精明家長 Smart Family

濫藥者家人資源季刊

2016年 第5期

酗酒

數量：2500份　出版：2016年9月

目錄

專家的話 1
我在酒精上癮的日子（個案分享）..... 2
從酒精中絕地重生（個案分享）..... 3
我如何引發酗酒家人的戒酒動機（酗酒者家人自述）..... 3
當社工遇上酗酒個案——處理過程及感想 4
面對酗酒家人的態度和方法 4
酗酒迷思及評估工具 5
甚麼是酒精中毒？戒斷症狀？ 6
飲酒的迷思 6
酗酒資源小冊子 7
飲酒注意事項 7
禁毒相關家庭活動 8
戒毒服務資源 11

專家的話

衛生局精神科
何志榮主任及林美鳳醫生

1. 有甚麼常見的精神症狀和身體損害由酒精引致？

許多酒癮者在停酒後、或飲酒量減少的幾個小時到幾天之內，即會出現「酒精戒斷」症狀，包括焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖，嚴重時還可能出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、幻覺及譫妄等精神病症狀。

酒精對身體的傷害大致可以分成「急性效應」和「慢性效應」：「急性效應」指短時間內突然攝取大量酒精，有可能造成1. 死亡（是因為酒精抑制延腦的呼吸中樞，造成呼吸停止；另外，血糖突然下降，也可能是致命因素）2. 急性胰臟炎或急性胃炎。3. 營養不良（酒精可能引起各種維他命缺乏）；「慢性效應」指長達多年的大量飲酒，可造成1. 肝臟傷害（脂肪肝→酒精性肝炎→肝硬化）2. 胃潰瘍 3. 神經系統傷害（如周邊神經病變，手指腳趾發麻或感覺異常）；4. 孕婦酗酒所造成的胎兒異常而男性性功能下降；5. 此外酒精會增加心臟血液輸出量，增加心跳速率及耗氧量，引起心肌病變，也造成貧血，長期酗酒也較容易伴隨肺炎、肺結核，甚至增加消化道腫瘤的發生率。

2. 酒精可破壞神經細胞，而在閣下的精神科臨床經驗中，酗酒會引致甚麼精神症狀？

酒癮造成的器質性精神病又可稱之為酒精性精神病，主要是長期過量攝取酒精，導致酒精對腦部引起傷害 1. 震顫性譫妄：長期酒癮者，在減少喝酒或突然停止喝酒時，通常在一星期內會產生急性精神病症狀，其特徵為意識模糊、喪失定向力、顫抖、血壓及心跳速率上昇、冒冷汗、害怕、焦躁不安、出現各種幻覺（尤其是視幻覺及觸幻覺）、發燒，有時會有抽搐現象。2. 魏尼克腦症（Wernicke encephalopathy）：是長期大量酗酒，營養攝取不足，造成維他命B1的缺乏所引起，其臨床症狀有意識障礙、步伐失調、眼神經麻痺及眼顫現象。3. 柯沙科夫症候群（Korsakoff syndrome）：臨床特徵包括近期記憶力顯著喪失，是急性魏尼克腦症的後遺症。4. 與酒癮有關之失智症 5. 酒精性精神病：為長期喝酒後，突然停止或減少喝酒量所引起的病症，病人意識清楚，主要症狀為持續出現幻聽，其內容大部分是辱罵或威脅的聲音，也可能出現嫉妒妄想與被害妄想。

3. 當家人酗酒後出現精神症狀〈如膽妄、幻覺、幻聽等〉，應立即如何處理？

酒癮者出現戒斷症候群時，家人應保持冷靜，儘速送酒癮者到醫療機構接受治療。

4. 酗酒同時濫藥，除損害身體器官外，亦對腦神經造成甚麼後果？

酒癮者有較高機會合併其他種類藥物的使用或濫用，例如安非他命、鴉片類藥物以及各類鎮定劑和安眠藥。濫藥者年齡越輕，對腦部損害越大，成癮機會越高。毒品劑量越大，吸食種類越多，引致的各種精神病徵也更多、更嚴重。一般情況下，停止濫藥後，幻覺及妄想等病徵在獲得治療後可減退或完全康復，但腦部及其他器官可因毒品影響而受到永久損害。若家族已存在精神病相關基因遺傳，一旦濫藥可誘發遺傳的原發精神病，病徵不但不會因停止濫藥而減退，情況會較為嚴重，一般需接受長期治療。

