



無毒青年「友」出路計劃 通訊

2022 年 4 月份通訊



「無毒青年『友』出路」計劃由東華三院越峰成長中心與金鐘扶輪社合辦。自 2017 年起獲禁毒基金贊助，並於 2021 年推出新一期的師友計劃「無毒青年『友』出路 - 燃亮生命」。除幫助更多戒毒復康者，是次計劃會繼續支援他們的家人、就業及個人成長，以鞏固他們的戒毒決心，重建健康無毒的生活模式。

2022 年 4 月

「無毒青年『友』出路」計劃

由於疫情肆虐，活動的策劃及籌辦迎來不同挑戰，但感恩現時科技讓我們不受地域限制，可以透過視象通訊來進行部份活動，保持師友與青年們的交流。現在讓我們一同回顧過去 1 至 4 月的活動內容及花絮。

- 疫境送暖 香港電腦學會及香港再出發大聯盟捐贈防疫物資
- 多元線上活動 保持師青身心健康

- **H.U.G.小組線上合體 為大家抗疫打氣**
- **疫境同行 一眾師友為青年送上防疫包**
- **聯絡我們**

疫境送暖 香港電腦學會及香港再出發大聯盟捐贈防疫物資



1 月時疫情突趨嚴峻，確診數字突破幾萬宗，人心惶惶。大家面對市面上快速檢測包、口罩等防疫物資的短缺，都不免憂心忡忡。有見及此，計劃籌委會成員聯繫香港電腦

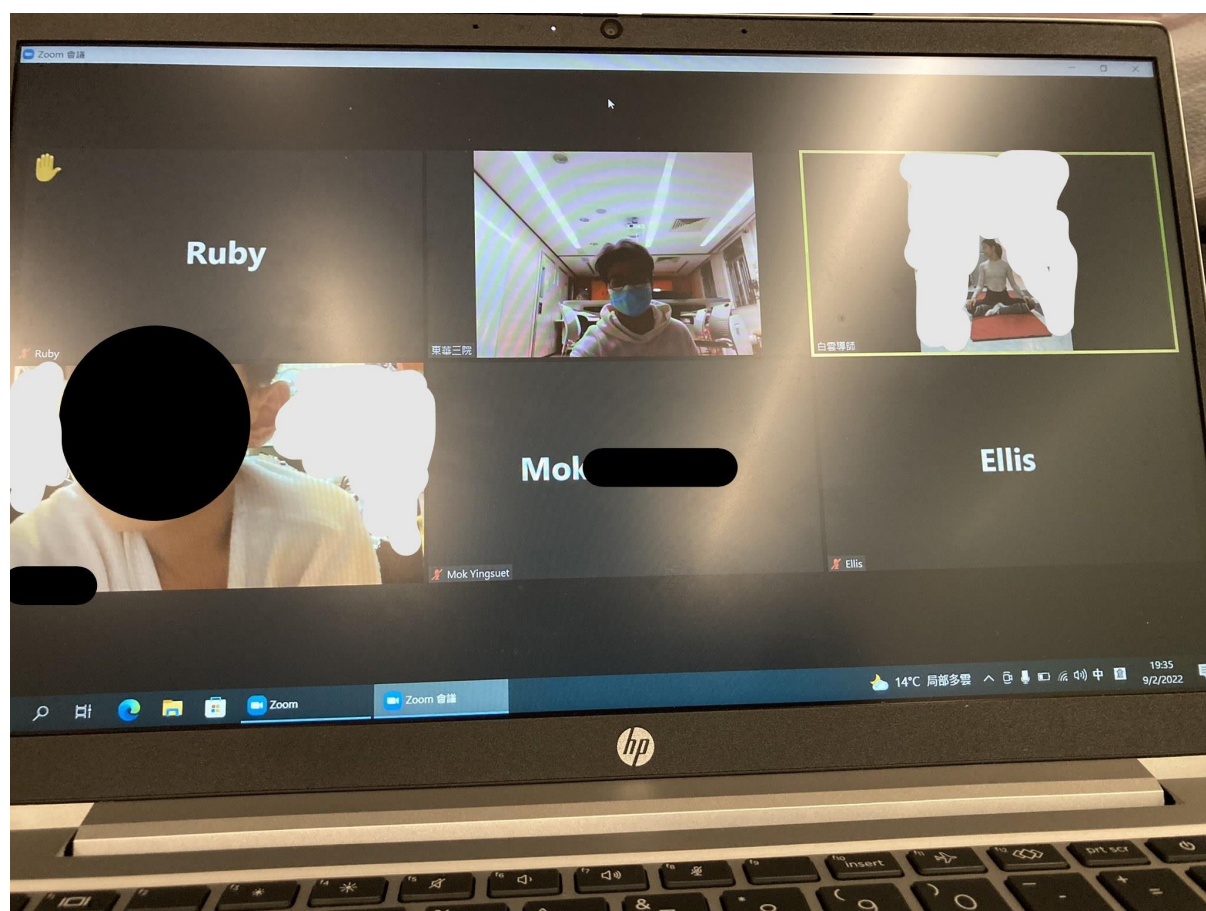
學會及香港再出發大聯盟，邀得他們捐出一千個快速檢測包及一萬個口罩予計劃青年，共渡時艱。

