





解

樂

不藥。而癒

 3188 9024  5544 5540 (藥愛輔導)  5402 9299 (快速測試)

 香港九龍旺角弼街 9-15 號恒利中心 302 室

本計劃由禁毒基金資助



目錄

編者的話	01
何謂 CHEM FUN?	03
常用毒品	05
點解 CHEM FUN?	09
- CHEM FUN 快測	
- 你想如何生活?	
- 可以做什麼?	
- 自己試吓!制定目標	
- 沒有方程式最緊要合適	
小貼士	29
記住!! 還有再思	33



編者的話

Chem Fun (簡稱CF)，在同志社群絕對不陌生。我們嘗試以不批判但以同理心進一步了解他們的故事。故事裡可能跟成長有關？或經歷過苦難？

Chem Fun 背後隱藏著的原因，嘗試明白他們的需要並且給予鼓勵和支持。有時候我們總有困惑的時候，不妨尋求輔導，讓自己多一個了解自己故事的機會。



何謂CHEM FUN

成日聽人講Chem Fun / CF，但究竟是甚麼

「**藥愛**」在香港稱為 Chem Fun (簡稱CF) 或 Chem Sex (Chem代表Chemicals即毒品；而Fun及Sex代表性愛玩樂) 是男同志進行性行為前或進行期間會服用藥物或毒品，從而提升性興奮。CF主要種類是偉哥(V)、冰(I)、Poppers(P)及GHB(G)簡稱VIPG。亦有部分人使用「零號膠囊」(F)。

當「藥」已不再「**藥**」，諗一諗自己到底要些什麼？

常用毒品

男同志進行性行為前或進行期間服用藥物要是包括偉哥(V)、冰毒(I)、Poppers(P)及GHB(G)簡稱VIPG。同時，在CF的過程中亦能尋找到「零號膠囊」、搖頭丸、K仔及大麻的足跡。



威而鋼 (V、偉哥)

在使用冰後，大部分人會有勃起困難，因此要利用偉哥增強陽具的硬度。服用偉哥後，有機會出現頭痛、腹瀉、心律不正、視覺障礙、臉部潮紅、腹脹等。過量服用更會引發急性心臟衰竭而死亡。

冰毒 (I、Ice、雪糕)

過程中使用者或許會有欣快感、精力和感到自信增加；減低日常抑制；放大感覺、觸覺、性慾等；疼痛感減輕、性高潮延遲。冰會對腦部造成嚴重影響，會令人脾氣暴躁、憂鬱、勃起困難，甚至出現幻聽、被害妄想等症狀。長期使用更可能會造成思覺失調。



亞硝酸烷酯 (P、Poppers)

揮發性的液體，多存放於深色玻璃瓶中；使用後幾秒鐘內開始起作用並可持續數分鐘。原理是藉著降低血壓來放鬆肌肉，包括肛門括約肌。減低0仔被進入時所產生的痛楚。使用後，有機會灼傷皮膚；長期使用會引致青光眼或永久視力模糊。若與威而鋼一起使用有機會引致血壓過低或腦缺血而死亡。



GHB (G、G水、迷姦水)

讓使用者感覺放鬆、鎮靜、產生欣快感、亢奮感等。隨後，便會感到有強烈睡意。容易服用過量(overdose)，而出現頭暈、作嘔、甚至呼吸困難、昏迷等反應。若混合酒精使用更有機會引致昏迷甚至死亡。



氯胺酮 (K、K仔粉)

用後會使身體產生解離感(感覺身體不適、脫離現實)，欣快感。同時，會出現原因不明的上腹痛、泌尿系統的問題，包括尿頻、小便赤痛、血尿、腎病等。另外，鼻黏膜長期受K仔刺激，會引致鼻塞、鼻水、呼吸困難，嚴重發炎則可能引致鼻中隔穿孔。



零號膠囊 (火狐狸、Foxy)

使用後，放大身體對觸覺的反應，產生欣快感。同時會令到肌肉溶解、急性腎衰竭、出現幻覺、瞳孔放大等症狀，甚至死亡。



亞甲二氧甲基安非他明 (MDMA、E、搖頭丸)

使用後，會令使用者感到充滿精力；情感上感到溫暖、幸福；以及減少焦慮感。同時有機會引致使用者運動過度，導致缺水、筋疲力竭、肌肉衰弱，及因體溫過高而痙攣及暈倒。

大麻 (草、牛、花)

使用大麻後影響多種生理和心理上不同的反應，例如感官意識變化、食慾增強、興奮感。在食用後30至60分鐘內起效，可持續2至6小時。使用後，短期不良反應包括：中毒(伴有意識、認知、感知、情感或行為紊亂，以及身心功能紊亂。長期使用大麻會導致偏執或焦慮感，尤其是青少年時期開始長期使用，則可能導致心智能力降低，或增加患上精神病症狀或精神分裂症的風險。



點解 CHEM FUN?



