

胡思亂想 4.0



目錄

編者的話 P.2

「癮」 P.4

透顱磁力腦刺激療法 P.6

CHEM FUN P.8

五個真人真事 P.9-39

- * 抑鬱致瘋了 - 阿華
- * 幻覺與現實 - Johnson
- * 我感到「被愛」 - Joe
- * 放下雙臉人的面具 —
活出真我 - 阿 B
- * Be a Bette Me- 阿 O

再思服務 P.40

編者的話

不知不覺間，「胡思亂想」已經出版到第四期。我們衷心感謝與「再思」一同成長的每各位 member 朋友，並且共同製作一本我們的故事希望藉此鼓勵每一位。人生有起有跌，有得有失，有危有機，但總是有出路的。

「試下啫，大家都玩，你唔係唔玩嘛？」

曾濫藥的朋友總是有聽過這句說話。第一次被邀請嘗試 Chem Fun (CF) 時，抱著一試無妨的心態，吸食第一口。本以為自己可以控制，卻被 Chem 控制著，結果深受困擾，嚴重影響日常生活。甚至，不惜放棄或犧牲自己最重視的事和情（例如：工作、事業、朋友、愛情、親情、健康、興趣、夢想等），留下就是矛盾和無奈。

本書收錄了五位朋友的故事。他們 Chem Fun 可能為了減壓、滿足好奇心、被邀請等原因。在濫藥的期間，時間似是漫長和停頓一樣，要花盡氣力才能回到現實空間。現在他們有著同一個目

標，就是為著自己努力而戒癮，渴望擺脫這個習慣，開展有夢想和驕傲的人生。你願意聆聽他們的內心、伴著他們走過這條荊棘滿途的旅程嗎？

讓我們探視他們的心路歷程，看看他們如何走過高山低谷，迎接人生的新一章吧！



「癮」



Chem Fun 指在進行性行為期間服用藥物，是因成癮而導致生理或心理依賴的強迫行為。當身體習慣長期進行 Chem Fun 行為，藥物（即「Chem」）會刺激腦部釋出大量多巴胺，令腦部記下那種既爽又刺激的情緒反應，而相關影像則激發出「Fun」的快感和慾望這會刺激大腦中樞的「獎賞系統」，造成持續對藥物所附帶的興奮和快感產生渴求，繼而再佔據整個人的生活，形成所謂的「癮」。但當這份「快樂」超出自控機制的負荷，「獎賞系統」就被「癮」控制了，令我們難以抑制地重複做同一件事或行為，儘管這會進一步影響日常生活，甚至危害生命。

成癮人士的治療需要跨專業、跨界別地進行。家人、朋友的參與尤為重要，我們需要與成癮人士建立良好的關係，透過簡單易明的介入模式給予當事人有效的建議和支持，以達至不同程度的改變，例如：減少使用、暫停使用或是完全停用。另外，處理「成癮」的主要介入策略是，透過身、心、靈的治療，了解時間、人物、地點、事件、情緒和想法如何影響當事人的行為，從而平衡當事人正面及負面的想法，改變以上內在或外在的情況，令當事人減少使用 Chem。

透顱磁力腦刺激療法 (Transcranial Magnetic Stimulation, TMS)



透顱磁力腦刺激療法 (Transcranial Magnetic Stimulation, TMS)，簡稱顱磁激療法，是一種無創、安全而有效的新型療法，深受英、美等國家廣泛使用，這能增加成功戒癮的機率，為受「癮」困擾人士提供新希望。

TMS 通過在頭皮上放置一個線圈，向大腦傳遞磁脈衝，從而刺激大腦中的神經細胞。TMS 的主要作用機制是透過調節與成癮相關的神經迴路，減少或消除成癮的渴求和戒斷症狀，進而幫助成癮人士有效地減少渴求使用毒品的衝動。再配合心理輔導、家人及朋友的支持以及藥物治療等，將更有效發揮治療功效。

TMS 不需食藥又沒有入侵性，相對安全，但治療過程可能出現併發反應，所以需要精神科醫生評估風險及治療人員在場持續觀察接受治療人士的精神狀況。如果對 TMS 療法有興趣，可以向精神科醫生查詢。

CHEM FUN

在國際同志社交應用程式中，不少用戶個人信息都會標明邀約「Chem Fun」，以雪糕圖案為暗號，或標明不同藥物的簡稱，如 VIPG，分別代表 Viagra（偉哥）、Ice（冰）、Popper、GHB（迷姦水）等，這些都是男同志進行性行為前或期間常用的藥物，目的在於提升性快感。



Viagra
(偉哥)



Ice
(冰)