難關總會過去 Bad Times Won't Last Forever ~ 屈家妍 Marina



1 - 計劃代表接收香港電腦學會及香港再出發大聯盟捐贈的一萬個口罩及一千個快速檢測包

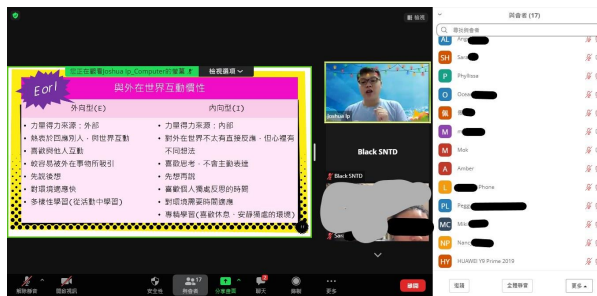
多元線上活動 保持師青身心健康



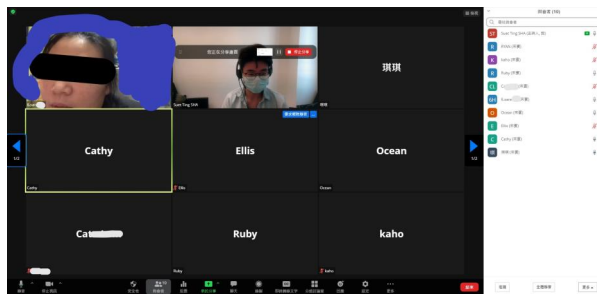
「抗疫疲勞」成了時興用語，清晰表達出大家過去兩年對抗新冠肺炎的身心狀態。同時，因疫情自1月初起轉趨嚴重，確診數字破萬，為確保師友及青年健康，小組活動皆須轉為網上進行。因此，計劃在種種限制下找出不同的可能性，大為發展網上活動，促進師友和青年的身心健康，並保持他們的聯繫，建立關係。

1至4月期間我們舉辦了網上瑜伽小組，由導師帶領師友和青年進行一連六堂的瑜伽訓練，在家中鍛鍊身體，提升免疫力。此外，計劃開設了日文基礎班，讓有興趣學習外語的青年善用抗疫期間的閒暇，進修充實自己。課堂成功引起部份青年的興趣，有意進深學習，提升技能。為照顧大家的身心健康，計劃夥拍不同芳療導師與大家分享芳療的自我關顧方法，包括調配浴鹽、製作香薰皂及學習撥筋。

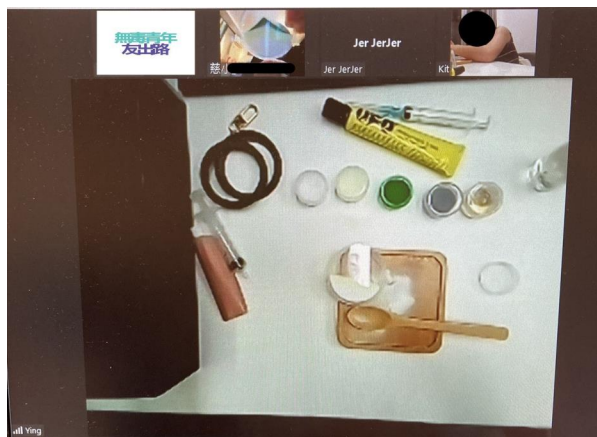
除此以外，計劃也舉辦了其他活動，與師友分享與青年建立關係的心得，也讓青年認識不同的工作技能及了解有別於傳統的工作模式，以及讓師友和青年互訴抗疫生活，在疫境中彼此扶持。