CF的原因各有不同，參與CF的人士每個人背後都有自己的故事，都反映某一些需要或想法。在成長道路上，我們需要被明白，更需要明白自己真正需要。

以下是有經歷過CF的朋友跟我們分享過的原因和得失



CHEM FUN 背後的 得 與 失



- 影響平日工作表現
- 翻唔到工/翻唔到學
- 情緒不穩定
- 訓得不好
- 容易過度用藥
- 食慾不振
- 記憶力變差
- 幻聽幻覺
- 容易感染性病
- 缺席社交活動
- 人與人之間有更大的距離
- 誘發空虛、寂寞、凍的感覺
- 存在感
- 唔使再帶住面具做人
- 逃避日常壓力
- 享受性愛
- 獲得被需要的感覺
- 有人約
- 親密感
- 有一班志同道合的朋友
- 釋放「野性」一面
- 當刻甚麼都唔使煩
- 歡樂氣氛的留戀
- 追求官能刺激



CHEM FUN 快測

如果曾經有CF，有沒有影響生活嗎？上癮嗎？從病理角度來看CHEM，精神疾病診斷與統計手冊第五版(DSM-5)，對興奮劑使用障礙症(STIMULANT USE DISORDER)訂下了診斷標準。

請閱讀以下句子，在過去一年內，你有沒有出現以下情況？
請在合適的描述加「✓」

- 此興奮劑之攝取，常比一般使用的更大量或更長時間
- 對減少或控制此興奮劑的使用有持續意願，或曾多次嘗試但不成功
- 花費許多時間去取得此興奮劑、使用興奮劑、或從興奮劑的作用恢復過來
- 渴望使用此興奮劑
- 重複使用此興奮劑致未能履行工作、學業或家庭等義務
- 縱然知道使用此興奮劑會造成持續人際關係的問題，仍繼續使用
- 因興奮劑的使用而放棄或減少重要的社交、職業、或休閒活動
- 在知道有危險的情況下，仍重複使用此興奮劑
- 儘管知道會造成身體或心理問題，仍持續使用此興奮劑
- 需要顯著增加此興奮劑的使用量以達致所需的效果
- 必須使用更大量的此興奮劑，以緩和或避免戒斷症狀

成癮嚴重嗎？

符合其中2至3項可診斷為**輕度成癮**

符合其中4至5項可診斷為**中度成癮**

符合其中6項以上可診斷為**重度成癮**



你 想 如 何 生 活 ?

諗一諗，想一想……

- | | |
|---------------------------|--------|
| 有沒有試過因為CF而「射波」?「缺勤」? | 有 / 沒有 |
| 有沒有試過因為CF而放棄跟親朋好友聚會? | 有 / 沒有 |
| CF後會不會好難集中精神? | 會 / 不會 |
| 最近·有沒有影響訓覺質素? | 有 / 沒有 |
| 最近·情緒有什麼不同?有沒有疑神疑鬼或感到不安全? | 有 / 沒有 |
| 最近·CF的次數佔性愛的比例? | —:— |
| 最近·CF的份量多少? | —— |
| 現時的性愛能滿足情感和性需要? | 能 / 不能 |
| 能夠駕馭CF嗎? | 能 / 不能 |
| 有沒有因為CF形成經濟壓力? | 有 / 沒有 |
| 有沒有因為CF影響了人際關係? | 有 / 沒有 |
| 有沒有因為CF影響了身形或皮膚? | 有 / 沒有 |
| 有沒有因為CF影響了人生目標? | 有 / 沒有 |
| 有沒有因為CF影響了生活?你最關心的是甚麼? | 有 / 沒有 |



可以 做什麼?

對於有些朋友，可能從CF入面得到了一些東西，但同時失去了一些東西。現在的你是什麼狀況？嘗試列寫出來.....