Popper

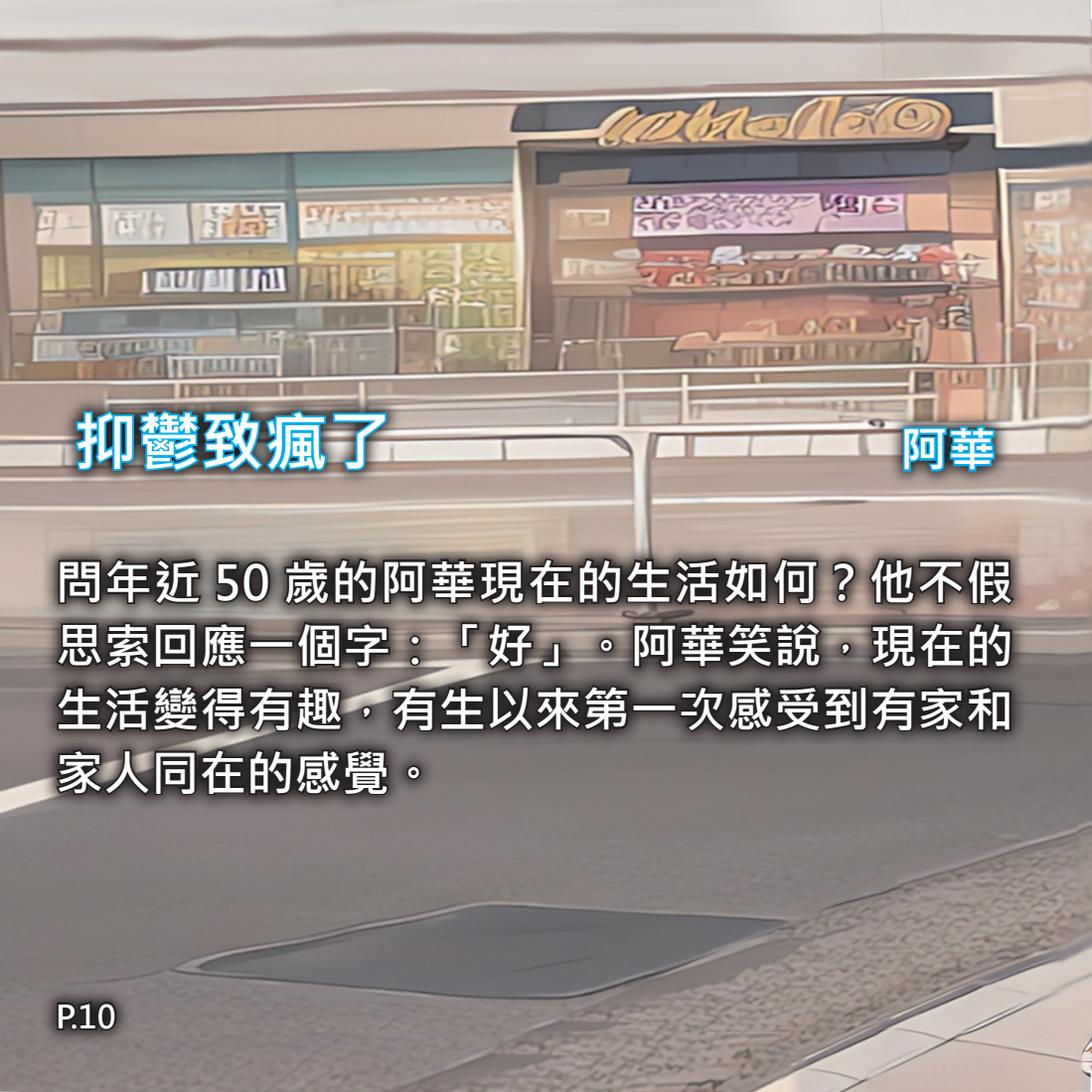


GHB
(迷姦水)

注：香港稱為「Chem Fun」，台灣稱為「藥愛」、歐美統稱為「Chem Sex」，而內地則稱為「約嗨」、「Hi Fun」。

真
人
真
事

五
個
人

A stylized illustration of a street scene. In the background, there is a shop with a sign that says 'Mollá' in a decorative font. The shop has large windows displaying various items. In the foreground, there is a person named '阿華' (A Hua) who is partially visible. The overall style is that of a digital illustration or a graphic novel page.

抑鬱致瘋了

阿華

問年近 50 歲的阿華現在的生活如何？他不假思索回應一個字：「好」。阿華笑說，現在的生活變得有趣，有生以來第一次感受到有家和家人同在的感覺。



「今年，我過了一個與眾不同的新年。」阿華平日樂意與姐姐和媽媽分享日常點滴，一起渡過平淡的日常，亦會周末一起外出，四周逛逛。這種平淡和幸福是從前未有出現過的，現在家人和朋友的關係比起一切更重要。「我不想生活跟以前一樣不開心，我怕失去一直在尋求的幸福。我對將來仍然抱有盼望，相信一定可以跟我愛的人一起生活。」

疏離感的由來

自小阿華的心裡一直都是寂寞的，有種說不出的鬱悶，亦因為從小就沒有人聆聽他，所以多年來不容易表達心聲和感受。「媽媽出於愛護，從小禁止一切的正常活動或運動，因此並沒有朋友。加上中學期間確診患上癌症，媽媽總是將一切最好的留給我，卻忽略了對姐姐的照顧，這令我倆姊弟關係更加淡薄。」家庭可以說是破裂，與家人的關係疏離，幾十年都甚少交談，每天都吵架。另一方面，學業、工作和愛情也不順利，令阿華慨嘆：「媽媽為何要把我生出來？」

疫情下的迷失

在疫情下，沒有社交活動，只有重複的上班、下班和回家，沒甚麼朋友可以傾訴，也沒有地方可以出走，陪伴著他的只有孤寂的生活和冰冷的地方。他憶述：「第一次在 G app 被邀請 CF，都沒有應約。但無間斷地收到對方的邀約，都不知受邀幾次之後.....就接受了第一次 CF 約會。那時候，正是男朋友移民了，心情極沮喪，好想有人陪，孤獨感覺令自己覺得人生並沒有意義，『試吓』也沒所謂，就開始了第一次 CF。」