5. 在酗酒者出現精神症狀而求助時，家人的角色尤為重要，請問家人應如何配合才可更有效達致治療目標？

在治療的過程中，酒癮者常會面對酒精戒斷的許多不適及困境，在這個階段，家屬可以用適當的方式表達心中的關切，避免說教、批判及不信任的對話及態度，使酒癮者感受到被了解及獲得支持，不恰當的如終日懷疑其是否有偷飲酒，一天到晚對酒癮者的行蹤嚴加拷問，這樣反而會更加深戒酒者的挫敗感，更難持久保持戒絕酒癮。

(下期“專家的話”將再續訪問，內容講解更多酗酒與胎兒，精神症狀及求助保密措施等，請大家密切留意。)

我在酒精上癮的日子

「我不特別喜歡飲酒，獨自一個人時，是不會特地去買酒甚致可以說滴酒不沾，起初飲酒只是作為與朋友的消遣工具，與「樽不離手」的朋友消遣、打發時間聊聊天就自自然然開始飲起酒來。起初也只是每天一大支啤酒，大概維持這樣的份量一個星期後，我飲酒的份量變得更多。我會和兩個朋友在公園飲啤酒聊天，醉了就在公園倒頭就睡，酒醒了又繼續飲，飲醉了又繼續睡……就這樣一整天聊天飲酒直到凌晨三四點才會去茶寮吃點東西，但主要也是飲高度數的白酒。每次去茶寮大概用四兩容量的酒杯飲白酒(約一斤二兩的白酒)，然後再折返回公園繼續我們的消遣活動 - 飲酒。我就維持這樣的生活大概幾個月，我的朋友因為身體問題，相繼的離開了人世。我失去了他們也同時驚覺自己一旦停止或遲了飲酒就會手震、難以入睡、身體發冷。此時我便需要飲酒才能緩解不舒服的症狀，也明白到自己已經對酒精上癮！由於身體的警號和朋友的相繼去世，我便下定決心戒除酒癮。我決定入住院舍戒酒，入院後，起初經常聽到嘈吵的聲音，就好比我身處街市一樣，有時會聽到有人大叫、有人唱歌！這些聲音很真實，但我眼見院舍的環境清幽，根本不可能有嘈吵的聲音，更看不到有人唱歌和大叫。此時我才知道自己有幻聽，但幸好這些幻聽都隨著時間的過去和院舍帶給我的正常作息而消失不見。現在我已經沒有再飲酒，也明白到酒精的傷害。」

澳門戒毒康復協會外展部
自述個案：王仔（化名）

從酒精中絕地重生

我飲酒已有十多年了，才四十出頭，但樣子看似比實際年齡老。我知道因為飲酒身體狀況不斷變差，酒精肝、糖尿病、高血壓全都患了。戒酒，不是沒有想過，但要做真是很難呀！有段時間因不飲酒就會出現手震、出虛汗、煩躁、心慌，渾身非常難受。但只要飲一點酒，馬上就好了，整個人都精神了，這現象後期才知道原來是戒斷症狀。

有一次因喝多了酒倒在地上，家人把我送到醫院，經一番搶救，我終於活過來。醒後就聽到醫生說，我因酒精中毒引發癲癇，當時不能接受。家人都說，再飲甚麼都沒有了。從那時候開始停止飲酒一段時間，可是心裡非常難受，再加上手震渾身就好像有蟲子爬的感覺，控制不住了，什麼也顧不得了，又再恢復以前豪飲的日子。

最後，家人終於忍受不住把我送到內地的戒酒醫院，我問自己，難道到無法彌補才後悔嗎？這也不僅是為了自己，也是為了這個家，這次真要下定決心便在醫院住了一段時間，花了幾萬元，身體好轉及酒癮也戒了。

