內容主要是提供一些資訊，讓家屬能認識一些青少年濫藥心態，各種支援戒毒者康復的服務，以及如何改善與濫藥家人之溝通，和如何鼓勵及支援濫藥者家人進行戒毒療程。



《家友站》家人支援小組

《家友站》家人支援小組是一班彼此均面對共同問題（家庭內有家庭成員濫藥）的家屬，組成一個家人支持小組，彼此互相支持，以及交流協助家人戒毒方法及和種心路歷程。由一群濫藥者的家人以朋輩身份，支援一些仍受家人濫藥問題困擾的家庭，發揮家庭的內在資源協助濫藥者的家人。



以遊戲形式體會濫藥人士的人生



每月聚會同路家人互相支持

身心靈支援活動

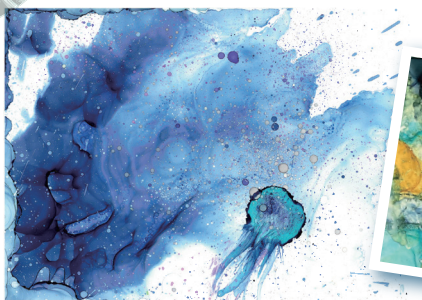
透過製作花藝、藝術品及頌钵等身心靈的活動，使家屬能學習活在當下，關心自己身心靈的需要，從而減低面對濫藥者家人的緊張及壓力。



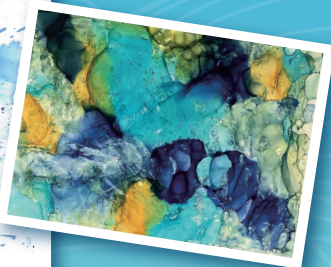
塔門一日遊



藝術創作



當你投入其中並專注於創作時，
你的思緒會轉移至畫作上，
幫助你暫時遠離壓力和焦慮。



中心會舉辦不同的手工藝活動，讓參加者以一個正面的方式進行減壓，給自己一個休息的空間。



透過選擇不同的顏色、
圖案和設計來展現創造力和個人風格。
透過其中，可以表達自己的個性和獨特性，
進一步提升對自我的認同感。

活動中，參加者以藝術代替說話來
表達自己，得到情感的釋放。在專
注於創作的情況下，參加者可以紓
緩壓力和減輕焦慮感。



透過香薰，選擇屬於自己獨一無二的香味，
重新了解自己的需要。



最近幾年，有越來越多新興毒品出現。其中一種被稱為「太空油」的藥物在學生和年輕人的圈子中非常流行。你聽過這個名字嗎？太空油亦被稱為「上頭電子煙」，賣家會將太空油添加到電子煙油中，以電子煙的方式來吸食。不法分子會以電子煙的新口味來包裝和宣傳太空油，讓人放鬆警惕，以為試一試沒什麼大不了的。

太空油嘅主要成份為依託咪酯 (Etomidate)，佢係一種催眠劑，原本用作誘導全身麻醉。吸食依託咪酯後主要表現為眩暈、手腳抽搐同昏厥摔倒等狀態。吸食依託咪酯後會出現頭暈、站立不穩、東倒西歪等類似醉酒後嘅狀態。另外，吸食依託咪酯亦有機會引起過敏反應，例如出現廣泛皮膚發紅或蕁麻疹嘅情況。大劑量吸食時會出現脾氣暴躁，生活懶散等影響人嘅情緒、思考同意志行為嘅精神障礙。過量吸食時會導致神誌不清、昏迷、呼吸暫停、甚至窒息死亡。

護士有話兒

在香港，依託咪酯屬於第一部毒藥，這類藥物必須由醫護人員監督使用。非法販售或擁有第一部毒藥屬於刑事罪行，最高可處以10萬元罰款和監禁兩年。

WARNING

WARNING

WARNING

WARNING

太空油作為一種新興毒品在年輕群體中逐漸流行。毒販很可能亦將其他有害物質添加到太空油中，對人體的禍害或不盡相同。我們會持續關注這款新興毒品。請切記，毒品對身心健康均有危害性，千萬不要因為好奇心而嘗試使用。