與那人的開始

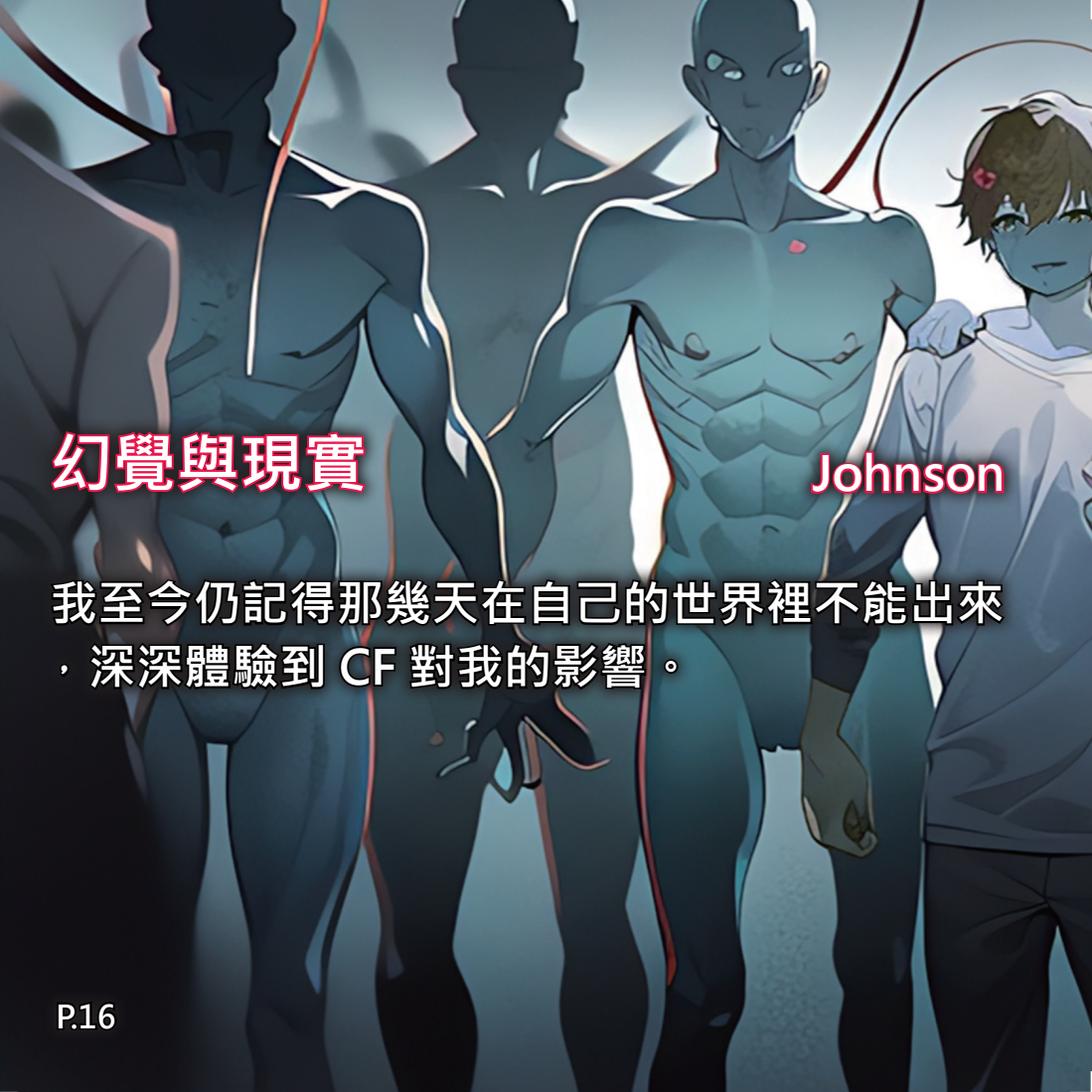
那次 CF，相約了在那人的家中，過程中大家聊天、依偎、有人陪伴，阿華開心多了。自此，每逢周末都到那人的家 CF。起初，覺得吸食冰後腦袋可停止思考不開心的事情，能睡得更好。但過了一段時間，對冰的倚賴愈來愈強，每晚睡前都要吸食，而且失眠問題開始，導致阿華工作時不起勁和累透了。當時，他都不敢跟家人和朋友講及身體情況，而亦因為沒甚麼朋友，身邊沒人察覺到阿華的異樣。

天無絕人之路

幾個月後，冰瘡出現。阿華開始察覺到不妥。「當時自己整天在家，不停行走和自言自語，又會對著鏡中的自己不斷訴說不快和擔心。吸食冰是一個惡性循環，如雪球愈滾愈大，卻不能自控，覺得前面是死路一條，是絕望。但可能是天無絕人之路，在交友軟件巧遇「再思」職員，知道「再思」這個機構，就到來了解一下。」踏上改變路程中，他對事件有了新的想法，也慢慢地變得正面，更用心去對待生活的大小事，人際關係也有改善。從來都不知道甚麼是放鬆，也不明白如何放鬆。這段時間的治療，終於能夠感受肌肉放鬆下來的感覺，心靈變得自由，沉重的工作變得簡單，令他有多一份盼望。