回家後經家人的照顧及社工輔導，現在不再飲酒了，甚至嗅到酒味也感到有點噁心。

最後贈飲酒人士一句，不是每位都可以-絕地可重生，要好好珍惜。

澳門青年挑戰福音戒毒女子中心
自述個案：阿明（化名）

家人感言：

我如何引發酗酒家人的戒酒動機

酒癮者能發自內心戒酒真是一件非常困難的事，甚至不可能發生嗎？

我和很多酒癮者的家人可能有同一種感受，就是常因他們的酗酒行為感到憤怒及無奈，最後我向專業人士了解過一些方法，在實踐過後發覺很有效用，希望這些建議亦能幫助到大家。

1) 嘗試找對酒癮者生活有真正影響力的人，例如最親的親人、要好的朋友等，由他們與酒癮者在正面的氣氛下談論酗酒對其關心的事的影響，例如由醫生向酒癮者講述酗酒對身體的威脅；

2) 所提出的事實和狀況必須是真的發生過而非危言聳聽，講述的人必須親身經歷過，而非轉述；

3) 切勿用審判或威嚇語氣，要用事實來引起酒癮者的擔憂；

4) 提出的問題及後果都直接與飲酒有關(如酒精肝、糖尿病、高血壓、影響工作、社交及家庭破裂等)；

5) 提出這些證據要很清楚、具體、詳盡地表達出來，使酒癮者可以更清楚自己的狀況，如果有照片、影帶，甚至有關酗酒意外事件的紀錄片可供使用，可讓事件更具真實性，但切勿將酒癮者的圖像或影片在未獲得當事人同意下隨便向他人或第三者披露，以免引起反彈情緒；

6) 直接陪同及鼓勵多參與健康社交活動，如行山、戒酒輔導等：對於一個酒癮者能重新振作過新生活，家庭的關懷、信任、支持和理解是非常重要，能讓酒癮者重新肯定自身存在的價值有助積極配合戒酒。

最後，亦提醒家人對酒癮者應保持不賒、不借、不離、不棄的態度堅守協商原則，希望您也能成功。

澳門青年挑戰福音戒毒女子中心

當社工遇上酗酒個案 處理過程及感想

李先生是一名酗酒人士，中心是透過醫院社工轉介，而接觸到他的家屬。當天，他因酗酒問題再次被救護車送到醫院急診部，據其家屬形容，他曾多次因酗酒後暈倒街上而被送到醫院的急診部。

我是李先生被送到急診的第二天前往探望，他已停止使用酒精大概有48小時。根據資料顯示，酒癮者在停止飲酒後4至12小時內，就會開始出現腸胃不適、噁心、嘔吐、心跳過速、流汗多、血壓增高、體溫上升、焦慮與煩躁不安、眼皮、嘴唇與雙手發抖等戒斷症狀；嚴重時可能會出現全身性痙攣、意識障礙，以及妄想、幻覺及譫妄等精神症狀。第二天斷癮症狀將達到高峰，然後症狀將維持5至7天。

我探訪李先生時，他躺臥在病床上，全身發抖，情緒顯得煩躁不安，醫院表示因預防他有激動情緒或抗拒接受治療的行為，故用布條綑綁著他的四肢，亦看見李先生不斷地想掙脫綑綁。談話期間，李先生的認知和言語顯得混亂，答非所問，時空錯辨。接著，他突然說看到前方距離約3米處的位置有很多錢在地上，又說看到有學生經過卻沒人撿拾，叫我們快去拾起。當然，我們及家人並沒有看見他所描述的景象。相信這亦是酒精戒斷的症狀之一——譫妄。譫妄是急性、短暫的意識障礙，此類症狀通常可完全恢復。譫妄只是其中一個反映酒精破壞腦神經的情況，其他因長期服用酒精而產生的失常精神癥狀，如幻覺、被害妄想等，都會為酒精成癮者、家屬及社區等帶來生活安全風險；而酒精成癮問題是需要被正視及盡快尋求協助的。