你從CF中得到的是甚麼？



你因CF而失去的是甚麼？



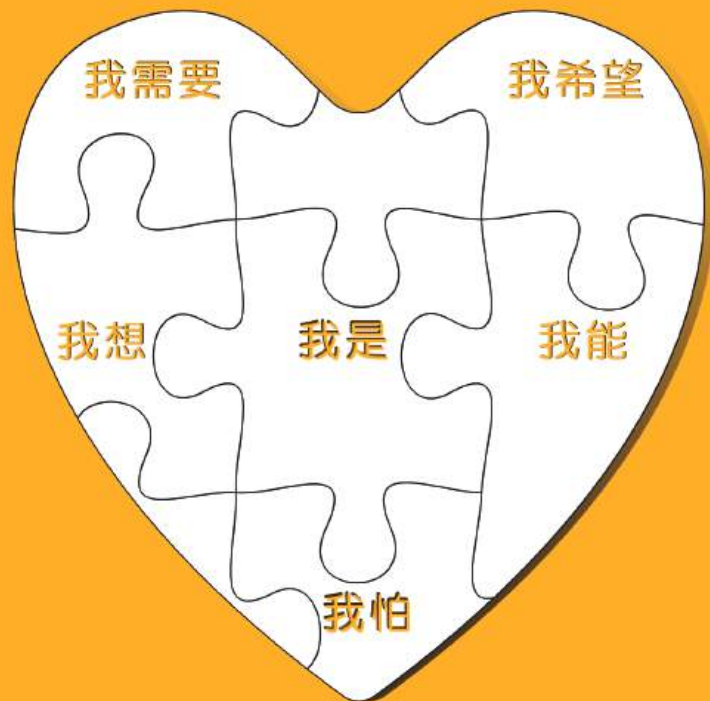
見到當中都有不同「得」和「失」，到底甚麼東西更值得你和我重視呢？當中有不同「得」和「失」，你會如何取捨？

有什麼原因令你想 控制 或 暫停 或 停止 CF？

有什麼阻礙你 控制 或 暫停 或 停止 CF？

當CF吞噬了我們的生活，你可否細心想想可以如何走下去呢？

可以試一試擴寫以下句子，辨別自己的需求：



自己試吓！ 制定目標

我們可以暫停使用、減少使用、完全戒除ChemFun，讓我們先開始訂一個可行和有信心的目標，這一步都是重要的一步。可以參考SMART標準來為自己訂下目標。



完全戒除

暫停使用

減少使用

仍未確定

現時使用的分量/次數 ____ / ____ 可以減的分量/次數 ____ / ____

您達成目標的時限是什麼？ _____

設定期限可以為您提供動力，幫助您安排優先事項。

我們可以一段時間後，再檢視一下目標的完成程度。因此，我們可以用“天”、“星期”或“月”來作期限的單位。幾天？幾星期？幾個月？

寫下你的目標吧～

如何面對心癮？

心癮其實可以用颱風吹襲作比喻。香港每年都有颱風襲港，但並不是每次都是懸掛八號颱風信號，最接近我們的時間都不會長達整天，而且一定會離開的。研究顯示，我們的心癮一般不會多於30分鐘。

這幾分鐘裡，我們不是光等待。我建議的是，營造「輕鬆」的狀態去面對，這頭「心癮小魔怪」，越是掙扎，越是難忍受。即使你最終只忍到拖延至幾分鐘而放棄，也比你即時滿足去做好，因為已提升了耐性，容忍性也提高了。與「心癮小魔怪」相處，延遲滿足的能力，愈易提升駕馭能力。營造「輕鬆」的狀態，可以選擇做自己喜歡、有趣的事情、有意義的活動，與朋友外出等。

“

其實，只要有精神寄托，就不會Relapse。不然無所事事，就按捺不住誘惑。每隔一段時間不時就會跌一跌，精神科解釋這是心癮。我有一個克服心癮的小秘訣，當遇到失落或誘惑的時候，我會離開那個環境，找東西吃或睡覺，我很愛睡覺，讓我睡一覺好，一切就會安好。心癮是可以克服的。

”

節錄於 胡思亂想3.0 《我有我夢想》 永欣

心癮和CF的出現一脈相連，很多時都有徵狀或原因，你有沒有察覺到心癮來襲的模式和情況？靜一靜、細心觀察自己，嘗試找到有效的應對方式。

心癮較常出現的...	情況	處理 / 應對方式
時間	<input type="checkbox"/> 長假期 <input type="checkbox"/> 深更半夜 <input type="checkbox"/> 周末 <input type="checkbox"/> _____	
事件	<input type="checkbox"/> 被排擠、杯葛 <input type="checkbox"/> 壓力 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
地點	<input type="checkbox"/> 特別的地點容易聯想到「毒品」? <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
情緒	<input type="checkbox"/> 空虛、寂寞 <input type="checkbox"/> 唔開心 / 極開心 <input type="checkbox"/> 心煩 / 煩躁 <input type="checkbox"/> _____	
身體反應	<input type="checkbox"/> 出汗 <input type="checkbox"/> 心跳加速 <input type="checkbox"/> 手震 <input type="checkbox"/> _____	
自我對話	<input type="checkbox"/> 少少無事嘞，已經無好耐 <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
行為反應	<input type="checkbox"/> 下載「G」App <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	

沒有方程式 最緊要合適

選擇自己合適的方法來面對寂寞和孤獨的時間是很重要。



「獨處」和「感到孤獨」的分別 —— 獨處是我們所有人生活中所會經歷的事情，有時是自願的選擇、有時是無法控制的狀況；而孤獨感是種被孤立和分離的感覺，那就是一種痛苦。