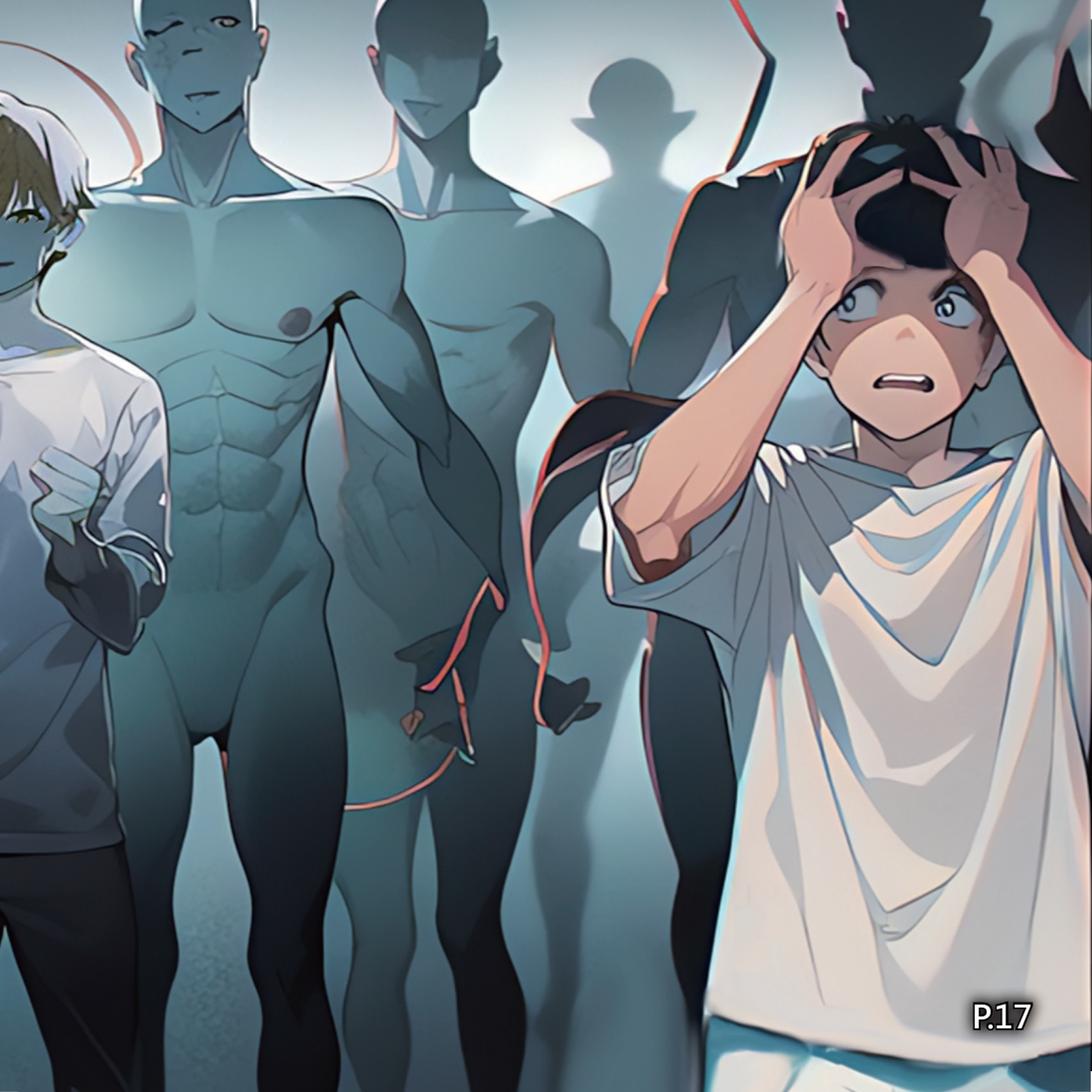
「我希望日後可以以自己的經歷來幫助 CF 的朋友，
陪伴他們渡過困難的一刻。我鼓勵身邊的朋友不要讓 CF 入侵
日常生活、思考和感情，不要因為 CF 而失去所擁有的一切。」



幻覺與現實

Johnson

我至今仍記得那幾天在自己的世界裡不能出來，
深深體驗到 CF 對我的影響。



大家好，我是 Johnson。「『冰』會溶咗你個腦」是政府其一的禁毒宣傳口號。而我正是因曾經嘆冰而出現幻覺，幾次在虛幻和現實中來回。我記得第一次 CF 後，身體沒有出現負面反應，以為冰不會帶來影響，但到了第三次 CF 就「出事」。

偷拍是真？是假？

到現在我仍然深刻記得，當晚通宵參加完 CF 派對後，心中突然冒起恐慌，自覺被跟蹤和偷拍，甚至翻垃圾桶去找追蹤器。當時我覺得有人要陷害我。翌日，我照常上班，但完全不在狀態！覺得身邊的人都是假扮的。最後選擇在第二天凌晨後才回家，家人見到我的異常狀態，便把我送院。但當時我還大鬧醫院，認為眼前一切都是假象，甚至拒絕治療。

玩一次身心俱疲

這一次，醫生替我檢驗，發現體內有很多毒品成份，嚴重影響腎功能並診斷患上思覺失調。留院四、五天，毒品效力漸散，突然「叮一聲」清醒了，知道那幾天陷在幻覺當中，但又清楚記得這幾天發生的事。現在重提事件我仍會有一絲的尷尬。當 P.18

時留院十多天便出院。出院後仍然被安排精神科醫生和心理學家跟進。幻覺是濫藥導致？或是因精神病而來？我沒有肯定的答案。在出院半年後我又再次 CF，就是為了知道產生幻覺的由來。CF 後，再次突然冒起恐慌，最後再次把事件鬧大。我至今仍記得那幾天在自己的世界裡不能出來，深深體驗到 CF 對我的影響。