兩週後，李先生在經過一系列的治療後，生理和認知功能開始恢復正常。而我們便盡快與醫院協調，在家屬陪同下，將李先生轉介入我們中心，開展為期一年的戒斷心癮療程。

除上述個案外，澳門還有很多受酒精影響的個人及家庭，然而酒精隨處可得，亦經常被人忽略長期飲酒的嚴重性，例如導致脂肪肝及引發嚴重的精神疾病等。世界衛生組織（WHO）指出，使用酒精是導致健康不良的第三大風險因素（Alwan博士，2010），中心期望透過防止酗酒的宣傳教育，提升社會大眾對使用酒精所帶來問題的警覺性。

澳門基督教新生命團契薈穗社社工：李燕平
（澳門基督教新生命團契康復中心於2016年7月轉型，現名為“薈穗社”）

面對酗酒家人的態度和方法

當家人希望酒癮者戒酒時，認識以下兩個階段十分重要：

階 段	酒癮者的心態	家人的反應及建議行動
懵懂期	大部份未想過戒酒的酒癮者，多處於這時期，他們未發覺酒精所帶來的任何問題或影響；	家人可提供資訊，令酒癮者察覺問題存在；
沉思期	酒癮者開始察覺問題存在，內心對酒癮行為感矛盾；	家人鼓勵及引導酒癮者面對問題，促使酒癮者有戒酒的決定;

家人介入的要點

保持良好的溝通

酒癮者會認為自己的需要被剝奪，家人則認為屢勸不改，戒與不戒往往形成拉鋸局面，使關係變得緊張。聆聽及鼓勵是在戒癮過程中的不二法門，家人需著重酒癮者的情緒及感受，而非只專注戒酒的目標。

不要操之過急

戒癮不會單靠意志，因為成癮物質已對生理及心理造成了長期的習慣和影響，而戒癮期間當事人不斷徘徊於戒癮與復飲之間的掙扎，這是一個極反覆多變的過程。若家人與戒癮者的戒酒期望或目標不一致的話，將會產生衝突及破壞彼此的信任關係。建議雙方可先訂立短期目標，並加以適當的鼓勵。

與社工或醫護人士聯絡

當酗酒者突然停止服用酒精時，其身體及腦部會出現戒斷癥狀，如譫妄或情緒不穩，建議在醫療專業協助下進行初階段戒酒治療。尋找專業的戒酒治療機構或相關部門協助，不但可獲得更多專業資訊，也可減少家人與戒酒者之間的直接衝突。

澳門基督教新生命團契薈穗社社工：李燕平
（澳門基督教新生命團契康復中心於2016年7月轉型，現名為“薈穗社”）

酗酒迷思及評估工具

酗酒的簡單檢測表

這裏有一些症狀及特徵可提供給大家參考是否有酗酒的習慣，這對早期介入是非常重要的。

你可以留意一下你身邊的親人是否出現以下的症狀及特徵：

- 在飲酒期間會嘗試逃避家人及其好友；
- 感到失望，受壓力或者和他人發生衝突時會豪飲；
- 會越飲越多；
- 當沒有酒飲時，會出現明顯的不舒服感覺；
- 有時會因為飲酒出現罪疚感；
- 每天醒來都十分渴求飲第一啖酒；
- 即使出現醉酒行為（如胡言亂語、步履失去平衡等），仍然想繼續喝下去；
- 當有飲酒習慣後，出現經濟、工作、學業及家庭問題；
- 飲酒時，進食得很少或不規律；
- 飲酒前有時身體會出現抖動；
- 有時連續幾天會處於醉酒的狀態；
- 當大量飲酒會出現抑鬱或者焦慮的情緒；

如果你的家庭成員有一些以上的症狀，這代表他們使用的酒精份量已經值得關注。以上症狀越多，代表有更加迫切需要尋求專業幫助。

澳門戒毒康復協會女子中心主任：Marta

甚麼是酒精中毒?

