

健康管理與社會關懷知識增益系列

－ 健康和社會關懷議題

學與教參考資料

- 1 個人在人生不同階段的需要和發展
- 2 健康和幸福
- 3 健康體魄
- 4 精神健康
- 5 社群健康－人際關係
- 6 健康的社區
- 7 關愛的社區
- 8 生態與健康
- 9 建設健康城市
- 10 健康護理制度
- 11 社會福利制度
- 12 醫護與社福界專業
- 13 健康和社會關懷政策
- 14 關懷社會行動
- 15A 健康和社會關懷議題－人口老化
- 15B 健康和社會關懷議題－歧視
- 15C 健康和社會關懷議題－家庭暴力
- 15D 健康和社會關懷議題－成癮
- 15E 健康和社會關懷議題－貧窮

成癮

主題冊15D

2016年9月

成癮

必修部分

2B 當代有關危機的議題

(1) 成癮：種類(例如：毒品、酒精、尼古丁、賭博、網上電腦遊戲)、原因(例如：生物結構、社會心理影響)、帶來的問題、治療方法

4A 疾病預防 (第一、第二及第三級) , 在日常生活習慣和方式中可採取的預防措施

(4) 對吸毒的正確態度、以預防成癮

選修部分

健康推廣與健康護理服務的延伸學習

- 例：「無毒校園」健康推廣 / 酗酒治療及康復服務

社群與社會關懷服務的延伸學習

- 例：戒賭服務 / 協助上網成癮青少年服務

健康與社會關懷時事議題

- 例：校園驗毒 / 上網成癮

課程及評估指引 – 必修部分

- 課題二 本地與全球健康與社會關懷的情境
- **2B**當代有關危機的議題
- 課題四 推廣及維持社區內的健康與社會關懷
- **4A**疾病預防（第一、第二及第三級），在日常生活習慣和方式中可採取的預防措施

目的

- 明白成癮對醫療和社會關懷系統的影響及啟示 (2B)
- 為成癮危機提出可行方案和解決方法(2B)
- 實踐有利個人的健康習慣(4A)

內容

- 成癮：種類(例如：毒品、酒精、尼古丁、賭博、網上電腦遊戲)、原因(例如：生物結構、社會心理影響)、帶來的問題、治療方法(2B1)
- 對吸毒的正確態度、以預防成癮(4A4)

成癮 – 必修部分的理論及概念

必修部分

- 成癮：種類(例如：毒品、酒精、尼古丁、賭博、網上電腦遊戲)

必修部分

- 成癮原因(例如：生物結構、社會心理影響)