生活中四面受壓

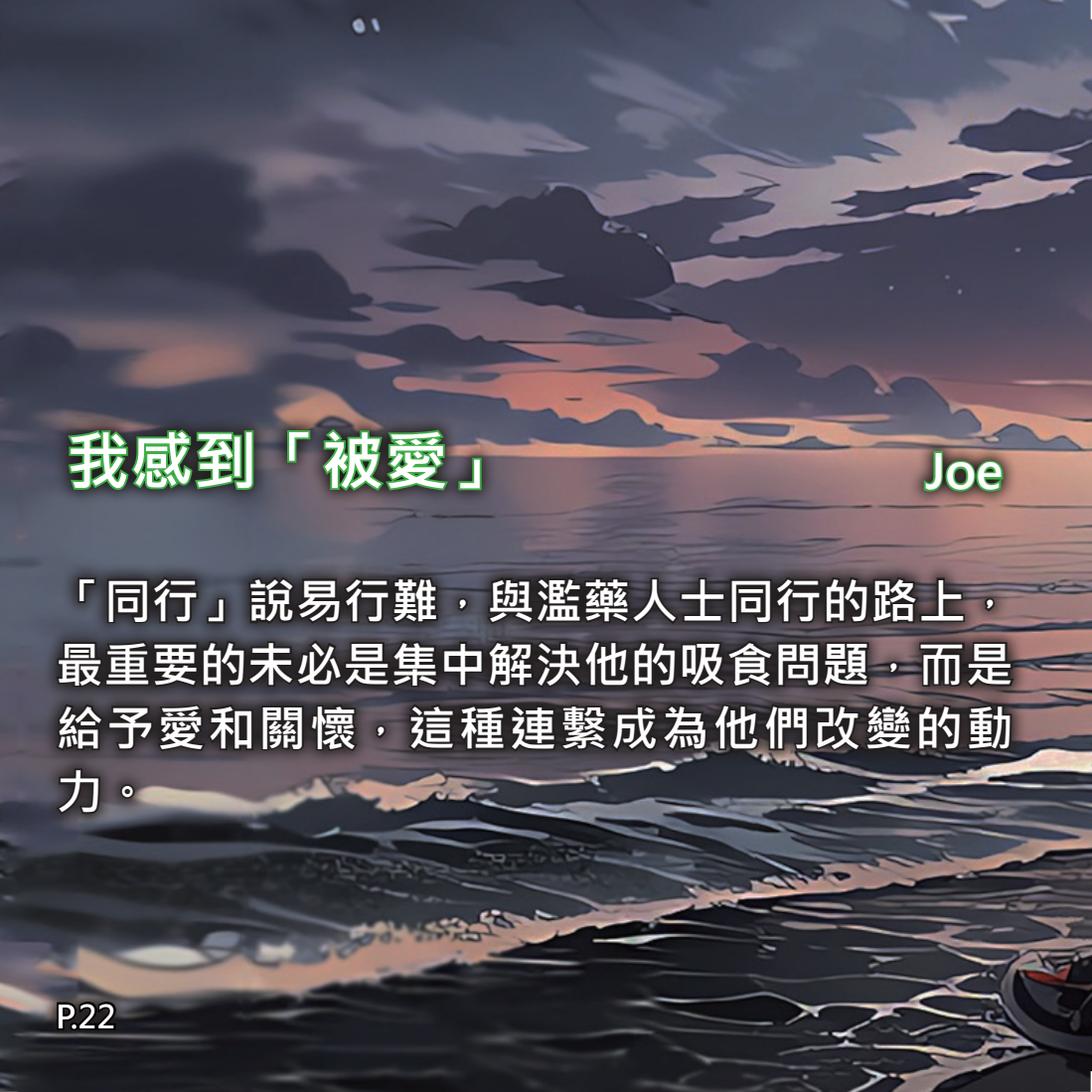
我深刻記得初次到「再思」求助見輔導員的時候，情緒崩潰地分享自己的情況。這段時間獨自承受多次徘徊幻覺與現實所產生的恐懼和心癮，還要面對家人的冷言冷語。不被至親明白的感覺很辛苦。我出院後家人猜想我有濫藥習慣。有次當我踏進家門，就被「審犯」般直指我「有病！不懂得思考！拖累家人！」。你不關心我的復原狀況也算，還未了解我為何開始接觸 CF，就用質問的態度去論斷我，這些對我來說十分難受！若有其他方法能使我生活變得自在輕鬆，難道你覺得我不願意一試嗎？

陪伴是良藥

於「再思」的輔導過程中，我情緒得以釋放，感覺仿如有人伸手拉我一把。我慢慢發現自己最大的心結是沒有跟身邊的人坦白自己的情況和內心需要，於是萌生起「希望向朋友分享」的想法。在一個飯局上，我跟幾個熟絡的朋友細說一年前入院的事件，表示自己正積極處理心癮，並請他們不要過度關心和探究箇中的原因。我很感激朋友沒有詳細追問情節，只是關心有沒有人幫助我脫癮，並平淡地表示有需要可以隨時作伴。朋友表達的理解和支持，令我放下心頭大石。朋友即使沒有提供有效的意見，有他們的支持和陪伴，就已足夠令我感到舒服。



若不是有專業輔導員及時伸出援手，我可能做出傻事。
無論自己覺得如何堅強，有時候也需要專業人士的幫助，
接受輔導服務並不代表自己軟弱和無助，正因為
有他們的幫助，問題反而更容易去處理。



我感到「被愛」

Joe

「同行」說易行難，與濫藥人士同行的路上，最重要的未必是集中解決他的吸食問題，而是給予愛和關懷，這種連繫成為他們改變的動力。



Joe 剛開始接觸 CF 時，有人在社交程式上問他「試不試雪糕」，他出於好奇便試了，即時覺得開心和舒服，暫時忘記生活上的煩惱。惟事後一兩天，他感到十分疲累，整天都想睡覺。當再遇到壓力時，他想起「take 嘢」可以令自己享受和舒服，就有第二次、第三次。隨著 CF 次數愈來愈頻繁，吸食的份量也愈來愈多。意識到 CF 影響工作，於是主動尋求社工幫助。可是，在接受輔導的過程中，他覺得自己彷彿處身一個循環，一方面不斷跟社工傾談、接受輔導，另一方面停不了 CF。情況逐漸惡化，由原先的 CF 習慣演變成只為求吸食冰。他覺得不能再如此下去，便另覓機構協助。