酒精中毒

酒精中毒是指患者一次飲大量酒精（乙醇）後發生的機體機能異常狀態，對神經系統和肝臟傷害最嚴重。醫學上將其分為急性中毒和慢性中毒兩種，前者可在短時間內給患者帶來較大傷害，甚至可以直接或間接導致死亡。後者給患者帶來的是累積性傷害，如酒精依賴、精神障礙、酒精性肝硬化及誘發某些癌症（口腔癌、舌癌、食管癌、肝癌）等。

急性酒精中毒

急性酒精中毒於短時間內產生更大的傷害，很多時候因為身邊人發現而令中毒者未獲及時治療而死亡。症狀如下：

- 昏睡狀態
- 面色蒼白
- 口唇青紫
- 皮膚濕冷
- 體溫下降
- 呼吸淺表
- 瞳孔擴大

*嚴重者陷入深度昏迷、血壓下降、呼吸緩慢、心率加快，直至衰竭死亡。

甚麼是戒斷症狀？

長期使用酒精使身體對酒精產生依賴和成癮，當減少或停止飲酒，戒斷反應就會出現。嚴重上癮可能會導致威脅生命的戒斷症狀，包括抽搐，通常為飲用最後一杯酒後8至12個小時內開始發作。三至四天以後，會有震顫性譫妄，人會變得極端激動、顫抖、出現幻覺並且脫離現實。

澳門戒毒康復協會外展部心理輔導員：Kate

飲酒的迷思

1 飲酒容易面紅的人代表不易醉!?

「飲酒易臉紅」這句話常被認為血液循環好，能迅速將酒精分解，因此不容易醉。但原來面紅是因為身體缺少「乙醛脫氫酶」，這是基因決定的，不是說練一練就可以產生這種成分。不同的人種及基因，其體內「乙醛去氫酶」的濃度也不同，一般而言，體內此種酵素濃度高的人士，酒量較好，且不易酒醉，但也容易因而不自覺飲酒過量，易罹患酒精性肝臟傷害或疾病。

2 飲濃茶能解酒嗎？

飲濃茶不但不能解酒，濃茶中的茶鹼可使血管收縮，血壓上升，反而會加劇頭痛。特別是有心腦血管和慢性病的老年人要注意，酒和濃茶最好不要一起飲用。

3 睡前飲酒有助睡眠？

飲酒只能讓你快速入睡，但原來酒精會干擾快速眼動睡眠，使你深度睡眠的時間減少，所以飲酒睡醒後你會感到更疲累。

4 如何能不易飲醉？

可慢慢飲，不要太急，也不要空腹飲酒。飲酒前可先食油質食物，例如牛油、橄欖油，利用食物中脂肪不易消化的特性來保護胃部，以減慢酒精滲透胃壁；如飲酒後立即吃些甜點和水果可以緩減飲醉酒的狀態。

5 飲酒太多，嘔吐後或宿醉有什麼方法舒緩？

可以飲用電解質飲料、蜂蜜水、果汁，因為可以快速補充身體失去的水分，而當中的維他命跟營養素可以補充因為酒精利尿作用而排放掉的物質，減輕宿醉的效果。

6 飲少少，是否駕駛車輛便沒有問題？

每個人體質不同，身體分解和代謝酒精的速度因人而異，由於飲酒會讓人有昏昏欲睡、判斷力下降等影響，此時駕駛車輛便會對自己和他人造成危險。按照本澳第3/2007號《道路交通法》規定，當司機每公升血液中的酒精含量等於或高於0.5克而低於1.2克時，屬於”受酒精影響下駕駛”，司機須接受一定處罰，但當司機每公升血液中的酒精含量達到或超過1.2克時，更是“醉酒駕駛”，即俗稱的“醉駕”。按照規定，司機每公升血液中的酒精含量等於或超過1.2克時，可構成”醉酒駕駛或受麻醉品或精神科物質影響下駕駛罪”，最高可判處監禁一年和停牌一至三年。

