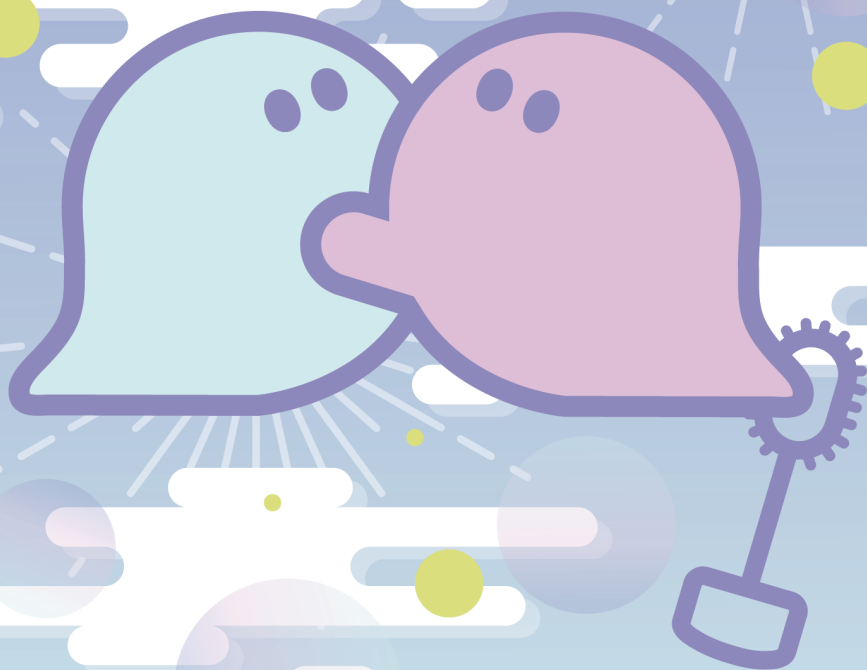


抱抱紙

11/2023
November

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

本期主題



新興運動 - 旋風球

旋風球比賽方式類似網球或排球，以10-12米闊的禁區分隔兩隊場區而非球網，旋風球的特色為變化球，以上飄、側彎、曲墜等多變的球路進攻，對手需要以球拍將球接穩，考驗球手的反應力以及把握力。旋風球比賽分單打賽，雙打賽及六人團隊比賽。團體賽中的場區十分廣闊，需要六位球員互相掩護，保護陣地。單打賽缺少了隊友的協助，挑戰個人技巧和準確的判斷力。



新興運動介入手法

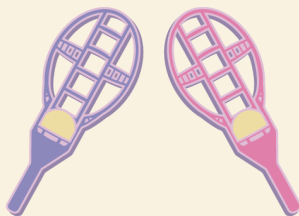
運動除了幫助人放鬆身心外，在戒毒服務上亦有很多應用。明愛容園中心使用運動介入手法，舉辦旋風球小組，透過運動提升服務使用者的戒毒動機，增強自我效能感，建立正面的生活模式及社交圈子，令服務使用者可以更完善地維持操守。旋風球小組亦會鼓勵他們考取專業資格，如教練牌照，幫助他們發展自己的能力。

Flyball



研究表明，運動可以在多方面幫助吸毒者減低重吸的風險。

1. 加速多巴胺的合成，有效減緩吸毒者因各種戒斷症狀而產生的不適及負面情緒。
2. 運動可以通過調節大腦中的神經遞質和激素，有效抑制吸毒者對藥物的心理渴望。
3. 中至高強度運動可以提升人腦內在抑制力，讓戒毒人士有更好的控制力抗拒心癮。



社區推廣



經過一段時間的訓練，中心的服務使用者更成為旋風球導師，與中心一起在區內舉行不同的活動，讓社區人士了解旋風球這項運動的魅力。

透過這些活動，我們的服務使用者可以提升教導技巧和信心，也更好地融入社區。



中心更有幸與不同單位合作，協辦社區共融杯，接受電台訪問，舉辦台灣交流團，讓服務使用者收獲更多珍貴的體驗。



個案分享



E先生

想當年，因為食大麻接觸到容團中心，係中心活動入面第一次接觸到旋風球活動。跟住發現自己慢慢鍾意左旋風球呢個運動，因為可以打出多元化球，讓對手措手不及，所以繼續打落去。隨住時間我愈黎愈專住係旋風球入面，仲有機會跟中心去台灣交流。旋風球令我對生活有熱情，認識左好多一齊努力既好朋友，使我生活上感到愉快，更加唔想再吸毒。