渴望的關懷

在另一間機構，Joe 感受到最大的不同，是有愛在當中。負責輔導他的姑娘很關心他，會留意他在家中是否不開心，也關心他生活上大大小小的情況及後更建議他找醫生做評估。起初他十分抗拒見精神科醫生，直至有一次他



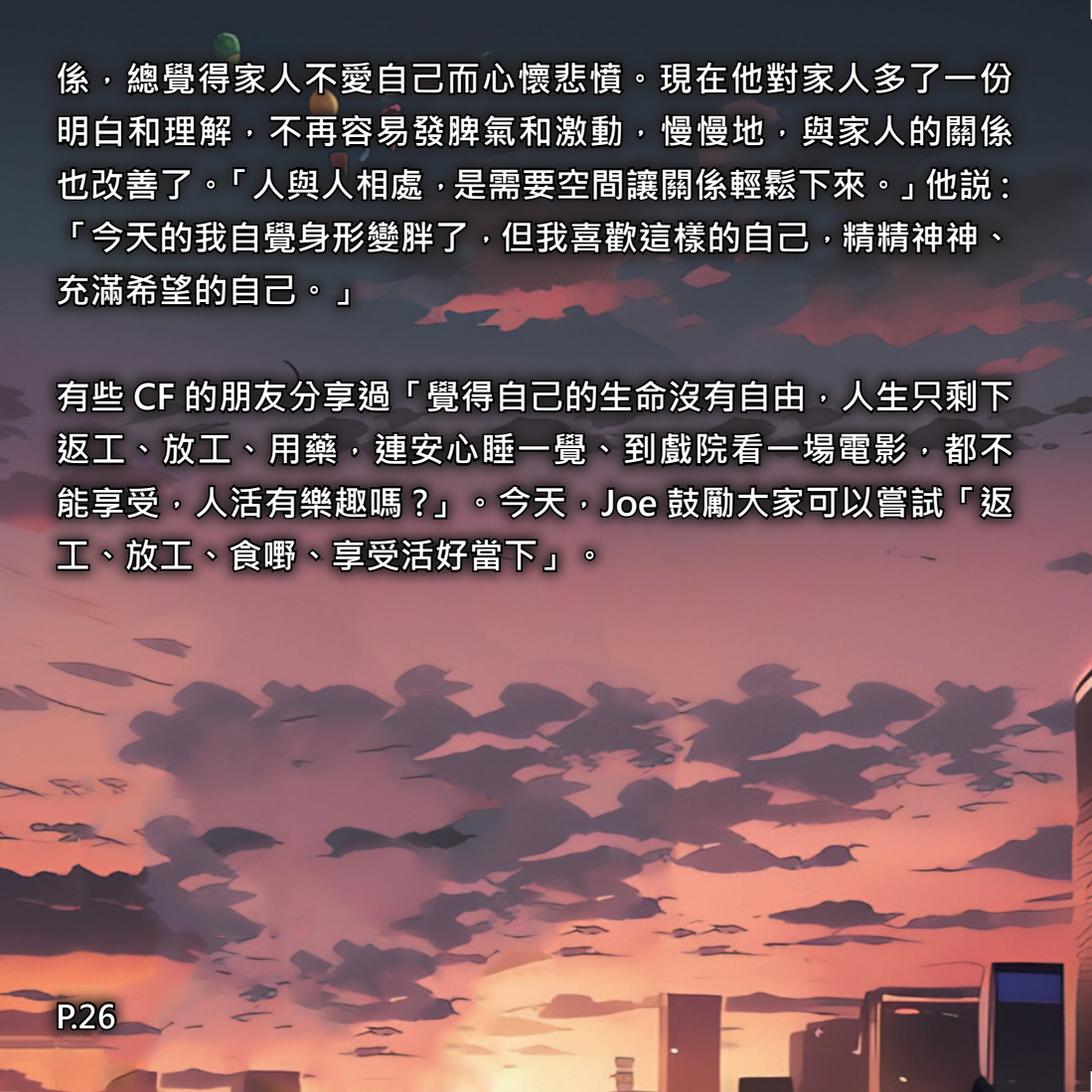
跟姑娘分享自己復吸的情況，姑娘以從容不迫的態度來關心並提醒他回家要好好的休息，令他感受到被愛。「這種感覺是我從來沒感受過，即使家人也從未這樣關心我。」所以他願意聽取姑娘的建議，嘗試見醫生。

不簡單的鍛煉

Joe 坦然：「經鍛煉而改變的過程並不簡單，需要重新認識自己、重新愛自己、重新擁抱自己，更重要是重新學習跟自己相處。」期間少不了面對心癮的挑戰，Joe 提到頭幾次心癮來襲的時候都不懂應對，試過分散注意力，但狀態卻不能專注。慢慢他找到對自己有效的方法：「吃甜品能令我開心和舒服一點。」

生活心態的改變

三年過去，Joe 如今沒有再用藥。隨著這份改變，他重新思考了自己生活態度。過往工作只是想著如何賺錢，以致壓力來襲時，不知如何面對，加上認識了濫藥的人，才會開始吸食。現時他體會到，快樂的源頭建立於人與人之間的相處，而不是金錢或藥物上。昔日的他，不懂得表達自己，不懂得處理人際關

A sunset scene with a city skyline in the background and a large, stylized cloud in the foreground. The sky is a mix of orange, red, and purple. The city buildings are silhouetted against the bright sun. A large, dark, stylized cloud is in the foreground, partially obscuring the sky.