澳門基督教新生命團契-S.Y部落社工：COIE

酗酒 資源小冊子

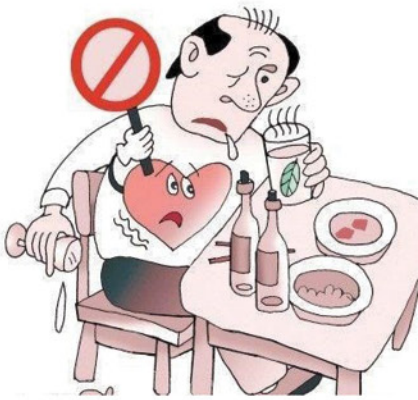
簡 介： 有關酒精的迷思、攝酒量方程式、酒駕法律參考等

索取地點： 澳門青洲新馬路青洲社屋青雅樓A座，一樓

服務時間： 星期一至六 10:00AM~13:00PM
14:00PM~18:00PM

聯絡方法： 2845 5576、66545434

飲酒注意事項



1. 肝病患者應禁酒:急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病的人應絕對禁酒。
2. 酒後不宜喝茶:酒後立即飲茶，會使酒中的乙醛通過腎臟迅速排出體外，而使腎臟受到損傷，從而降低腎臟功能。
3. 酒後不宜服藥:某些藥物在酒後服用，可以增加副作用。如酒後服鎮靜藥、催眠藥、抗癲癇藥、抗過敏藥、降壓藥等，一方面可增加對大腦的抑制效應，而另一方面又使藥力增加，超過人體正常耐受量而發生危險。
4. 酗酒後勿看電視：飲酒使眼睛充血，若飲酒過多，酒中的有害成分則對眼睛有較重的損傷，能使視神經萎縮，嚴重的甚至可導致視力衰退甚至失明。
5. 感冒後不飲酒：感冒病人如伴有發熱症狀而服用退燒藥，一旦飲用了白酒、烈性酒，兩者產生的代謝物對肝臟將產生嚴重損害，甚至壞死可能。

6. 酒不與咖啡同飲：咖啡因具有興奮、提神和健胃的作用，若過量亦可造成中毒。如果酒精與咖啡同飲，猶如火上澆油，可加重對大腦的傷害，並刺激血管擴張，加快血液循環，增加心血管負擔。

社會工作局戒毒康復處護士：黃建彤

禁毒相關家庭活動

戒毒機構2016年4-6月家長/家庭活動回顧

活動名稱：感恩母親，情系兒女-DIY手藝工作坊

目 的：加強家人之溝通　　**對 象**：石排灣居民

活動日期：5月7日　2:30-4:00pm　　**內 容**：宣傳女子中心服務及手工藝班

地 點：石排灣家庭服務部　　**舉辦機構**：青年挑戰女子中心

活動名稱：DIY工作坊-包粽

目 的：讓學員及家長一同分享辛勞的喜悅　　**對 象**：中心學員及其家長

活動日期：6月6-7日　全天　　**內 容**：學習包粽子的前後預備及過程

地 點：女子中心　　**舉辦機構**：青年挑戰女子中心

活動名稱：端午一天遊

目 的：讓學員體驗農莊生活　　**對 象**：中心學員及教會人士

活動日期：6月9日　　**內 容**：果園摘果、見證分享及唱遊

地 點：珠海　　**舉辦機構**：青年挑戰女子中心

活動名稱：親親爹D

目 的：加強學員與家長間之溝通　　**對 象**：中心學員及其家長

活動日期：6月11日　　**內 容**：手工藝創作

地 點：女子中心　　**舉辦機構**：青年挑戰女子中心

活動名稱：原來是這樣

目 的：透過講座和工作坊提供情緒疏導和溝通技巧，幫助家長與其兒子重建和諧美滿的家庭

活動日期：1月22日、2月26日、3月11日

地 點：澳門青年挑戰家庭服務中心

對 象：中心學員家長

內 容：性格分析、認識自我，改善與人交流、互動，改善與子女溝通

舉辦機構：澳門青年挑戰家庭服務中心

活動名稱：樂融融、齊歡聚

目 的：學員及其家人藉著相聚有更多溝通的空間，從而修補與家人的關係及得到家人的支持

活動日期：1月24日、2月21日、3月27日

地 點：家庭服務中心

對 象：中心學員及家長

內 容：親子互動遊戲、健康生活信息

舉辦機構：澳門青年挑戰家庭服務中心

愛靈性—分享一下正面溝通的重要性

活動名稱：“家心愛”家人開心每月歡聚之愛-靈性

目 的：提升讓家人的凝聚性、認識青少年文化聚方式　　**對 象**：有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)