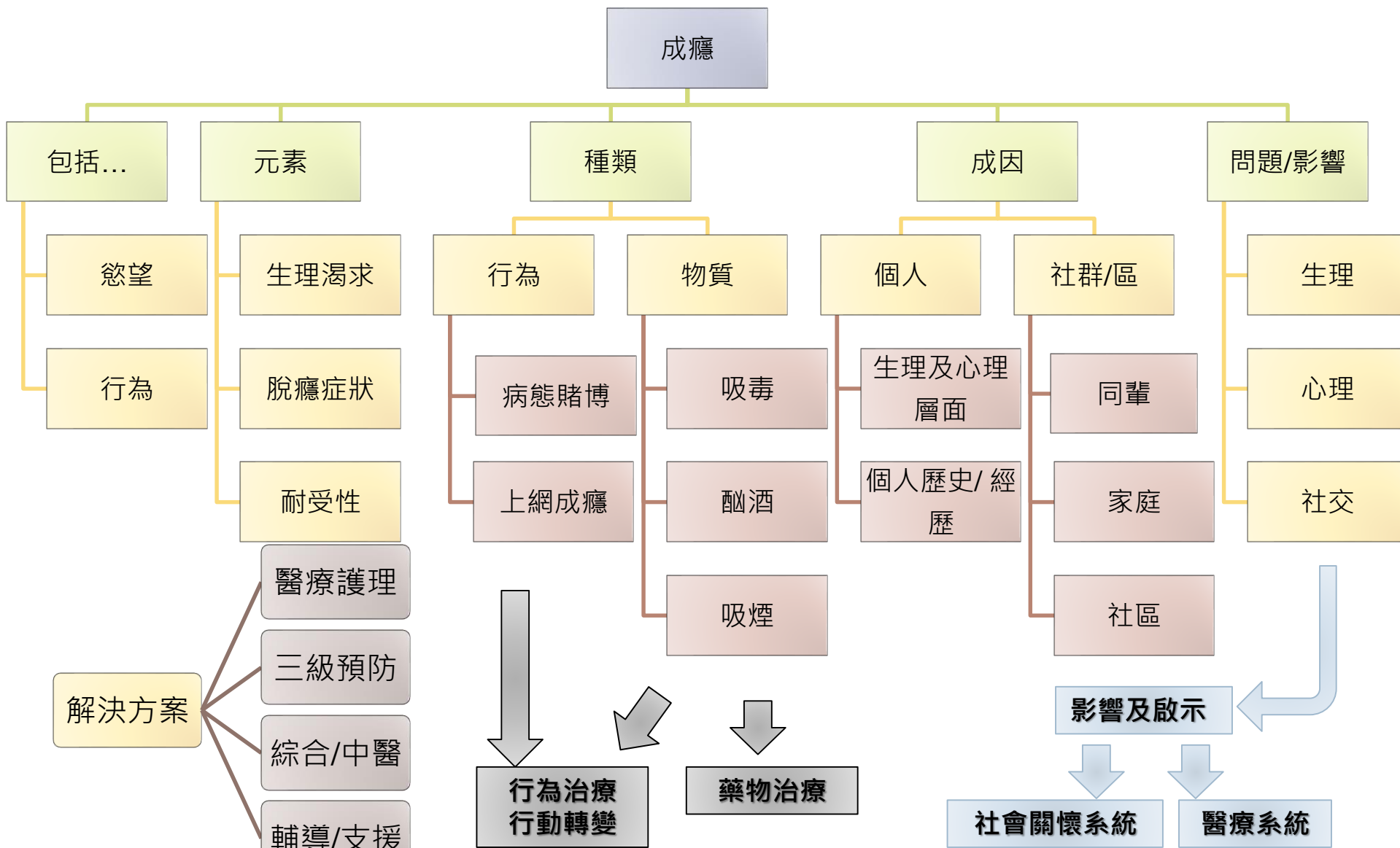
必修部分

- 成癮帶來的問題
- 對醫療和社會關懷系統的影響及啟示

必修部分

- 成癮治療方法
- 為成癮危機提出可行方案和解決方法

成癮 – 必修部分的理論及概念



15D.1 - 癮癖

癮癖	特點
慾望	<ul style="list-style-type: none">➤ 兩種形式的慾望：(1) 成癮者自己的慾望；(2) 對癮癖物本身的慾望➤ 病態：當事人無能為力去擺脫慾望的衝動
行為	<ul style="list-style-type: none">➤ 以重複性的行為去獲得重複的刺激後，癮癖便形成了➤ 物質性成癮 VS 行為性成癮

15D.1成癮元素

成癮元素	特點
生理上的渴求	強烈及持久的 <u>慾望</u> ；對某些 <u>物質或行為的渴望</u>
脫癮症狀	嘗試 <u>減少物質或停止行為</u> 時，會產生 <u>負面情緒反應</u>
耐受性	需要 <u>更多的成癮物質/行為</u> 以達到 <u>同等程度的滿足感</u>

15D.1 - 成癮種類

種類	例子
物質性 成癮	<ul style="list-style-type: none">➤ 毒品 (吸毒)：海洛英、大麻、可卡因、 氯胺酮、咳藥➤ 酒精 (酗酒)➤ 煙草 (吸煙)
行為性 成癮	<ul style="list-style-type: none">➤ 病態賭博➤ 病態購物➤ 上網成癮➤ 工作成癮