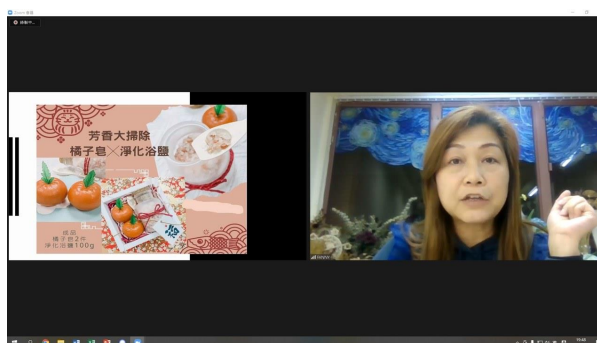
2 - MBTI 工作坊



3 - SNTD 日語基礎班



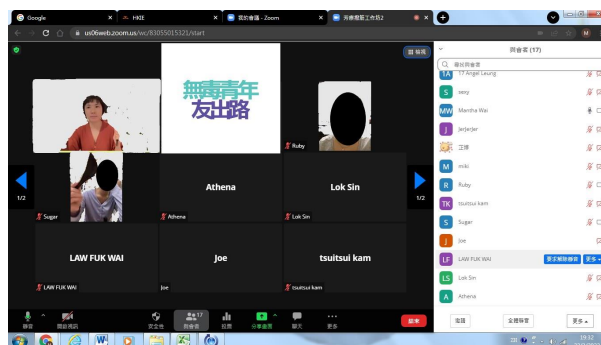
4 - 沙漏畫匙扣DIY



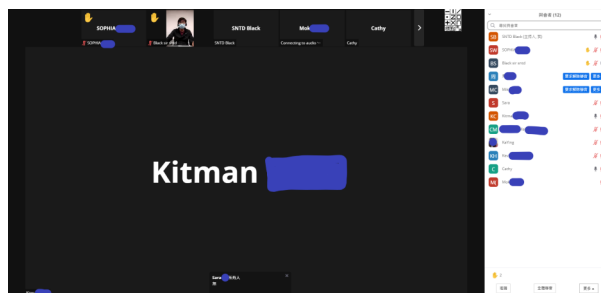
5 - 香薰手作

無限斜棟//////////工作者 小分享

6 - Be a slasher 網上分享交流



7 - 芳療撥筋工作坊



8 - 抗疫圍爐分享會

H.U.G.小組線上合體 為大家抗疫打氣



送比大家 《夢中天使》



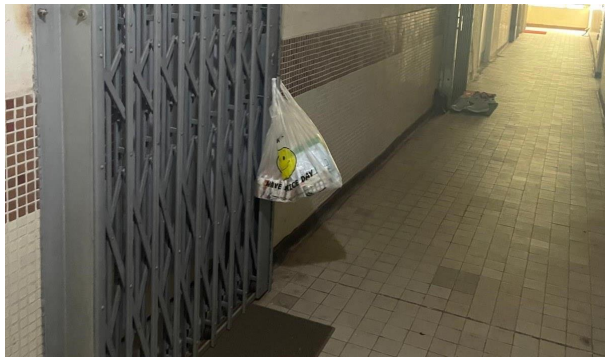
計劃的夏威夷小結他組 H.U.G.雖因疫情未能聚首，但在這段期間仍然在網上繼續學習，更錄製了一首歌，為各位受疫情影響的人加加油，打打氣！請大家按入以下連結，細心欣賞他們的演出。

YouTube: <https://youtu.be/2vCjgGkGbT0>

疫境同行 一眾師友為青年送上防疫包



新冠肺炎肆虐全港，我們的青年和師友也不能倖免，但無阻師友對青年的關心。除了傳送訊息關心，有些師友更身體力行，為患病的青年送上防疫包，在疫境中互勉同行。



聯絡我們

無毒青年 友出路

我們的服務對象為 **40 歲或以下的戒毒復康青年**，並招募年滿 21 或以上，有志協助戒毒復康青年的熱心人士成為師友。如欲了解更多，歡迎從以下方式聯絡計劃社工。

無毒青年「友」出路計劃

東華三院越峰成長中心（中西南及離島服務處）

上環禧利街 2 號東寧大廈 15 樓 1501-1504 室

2884 0282

sntd@project.crosscentre.org

瀏覽我們的網站 www.無毒青年友出路.org，並追蹤我們的 [Facebook](#) 及 [Instagram](#)，了解計劃的最新消息。