活動日期：5月24日　　**內　容**：分享如何保持良好的正面心態及改善子女的關係連結性，加強其凝聚和支援。

地 點：大中至正齋館　　**舉辦機構**：澳門基督教新生命團契SY部落

活動名稱：“家心愛”家人開心每月歡聚之愛-包粽

目 的：提升讓家人的凝聚性、認識青少年文化聚方式

對 象：有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)

活動日期：6月3日

地 點：澳門青洲新馬路青洲社屋青雅樓A座，一樓

內 容：在端午節前夕，邀請家長們與青少年一同包粽，並將其送給參與龍舟賽的青少年，為他們打氣，拉近雙方的關係。

舉辦機構：澳門基督教新生命團契SY部落

愛包粽—體驗包粽的樂趣

情緒支援小組—家人用心聆聽朋輩青少年分享

活動名稱：“家心愛”之情緒支援小組

目 的：外化濫藥行為，讓家人能以有效及正面方式支援改善濫藥行為，並能改善家庭關係

活動日期：6月2日—7月7日逢週四

地 點：澳門青洲新馬路青洲社屋青雅樓A座，一樓

對 象：有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)

內 容：以6-8節支援情緒小組，並邀請家長朋輩輔導員及朋輩青少年分享改善與子女溝通模式後對家庭的影響，小組完成後會舉辦一日的外遊，鼓勵邀請與有濫藥的家人一同參與，創造實踐改變的平台。

舉辦機構：澳門基督教新生命團契SY部落

活動名稱：“心連心”懇親會

目 的：建立平台讓濫藥者與家人相聚

活動日期：4月29日

地 點：新生命團契康復中心

對 象：有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)

內 容：燒烤、慶生、送花

舉辦機構：澳門基督教新生命團契康復中心(於2016年7月轉型為薈穗社)

2016年4至6活動回顧相片
“心連心”懇親會

活動名稱：“累?不累!”家屬小組

目 的：讓物質成癮者的家屬在小組中學習及互相支援

活動日期：4月16日及5月14日

地 點：澳門基督教新生命團契康復中心

對 象：有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)

內 容：個案分享及研討、情緒支援等

舉辦機構：澳門基督教新生命團契康復中心(於2016年7月轉型為薈穗社)