15D.2 - 成癮種類：物質

成癮元素	物質成癮- 吸毒 (毒癮) / 酗酒/ 吸煙
生理上的渴求	強烈希望吸食/ 飲用，沒有能力控制使用量，雖然知道物質會傷害身體仍持續吸食/ 飲用
脫癮症狀	<ul style="list-style-type: none"> ●脫癮症狀 -嘗試減少物質或停止行為時產生的負面情緒及或生理反應 ●需要相同或接近的物質來協調舒緩或避免以上症狀
耐受性	<ul style="list-style-type: none"> ➤不斷增加吸食/ 飲用量 ➤耐藥性 – <ul style="list-style-type: none"> ●繼續使用相同吸食/ 飲用量，反應或影響顯著減少 ●需要顯著增加的吸食/ 飲用量以出現反應或達到預期的效果

15D.2 - 成癮種類：病態賭博

成癮元素	行為成癮- 病態賭博
心理上的渴求	➤ 腦海裡充滿關於賭博的事情
脫癮症狀	➤ 曾經嘗試控制、減少或停止賭博但都不成 - 當嘗試減少或停止賭博時感到焦慮或煩躁不安
耐受性	➤ 需要不斷增加賭博的注碼來達到刺激/感到有需要越賭越大

15D.2 - 成癮種類：沉迷上網

成癮元素	行為成癮-沉迷上網
心理上的渴求	➤ 經常想著使用互聯網
脫癮症狀	➤ 嘗試減少或停止使用互聯網時，會產生負面情緒
耐受性	➤ 增加使用互聯網時間以維持同等程度的滿足感

15D.3 成癮成因

因素	例子 / 描述
社區	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 該社區愈是容易得到某種物質，以及該社區的社交文化愈是接受此物質，當事人便愈容易以該種物質成癮
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家庭不和/ 家事不能調解 ➤ 父母影響：如果家長好飲酒，子女也較傾向喜歡飲酒
同輩	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 朋輩壓力 - 交上有成癮行為的朋友，並需要認同群體 (詳見主題冊5)
個人	<p><u>生理及心理層面</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 生理 - 精神病患者，如患抑鬱症、焦慮症 • 心理 - 自制力、承受壓力及解難的能力低 <p><u>個人歷史/ 經歷</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 來自破裂家庭，或曾被虐待 • 嘗試過以某種物質去改變自己的情緒 - 情緒和精神上逃避現實，以舒緩現實世界的壓力

15D.4 成癮帶來的問題

全人健康	物質成癮	行為成癮
生理	<ul style="list-style-type: none"> ➤影響人的整個身體系統，例如：中樞神經系統、腎臟系統、呼吸系統、消化系統 ➤減慢身體的協調，擾亂官感，以及損害記憶、注意力和判斷力 	<ul style="list-style-type: none"> ➤因為缺乏體能運動而引致其他身體疾病，如過重 ➤日顛夜倒，茶飯不思，將會引致營養不良，以至身體免疫力下降
心理	<ul style="list-style-type: none"> ➤長期的心理問題或持續的壓力 ➤精神問題如：判斷力弱、心理不安、情緒低落、自殺傾向、難以入睡、情緒不穩、憂鬱煩躁、攻擊行為 ➤物質或行為佔據了當事人的思想、感情和行為，形成心理倚賴 	
社交	<ul style="list-style-type: none"> ➤佔據了當事人的生活，不再有任何其他的社交活動，使當事人完全失去以前的嗜好和興趣 ➤引致家庭不和、友誼破裂、失業、工作不愉快、學業不順利、撒謊、負債累累，以及犯罪行為 	

15D.2/4 成癮帶來的負擔(醫療)