專家表示，很多時候，克服孤獨的第一步，是了解自己的感受以及它對生活的影響，與其一味逃避、閃躲、不願面對，倒不如嘗試面對，也許可以幫助解決導致孤獨的因素

陪伴是個好東西

不妨多找幾個朋友聊天、互動，這有助於化解孤單感受。

試下列出~
願意聽你講、支持你的人選

記得找他們！

建立原有或失落了的興趣和尋找新的元素增加其他生活的樂趣

- 選擇自己喜歡、容易投入的活動
- 有助分散注意力
- e.g. 購物、吃東西、泡茶、喝咖啡、旅行、看電視、出去走走、看場電影、打掃等

試下列出~
你有興趣的活動啊

呢個 list 好重要！原來我們有不少自己喜歡做的東西。
不妨安排下時間做下自己喜歡的活動！

自我鼓勵字句

- 將你認為能重要的自我提醒填寫在提示卡上，放在日常生活中的當眼處，多作自我提醒。
- 有什麼語錄係你好喜歡，同時又可以提醒你自己嫁？

1.

2.

3.

4.



小貼士



從「愛美・護理」和「運動」開始，助我們回歸基本，讓我們活得更健康、有滿足感，透過行動達至身心健康狀態。

愛美・護理

學習皮膚護理很重要。不僅能感到舒適自在更能重拾自信，提高整體的生活質素。以下3個貼士大家不妨看看。

溫水衛生打理

很多人喜用熱水洗面，洗面後感到十分整潔，但是皮膚表面上的大量皮脂會被熱水沖走，而毛孔會因熱力過度擴張，使皮膚表面水份流失，容易引起乾燥、崩緊及過敏的情況。因此，最適宜是使用38度以下的溫水清洗，以免損害面部皮膚。

綠茶抗衰老

綠茶水洗面是天然的方式。綠茶含有豐富維生素成分，有換膚功效，能抑制黑色素細胞的活動、促進血液循環，還可以排去肌膚組織中的毒素，清除皮膚的色素沉積，回復通透白淨。另外，綠茶含有的茶多酚，茶多酚是抗氧化劑亦是一種天然的人體自由基清除劑，具有抵抗衰老的功效。茶葉中所含有的鞣酸能使蛋白質凝固，鎖住水分，緩解皮膚乾燥的狀況。

蜂蜜護膚

<蜂蜜的抗菌特性研究>指出蜂蜜能迅速清除由創傷引起的細菌感染，促進傷口癒合。因為蜂蜜具有抗菌消炎、消腫及抗潰瘍的作用。蜂蜜塗抹於皮膚上，能起到滋潤和營養作用，減少色素沉著，防止皮膚乾燥，使肌膚柔軟、美白、細膩、光滑、富有彈性及有助皮膚復原。

運動



有助睡眠

舒緩壓力

增強正面情緒

改善自我形象

降低對CF渴求

減少覓藥行為等

有什麼運動是你喜歡的？想一下3項運動你是喜歡的

1.

2.

3.

定時的常規運動訓練是有效改善或者緩解斷我的傷害亦可預防重吸和治療功效。運動戒毒的原理是通過一定強度的持續運動使人體釋放內啡肽和多巴胺，改善或者舒緩斷帶來的傷害。而常規運動亦能促進腦神經元的新連結，這有助修復因濫用藥物而傷害腦部的精神健康。

出汗。排毒。

「出汗排毒」是指透過中高強度的運動或力付出使身體排出汗液，當然，許多有害物質也會跟著出來。帶氧運動讓心跳加速，身體迅速發熱流汗，有害毒素自然隨著汗液源源不斷流出來，以運動為主的「出汗排毒」方式不僅效果良好，還可訓練心肺，振奮精神。當然，按照身體的能力，選擇適量的運動都是重要的，必需循序漸進方式進行。

慢跑很適合戒毒的朋友，慢跑是最簡單的有氧運動。研究顯示每週三次跑步能促進血液循環刺激淋巴活動及荷爾蒙作用，因而運動能改善情緒，亦可能影響成癮並能降低癮好。

記住!!

還有再思



在這人生路上絕不容易，當面對苦難時，再思樂意與你同行和分擔經歷。上來吧！我們希望聆聽你！

再思服務

- 轉導（個別／伴侶）
- 活動及互助支援小組
- 精神科轉介服務

愛你 😊



OMG! 😱

I miss you 😊

我撐你! 😊

好掛住你呀! 😘

LOVE ❤️

🐶 WOOF!

幾時約食飯啫?

MEOW! 🐱

Follow Us On Social Media :)



我們堅信任何的人生階段
都可以有選擇
生命也可改變的



POST CARD



A vertical line on the left side of the address area, followed by four horizontal lines for writing the address.

如你對本會的服務有興趣或對此書刊有任何意見
歡迎與我們的團隊聯絡！