係，總覺得家人不愛自己而心懷悲憤。現在他對家人多了一份明白和理解，不再容易發脾氣和激動，慢慢地，與家人的關係也改善了。「人與人相處，是需要空間讓關係輕鬆下來。」他說：「今天的我自覺身形變胖了，但我喜歡這樣的自己，精精神神、充滿希望的自己。」

有些 CF 的朋友分享過「覺得自己的生命沒有自由，人生只剩下返工、放工、用藥，連安心睡一覺、到戲院看一場電影，都不能享受，人活有樂趣嗎？」。今天，Joe 鼓勵大家可以嘗試「返工、放工、食嘢、享受活好當下」。



人生是一條有無限個出口的長路，
一扇門關了又會有一扇窗為你而
開。只要心裏有著愛，簡單的生活
是幸福的事了。

放下雙臉人的面具 — 活出真我 阿 B

「若果繼續這麼的瘋狂，相信很快便會 bye
bye (死亡)。」



大學生阿 B 在十八歲時出於好奇初嘗 CF。CF 後，他整個人很亢奮，不睏不餓，腦中會過濾負面思想，覺得身邊所有事情都賞心悅目。為了保持這種快感，他連續吸食兩天，長時間不吃不睡，第三天回到家的時候，鏡中看到自己瘦削許多，把自己都嚇一跳，發誓不再碰藥物，並立即到「再思」求助。

忘記了又後悔

見輔導的兩星期後，再次被邀及應約 CF。阿 B 說：「對我來說，始終是一些不好的回憶，會想迴避他們（之前一同 CF 的人士），明知 take 嘢不好，連小學生都知道是一件不好的事情，會傷害身體，但試了一次就會有個心癮，想尋回那種快感。當身體慢慢恢復後，又會覺得能自控，只食一點點好像還可以，之後吸食的份量才逐漸增加。每次都是痛苦過後又會忘記，又會再次 CF 然後再次後悔。」

自覺如雙面人

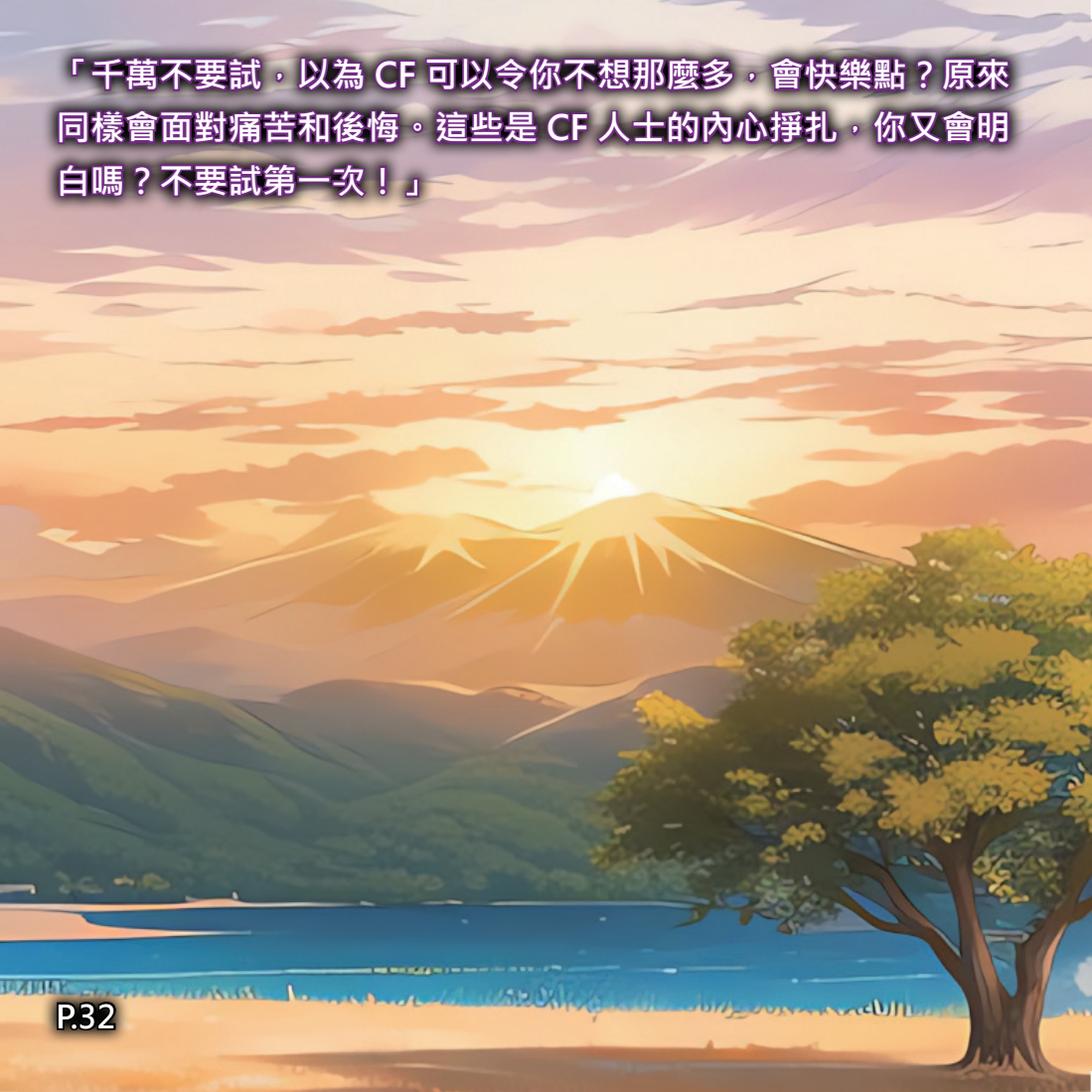
某個暑假，阿 B 任職兼職補習導師，曾有一次玩完一整天，第二天就回到工作，教導小孩。「那一刻，覺得自己猶如雙面人，