成癮	生理 / 心理疾病 – 增加醫療系統的負擔
吸毒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 容易患上肺癆、腎病、肝病，以及其他的傳染病如愛滋病 ➤ 也較容易患上各種精神科疾病，如抑鬱症、焦慮症
酗酒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 可引致肝硬化、腦神經、胃腸道、肝機能 and 心血管疾病 ➤ 急性酒精中毒：使當事人的行為失控，引致腦神經或呼吸道的失調。 ➤ 慢性酒精中毒：引致維他命B1缺乏症，以及神經系統受損，因而導至震顫、疾病發作、記憶力衰退及精神混亂
吸煙	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 可引致肺癌 ➤ 其他：呼吸系統疾病、心血管疾病、癌症、腸胃失調、口腔疾病
病態賭博	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 日顛夜倒，茶飯不思，將會引致營養不良，以至身體免疫力下降
沉迷上網	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 缺乏體能運動而引致其他身體疾病，如過重 ➤ 過度上網引致其他身體疾病：感光羊癇症、關節勞損、外周神經炎

15D.2/4 成癮帶來的負擔(社會關懷)

成癮	行為問題 / 社會問題 – 增加社會關懷系統的負擔
吸毒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 影響個人人格發展，以罪行維持自己的嗜好，如偷竊、高買、賣淫，或其他社會不能接受的行為 ➤ 或會日漸與朋友和家人隔離，與其他吸毒者自成一個世界 ➤ 失去工作 → 長期失業
酗酒	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與各種暴力和侵襲事件相關，例如：虐待配偶、虐待兒童 ➤ 影響人的判斷能力，增加患上性傳染病、懷孕和性侵犯的機會
病態賭博	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與家人朋友日漸疏離 ➤ 可能從事非法勾當，取得賭本 ➤ 引致其他問題如自殺、離婚、酗酒或吸毒
沉迷上網	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 過度使用互聯網，日常生活便會受影響，與人的關係便會越加疏離，可能與家人朋友口角不和，隱瞞上網實際時間形成人際關係的不信任

15D.5A治療方法

治療方法	物質成癮
目標	提供介入以針對醫療、心理、職業、法律和其他社會需要，防止復發
藥物	降低渴求，以一種藥物（如美沙酮）取代物質（如海洛因），阻斷物質的藥物效果
其他配合	輔導、心理治療、家庭治療、管教方式、職業康復、社會服務和法律支援

15D.5A治療方法

治療方法	行為成癮 / 物質成癮
目標	<ul style="list-style-type: none">➤改善當事人的人際關係➤增強當事人在家庭和社會生活的能力
行為治療	<ul style="list-style-type: none">➤增加求助者改變動機➤拒絕癮癖的技巧➤替代癮癖的活動（建設性、有吸引力）➤改善當事人解決問題的能力

15D.5A治療方法

- 應用主題冊9 – 行為轉變模式

轉變階段	成癮為例
打算轉變前	<ul style="list-style-type: none"> ➤可能視成癮行為為正面經歷。 ➤不尋求治療、不願改變。 ➤對成癮行為可能帶來的不良後果缺乏意識
打算轉變	<ul style="list-style-type: none"> ➤承認成癮帶來的問題但尚未預備好或確定要作出改變
準備行動	<ul style="list-style-type: none"> ➤預備好改變，願意嘗試先作小的改變，譬如轉另一種牌子的香煙或減少喝酒
行動	<ul style="list-style-type: none"> ➤展開一系列的新行為，並表現新的知識、洞見、態度與技巧
鞏固及預防 重蹈覆轍	<ul style="list-style-type: none"> ➤發展一套健康、沒有沉溺的生活模式