家屬聚會情況

戒毒機構2016年7-12月家長/家庭活動預告

活動名稱	目的	日期及時間	地點	對象	內容	查詢電話	舉辦機構
家長同樂日	1.透過互動遊戲，增強彼此間的認識； 2.真情對話，改善其親子關係。	7-12月上旬	女子中心及外面	中心學員及家長	親子講座及遊戲	28827357	青年挑戰女子中心
『原來是這樣』講座	透過講座和工作坊提供情緒疏導、認識自我以及溝通的技巧，幫助家長與其兒子重建和諧美滿的家庭	6月10日 7月22日 8月12日 9月23日	青年挑戰家庭部	學員家人	主題：1、認識及善用情緒； 2、處理子女問題的方法及技巧	28533557	青年挑戰家庭服務中心
樂融融、齊歡聚	學員及其家人藉著相聚有更多溝通的空間，從而修補與家人的關係及得到家人的支持	6月19日 7月24日 8月28日	青年挑戰綜合培訓中心	中心學員及家長	親子互動遊戲、健康生活信息	28533557	
“家心愛”朋輩互助小組	提升朋輩身份認同，以同理心及非批判態度接納他人，學習以身教及言教達致生命影響生命	2016年10月至12月(每星期一節)	澳門青洲新馬路青洲社屋青雅樓A座，一樓	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	• 學習及實踐基本的輔導原則及技巧 • 了解朋輩的目的及功能 • 學習接納自我及家人 • 尋找人生故事亮點	28270666 (濫藥輔導熱線)	澳門基督教新生命團契SY部落
“家心愛”家人開心每月歡聚	提升讓家人的凝聚性、認識青少年文化聚方式	2016年1月至12月(每月一次)	澳門青洲新馬路青洲社屋青雅樓A座，一樓	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	組織家人互助的團隊，以不同的形式，如興趣班、茶聚、節日性活動舉辦，並邀請青少年一同參與，拉近家人與青少年間的文化差異。	28270666 (濫藥輔導熱線)	
家庭同樂日	安排節目給予家庭參與，鼓勵有好質量的相聚時間	10月8日	戶外	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	分享、遊戲、餐飲等	28455576	澳門基督教新生命團契薈穗社
往港參觀戒毒機構	認識鄰近地區的戒毒服務，並且與當地服務使用者交流	10月29日	香港	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	• 參觀香港戒毒機構 • 與當地服務使用者作出交流	28455576	
懇親會—聖誕聯歡	節期性的聯誼時間	12月10日	薈穗社	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	遊戲、表演、抽獎、聖誕大餐	28455576	
“累?不累!”家屬小組	讓家屬得到小組員支援，情緒管理等	逢每個月第三個週六	薈穗社及戶外	有濫藥行為青少年之家人(需經社工評估)	小組分享，情緒支援，放鬆練習	28455576	
家庭支援小組	讓學員家長互相鼓勵及學習處理家人濫藥問題	7月28日、8月25日、9月29日(每月最後的星期四) 19:00	ARTM外展部	濫藥者家人	以小組形式進行分享及討論	28870117 28882414	澳門戒毒康復協會—康復中心

活動名稱	目 的	日期及時間	地 點	對 象	內 容	查詢電話	舉辦機構
Parents Workshop	Using substance, a habit, a disorder or naughtiness	July 2016	Be Cool	Public	Talk	28821736	ARTM - Be Cool Project（以外語人士為主）
	Drugs & Alcohol Signs and Symptoms	September 2016					
	Ketamine as a popular substance in School	October 2016					

戒毒服務資源

戒毒綜合服務

- 濫藥青少年輔導服務
- 成人戒毒輔導服務
- 美沙酮治療服務
- 家長諮詢服務
- 成人戒毒治療諮詢線：28358844
- 青少年戒毒諮詢熱線：28352811

戒毒康復者組織

澳門更新互助會

電話：28474348
傳真：28474065

戒煙服務

歐漢琛慈善會-戒煙門診服務

電話：28572929
傳真：28355531

民間戒毒院舍服務

青少年

澳門青年挑戰綜合培訓中心 - 男子中心

電話：28965515/66360009
傳真：28965515

澳門青年挑戰福音戒毒中心 - 女子中心

電話：28827357/66602744
傳真：28965515

成年人

澳門戒毒康復協會ARTM - 男子中心
電話：28870117　　傳真：28870118

澳門戒毒康復協會ARTM - 女子中心
電話：28882414　　傳真：28882774

成人戒毒輔導及家人服務

澳門基督教新生命團契 - 薈穗社
電話：28455576　　傳真：28457219

濫藥者家長支援服務

青年挑戰家庭服務中心

電 話：28533557/66117762

石排灣

新美安

民間濫藥青少年外展服務

青少年

澳門基督教新生命團契 - S.Y.部落

電話：28470802/28470803
傳真：28470809

民間濫藥成人外展服務

成年人

澳門戒毒康復協會 - 外展部

外展部-（南方花園）
電話：28535110　　傳真：28519127

外展部二（新美安）
電話：28403430　　傳真：28403875

澳門戒毒康復協會外展部一

澳門戒毒康復協會外展部二

網上戒毒服務資源

專屬網址：http://www.smartips4u.org

短訊服務

“禁毒資訊站”手機應用程式

Android

IOS

下期預告：

酗酒與濫藥

出版月份：2016年12月

贊助：

澳門特別行政區政府 社會工作局 GOVERNO DA RAEM INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL

製作：