對不起自己的良心，明明剛剛才教孩子如何做人，另一面的自己卻在『隊嘢』。內心好過意不去」。見輔導的首半年，因擔心姑娘的看法而不敢坦白，傾談時表現得「好地地」，背後隱藏著繼續 CF。事實上，深深體會到箇中的掙扎和起跌，一方面想戒，另一方面又進入癮中。「同志這個身份，本身已經難以啟齒，更不用說自己 CF 這回事。」阿 B 不但著重他人對自己的看法、評論和批評，更害怕被拒絕、不被接納和被標籤。但坦承面對自己是很重要的，事事隱藏只會令事情困著，找不到出路。

幸得有朋友

「曾經因為 CF 後出現幻覺和幻聽，幸得朋友在身邊提醒自己這些都是幻象。慶幸身邊還有朋友可分擔或分享自身的情況，為了不想讓朋友傷心，就決心遠離 CF。」阿 B 正努力令生活重回正軌，現在深深體會到照顧自己身體的重要。就算癮起，有家人和朋友的陪伴，感受到歸屬感和被愛，就不會再追求用 CF 所帶來的快感。

「千萬不要試，以為 CF 可以令你不那麼多，會快樂點？原來同樣會面對痛苦和後悔。這些是 CF 人士的内心掙扎，你又會明白嗎？不要試第一次！」







Be a Better Me

阿○

「我高估了自己的自制能力，以為自己能控制
「冰」，怎料是不能的！」



一向以在別人眼中冷靜獨立的形象而感自豪的我，原來都有自己做不到的事。我高估了自己的自制能力，以為自己能控制「冰」，怎料是不能的。老實說，「好像被鬼迷」不能自控而求助都有好幾次，之後又多次復吸，又多次陷入自責，再次失控地 CF，在這樣的循環下，有誰明白我的掙扎？

心癮愈漸加劇

我在 2016 年透過交友 app 接觸 CF，初時只是間中 CF。直至獨自搬離家人，情況變得嚴重，不時在家中 CF。過去的我不會為愛情而失去麵包，沒想到因為 CF，我連麵包也可以不要。當時，我正在供樓，工作和金錢對我來說是十分重要，可是明知道要工作，仍然不顧一切只顧 CF。清醒的時候，已經天亮。

錯信自己能與 CF 共存

2020 年我到了一間非牟利機構求助，那間機構主張緩害，鼓勵我減少對藥物的倚賴，並將藥物比喻為玩過山車，就算喜歡都不能每天玩。當時，我十分同意這個說法，認為完全戒掉，人生就沒有樂趣，只要能自控就沒有問題。但是我發現自己根本

無法如願地控制使用，還整天疑神疑鬼。

身不由己的感受

現在真正經歷到過來人所指那種「身不由己」的感受，即使沒有 Fun 也要 Chem。吸食冰毒的器皿就放在我睡房中的床頭櫃。每當看到床頭櫃，就像「被鬼迷」般不自控地打開，就要吸食。理性上知道不可以如此下去，但心裡會告訴自己「只是玩一陣」，結果卻吸食至天亮。

矛盾的拉鋸

「chur 完這包就不 chur 了。」這句說話在我腦海中出現過很多次。每次吸食到最後一包時，都會鬆了一口氣說：「終於完了。」但不久又會再吸食，完了後我都會鬧自己「無鬼用」，而且又會影響工作表現。覺得愧對已離世的父親和辜負了上司對自己的信任。就在一次「射波」後，我感到非常自責，渴望得到幫助。過了一段時間，我主動聯絡了「再思」，再次鼓起勇氣進入戒癮的旅途。在改變前，我連續三晚不眠不休地 chur 盡持有的冰毒，再扔掉吸食的器具，增加自己再次吸食的

困難，更在交友軟件上註明自己不參與「Chem Fun」。現在我懷著「唔想再掂」的心態，接受「心郁郁、唔自在」勾起CF回憶的片段，學習讓心癮慢慢地飄走。



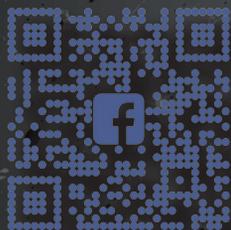
「Be a better me」是我近期扎心的語句，我希望
身邊的人能見證自己一步一步成長，能持續地挺起
胸膛走進人群中，而我亦會謹記自己不要再碰 CF。



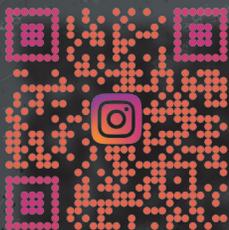
再思社區健康組織

我們一直致力推動「促進健康、預防疾病」的訊息，鼓勵公眾加強對健康生活的認識，從而養成良好的生活模式，以建立健康社區。

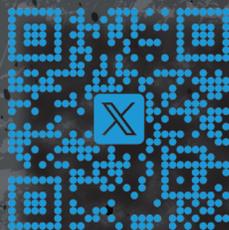
如你對此書刊有任何問題或對本會服務有興趣，歡迎與我們的團隊聯絡！



Facebook
(@choicex1069)



Instagram
(@choice.1069)



X (Twitter)
(@choicex1069)



再思社區健康組織

Community Health Organisation for
Intervention, Care and Empowerment

 3188 9024

 5402 9299

 info@communityhealth.org.hk

 香港九龍旺角彌街 9-15 號恒利中心 3 樓 302 室

Design by Lawliet Choy