



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



越峰成長中心
CROSS Centre

「186186」禁毒熱線 「98186186」即時通訊諮詢

通訊- 2020 年 8 月

Xander(化名)在互聯網上搜尋戒毒方法的過程中，偶然在東華三院越峰成長中心的網頁上發現「186186」禁毒熱線，並看到其他求助者的戒毒故事，於是鼓起勇氣致電熱線，跟當值社工傾談他的問題，最後同意登記跟進輔導服務，他也隨即展開了戒毒之旅。

回想在 4 年前，Xander 是在朋友的介紹下開始接觸「冰」毒，其後他一直在朋友聚會消遣時吸食，以換取一時的快感。然而，Xander 逐漸意識到吸食毒品對自己身體及財政的負面影響，包括日常未能集中精神及記憶力衰退等，並影響工作。每次吸食後，Xander 也會覺得很後悔，內心充滿不少掙扎。

今年初，Xander 在事業上需要完成重要的工作目標，加上遇上新型冠狀病毒的疫情所影響，令 Xander 感到很大的精神壓力。另一方面，Xander 身邊一些朋友也因長期吸食「冰」毒而變得焦慮及煩躁不安，令 Xander 下定決心要脫離毒品的束搏。

社工為 Xander 提供跟進輔導服務，與 Xander 一起訂立戒毒目標及定期作出跟進，並為 Xander 約見中心護士接受初步健康諮詢。另外，社工也介紹 Xander 參加中心的運動小組，一方面培養健康的生活習慣，另一方面也擴闊健康的社交圈子。回想他在中心運動小組的參與，Xander 笑言：「我特別喜歡小組一伙同路人的感覺，讓我更有決心堅持戒毒。有時候即使工作忙碌，我也會盡量抽時間出席小組，免得導師擔心。」

對於將來，Xander 期望自己可以好好照顧自己的健康，努力工作，以回饋家人對自己的支持及社會對自己的栽培。最後，Xander 也鼓勵其他吸毒者，戒毒的旅程始於求助的一小步，嘗試行前這一步，立即致電「186186」尋求專業支援。