15D.5B 可行方案和解決方法 - (1) 酗酒

為酗酒者而設

為酗酒者而設		
治療	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 門診治療 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 屯門酗酒診療所 ☐ 提供綜合性評估，以找出酗酒者需要，從而計畫介入方式 ☐ 提供藥物戒酒服務，以減低酒精對身體傷害 ☐ 提供精神及心理問題治療與輔導，以處理引致酗酒的因素
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 入院治療 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 酗酒者如需接受住院戒除酒癮服務或治療與酗酒有關的精神及心理問題，將入住青山醫院
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 社區康復及輔導 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 醫生及護士透過講座、座談會及傳媒教導等，向市民、教師、社工及護士作社區教育 ➤ 「香港戒酒無名會」小組 - 為酗酒人士提供平台，讓他們透過分享資訊及經驗互相支持 / 自助小組概念

15D.5B 可行方案和解決方法 - (2)吸毒

		為吸毒者而設	
戒毒計劃	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 政府 <ul style="list-style-type: none"> ❑ 強迫戒毒計劃 (懲教署) ❑ 美沙酮自願門診計劃(衛生署) ❑ 物質誤用診所(醫院管理局) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 非政府機構 <ul style="list-style-type: none"> ❑ 濫用精神藥物者輔導服務 ❑ 自願住院戒毒治療計劃 	
形式	➤ 門診治療	➤ 例子：屯門物質濫用診療所	
	➤ 入院治療	➤ 聯繫會診：由醫生跟進治療	
	➤ 院舍(短期或長期)	➤ 例子： <ul style="list-style-type: none"> ❑ 女性戒毒 - 基督教巴拿巴愛心服務團 ❑ 男性戒毒 - 香港基督教服務處賽馬會日出山莊、香港戒毒會石鼓洲康復院 	
	➤ 社區康復及輔導	➤ 同路人小組 ➤ 戒毒善後輔導 - 預防重吸	

15D.5B 可行方案和解決方法 - (3)病態賭博

為病態賭博者而設	
三級預防模式	<p>➤ 第一級預防</p> <p>➤ 社區及青少年預防計劃</p> <p>☐ 針對<u>所有學生</u>，增加青少年對病態賭博的認識，減低青少年參加賭博的機會</p>
	<p>➤ 第二級預防</p> <p>➤ 社區及青少年預防計劃</p> <p>☐ 識別<u>曾參與賭博</u>之高危青少年，預防他們出現賭博成癮問題</p> <p>➤ 戒賭熱線</p>
	<p>➤ 第三級預防 / 治療</p> <p>➤ 輔導服務及個案跟進</p> <p>☐ 個人、配偶和家庭輔導</p> <p>☐ 臨床心理學家及精神科醫生提供心理和精神評估及治療</p> <p>☐ 財務及債務輔導</p> <p>☐ 緊急支援及暫時住宿</p> <p>☐ 小組治療</p>

15D.5B 可行方案和解決方法 - (4)吸煙

	為吸煙者而設	
服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤政府 □戒煙診所(衛生署) <ul style="list-style-type: none"> •為期八至十二星期的戒煙輔導療程 □戒煙輔導中心：「無煙新天地」(醫院管理局) <ul style="list-style-type: none"> •由前線醫護人員向病人推廣戒煙，主動勸喻有吸煙習慣的的住院及門診病人戒煙 	<ul style="list-style-type: none"> ➤非政府機構 □東華三院綜合戒煙服務中心 – <ul style="list-style-type: none"> •結合心理輔導及藥物治療；醫生、護士或輔導員會為戒煙者進行身體檢查及評估，並會按其尼古丁依賴程度度身設計合適的戒煙計劃 □博愛醫院 中醫戒煙服務 <ul style="list-style-type: none"> •中醫流動醫療車提供免費中醫戒煙服務，以針灸治療為主