壓力是因各種因素影響下，個人感受到心理或生理上的壓迫感或負荷。適量的壓力可以激發個人的動力，但過度的壓力是有害身心健康。中醫認為壓力是一種情志病，適當的情志表達可以保持身體健康，當情志過激時，可能導致臟腑功能失調，影響身體健康。根據中醫理論，情志與臟腑有密切的關係，而五志包括**喜、怒、憂、思、悲**。



中醫剖析

喜 怒 憂 思 悲

喜對應心臟，過度的喜悅導致心火亢盛，多表現為心悸、失眠等症狀。



怒對應肝臟，過度的憤怒致肝氣郁結，多表現為頭痛、胸悶、脾氣暴躁等症狀。



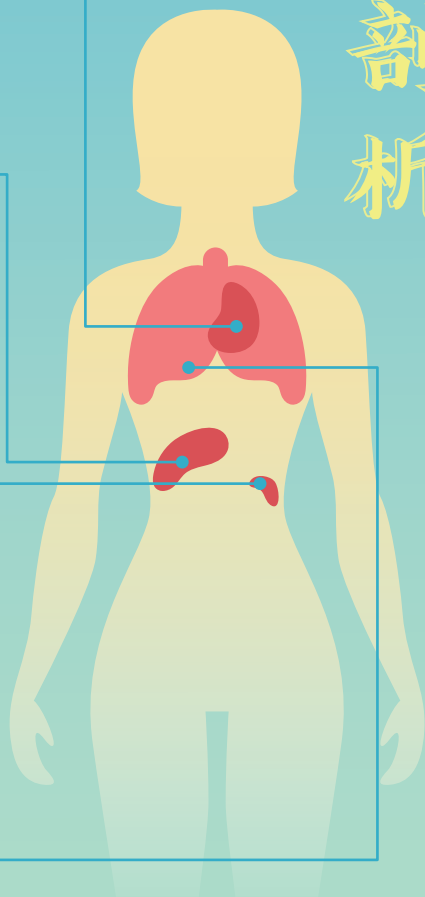
憂對應脾臟，過度的思慮傷及脾氣，多表現為消化不良等症狀。



思對應脾臟，過度的憂思傷及脾胃，多表現為食慾不振、記性差等症狀。



悲對應肺臟，過度的悲傷傷及肺氣，多表現為氣短等症狀。



中 醫 治 療

壓 力

中醫治療壓力方面，常採用穴位按摩、食療等方法。通過刺激特定穴位，調節氣血運行，緩解壓力和焦慮。常用穴位包括印堂穴、內關穴、太衝穴等。

印堂穴

眉與眉中間的凹陷處
緩解輕度壓力的作用

太衝穴

足背第1和2趾骨間隙的後方凹陷處
緩解壓力及促進氣血流通的作用

手腕橫紋中點往上一三橫指寬

鎮靜心神的作用

內關穴

以上穴位可以用拇指或中指指腹輕輕按壓，以適度力度上下移動的方式進行按摩。每次約1-2分鐘。

每天按摩數次。如果按壓時感到難以忍受的疼痛或不適，請立即停止按摩。

在食療方面，中醫強調適度量飲食，切忌過食辛辣、油膩等刺激性食物，多進食有助穩定情緒的食材，如綠葉蔬菜、堅果等。

解壓雙花茶（一人量）

材料：玫瑰花5粒，菊花3朵，紅棗2粒，龍眼肉1粒。

做法：洗淨材料，加適量溫水燉15分鐘，即可飲用。



雖然穴位按摩及食療可以緩解輕度壓力，有需要時建議綜合使用多種方法，如心理諮詢、適度運動、良好的生活習慣等，以達到緩解壓力。當壓力難以控制時，建議諮詢專業的中醫醫師以獲得更詳細的建議。

服務質素標準

「服務質素標準」訂明服飾單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修定政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如對本中心服務有任何意見，歡迎以傳真2453 7031、郵寄至本中心或交予你的負責社工，閣下的寶貴意見有助我們持續改善及發展服務。

電話：☎ 2453 7030 / ☎ 6960 0900
傳真：☎ 2453 7031
電郵：✉ ycshugs@caritassws.org.hk
網址：🌐 <https://hugs.caritas.org.hk/>
地址：📍 屯門大興邨興盛樓地下41-44號
出版日期：📅 2024年5月



服務意見 / 申訴記錄表