見到你對旋風球嘅興趣越嚟越高，開始玩咗冇耐已經膽粗粗去台灣交流，之後仲進步得好快。希望你繼續對旋風球保持熱愛，做一個好教練！



姑娘



Y小姐

你好，我係一位有兩個小朋友嘅母親。因為我細個已經係毒海迷失，唔希望下一代步自己後塵，所以決心要改變自己。當係中心接觸到旋風球時，佢嘅球板外型同球速都好特別。我發覺旋風球唔同平時既球類運動咁自己接住就自己打，一失手就波落地。旋風球當你失手第一下接唔到，隔離嘅隊友都有機會救到個波，繼續打落去。就正如生活無可能每次做事都百分百發揮完美。萬一有失誤都唔等於完結，身邊仲有人支持自己。

這些年看着你的轉變，從初相識的迷惘到看到你愛好運動的光芒，甚至幫忙推動組員積極參與旋風球，一切都正如你所說，是團隊互相支撐所帶來的力量，高興你能享受其中。



姑娘

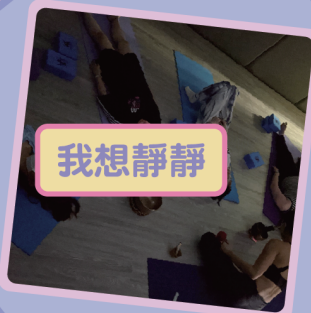
花藝小息



我透過製造作花藝手飾，提升我的認知（提升專注力和集中力、改善溝通、與他人的相處及合作技巧）、情緒（紓緩緊張情緒、提升自我形象、改善自信心）等。

我通過瑜珈安撫我的情緒，讓我關注自身情感和身體的聯繫。同時加入頌鉢元素令我可以放鬆自己，進一步認識自己身體。

我想靜靜

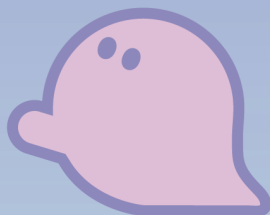


英語He,She,It



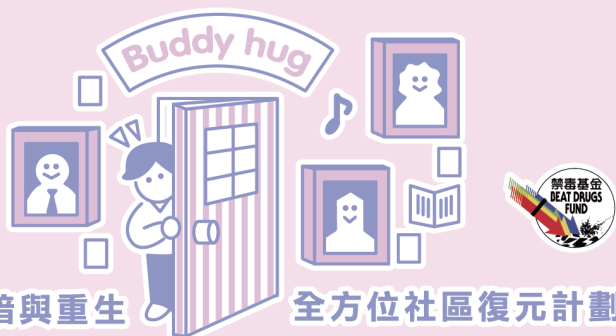
我在照顧子女的繁忙日子中，容易忽略自己的需要，同時較少有私人時間。活動讓我可以享受個人放鬆時間，讓子女在小組中培養個人學習興趣（特別是英語），亦可減少我在管教上的衝突。

新同工介紹



熱線電話：☎ 2453 7030 / 📠 6960 0900
傳真：☎ 24537031
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
印刷日期：📅 2023年10月
印刷數量：📄 2000本

中心其他服務計劃介紹



擁抱黑暗與重生

全方位社區復元計劃

為離院康復者及其家人建立一個有系統及個人化之全方位續顧服務，
並從社區連結、輔助就業、支援家人、社區教育及建立義工支援網絡
五方面著手，提供各項身心靈之復元活動

服務內容

- 社區看顧
- 持守驗尿
- 醫療服務
- 就業輔導
- 社區互動
- 離院後個案輔導
- 家人互動小組及支援輔導
- 離院前準備小組及個案輔導



服務對象

曾吸食危害精神藥物之
住院或離院人士及其家人



了解更多

GIVE ME A BUDDY HUG