15D.5B 可行方案和解決方法 - (5) 沉迷上網

為沉迷上網者而設		
輔導服務	➤ 輔導熱線	➤ 由註冊社工負責支援熱線
	➤ 上門輔導	➤ 外展家訪及個案輔導
	➤ 網絡小組	➤ 為沉迷網絡學生提供專題討論、宿營及戶外活動培養青少年使用電腦網絡以外行為的興趣
支援服務	➤ 講座/工作坊	➤ 認識網絡成癮現象及禍害，並認識預防 / 處理網絡成癮的方法
	➤ 健康網絡大使	➤ 邀請曾接受服務的青少年成為大使，向社會各界傳遞健康使用網絡的訊息
	➤ 家長支援網絡	➤ 提升家長管教子女健康使用網絡的信心及技巧 ➤ 建立家長間的互助網絡，舒緩家長管教子女的壓力，互相支持

課程及評估指引

－ 選修部分 (成癮)

健康推廣與健康護理服務 的延伸學習

- 例：「無毒校園」健康推廣
- 例：酗酒治療及康復服務

社群與社會關懷服務的 延伸學習

- 例：戒賭服務
- 例：協助上網成癮青少年服務

健康與社會關懷時事議 題

- 例：校園驗毒
- 例：青少年上網成癮

社群與社會關懷服務的延伸學習 – 實地學習活動

場所	觀察	訪問	服務 / 活動
預防濫藥中心	<p>主要概念：成癮、成癮的原因、治療與預防「復吸」</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提供的服務 • 中心環境及設施 • 服務對象的特色 • 中心氣氛 • 中心內不同人員的工作 	<p><u>服務對象</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 需要 • 對服務的意見 • 使用服務感受 • 身體、智能、情緒及社會的健康狀況 • 家庭關係 • 朋輩關係 <p><u>專業人員</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 職責 / 分工 • 介入目標、方法、技巧 • 工作需要的培訓 • 工作困難 	<p>可以參與協助的義工服務：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 防毒大使 • 學校推廣活動 • 撰寫康復者個人故事 • 宣傳反吸毒嘉年華 <p>可以旁聽 / 觀察的活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 戒毒者分享會 • 藥物講座

健康推廣與健康護理服務的延伸學習 – 實地學習活動例子

場所	觀察	訪問	服務 / 活動
病人自助組織 (為酗酒者而設)	<ul style="list-style-type: none"> • 主要概念：成癮、溝通技巧、社區工作、社交支援網絡、關懷的不同方法、健康推廣模式、充權、全人健康 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 中心環境氣氛 <input type="checkbox"/> 服務對象的特色 <input type="checkbox"/> 不同專業人員的工作 	<p>病人</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 困難：如藥物反應、就業、家庭關係 <input type="checkbox"/> 非正規支援/ 支援網絡 <input type="checkbox"/> 健康知識 <input type="checkbox"/> 健康生活模式 <p>專業人員</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介入方法、技巧 <input type="checkbox"/> 倡議工作 	<p>可以參與協助的義工服務：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 健康推廣活動 <input type="checkbox"/> 病人及家屬同樂日 <p>可以旁聽 / 觀察的活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 小組會議 <input type="checkbox"/> 為酗酒者而設的健康生活講座

社會關懷時事議題 - 研習問題例子

主題	病態賭博
研習問題	<ul style="list-style-type: none"> • 病態賭博有何特徵？ • 根據艾里克森社會心理發展階段和柯爾博格的道德發展理論，病態賭博如何妨礙青少年的心理社會和道德發展？ • 從個人、朋輩、家庭及社區的層面，分析青少年病態賭博的成因。 • 在個人、群體及社區的層面，有/ 應該提供甚麼服務以幫助青少年解決病態賭博？

健康時事議題 - 研習問題例子

主題	青少年吸毒問題
研習問題	<ul style="list-style-type: none"> • 本港青少年吸毒的主要原因是甚麼？ • 校園驗毒有甚麼利弊？ • 除了校園驗毒外，有甚麼方法減輕青少年吸毒問題？請以渥太華約章的五個行動綱領作出建議。 • 如何運用不同的政策工具處理青少年吸毒問題？