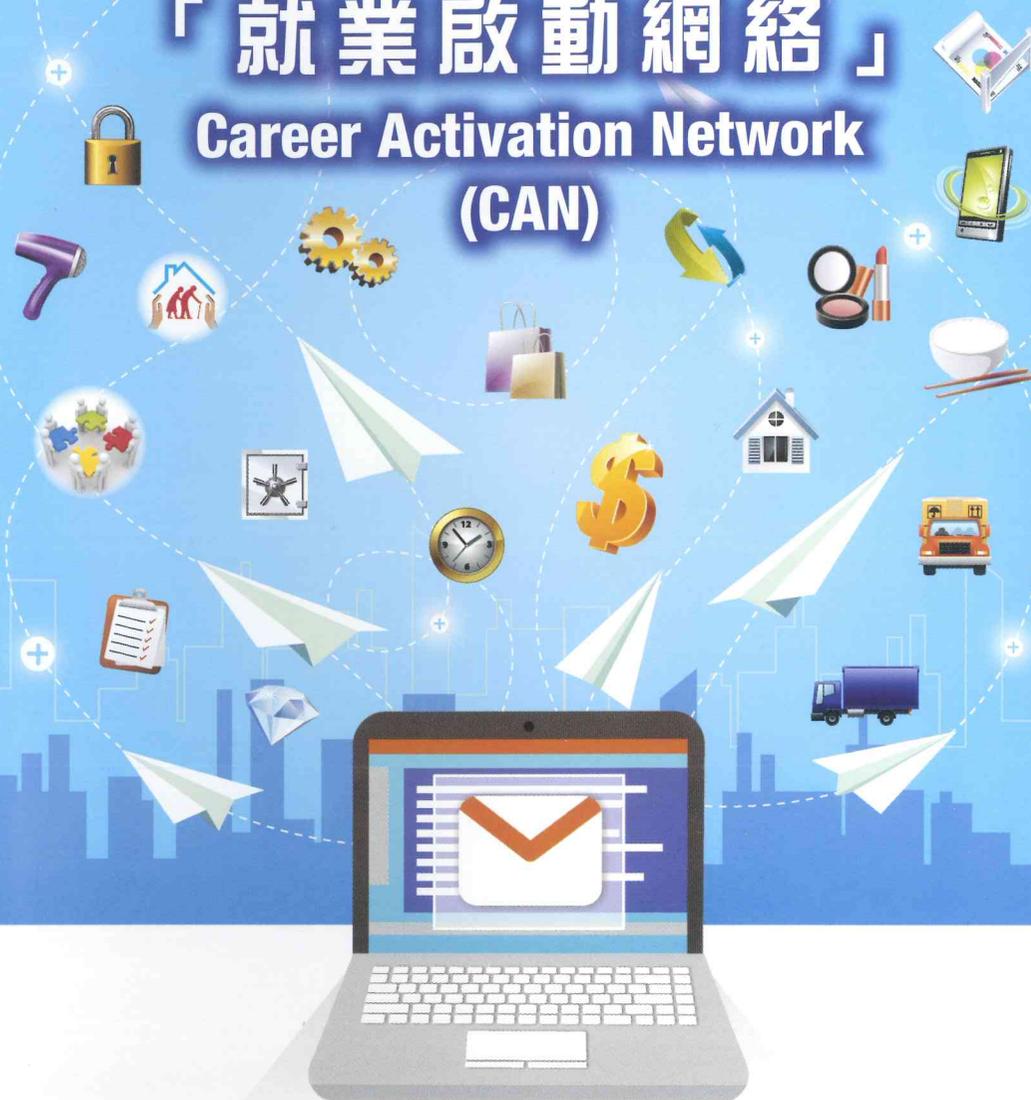


I CAN,
YOU CAN!

「就業啟動網絡」
Career Activation Network
(CAN)



鳴謝：病人啟動基金

編輯：連允琪姑娘 一級職業治療師；趙詠昌先生 一級職業治療師

出版：屯門物質濫用診療所職業治療部（2015年12月）

地址：屯門青松觀路15號同心樓地下職業治療部

電話：2456 7502

傳真：2461 0566

本刊物任何部份之資料，未獲版權持有人允許，不得以任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印或儲存在任何檢索系統上或傳輸。

服務使用者心聲集

序(一)



‘戒毒不難，守着最難’。

這句話使我想起聖經的一個故事，有一個被鬼附的人成功把污鬼趕出，但他心靈仍然空虛無物，那污鬼便帶了另外七個更惡的鬼進去住在那人身上，使其景況比先前更差。

濫藥或酗酒者在戒除藥或酒癮後，若沒有生活重整去建立有紀律和有意義的生活，便會很容易重投以往濫藥或酗酒的循環中。

屯門物質濫用診療所很注重生活重整這環節，所以我們是唯一一間有兩位全職職業治療師的診所，希望幫助濫藥者在戒癮後能過充實的生活，避免重吸。

每一篇分享雖短，但却充滿正能量和感染力，我深信這小冊子一定能幫助其他濫藥或酗酒者重過新生。

最後，我要多謝職業治療師同事的努力，使這個「就業啟動網絡」計劃能協助這群有需要的朋友成功就業，也使他們對自己的未來重燃希望。

林明顧問醫生

屯門物質濫用診療所

序(二)



由計畫到實踐「就業啟動網絡」Career Activation Network(CAN)，要鳴謝很多人，包括屯門酒與藥物依賴組的顧問醫生林明醫生、職業治療部經理莫靜敏姑娘、高級職業師羅國文先生在本計畫運作上的支持，亦更要多謝一群樂於聘用康復者的僱主們，當然亦要多謝參與這計畫的「你們」。

在過去一年多，我被你們在康復路途上所付出的努力所感動。感動來自引證著你們在人生旅途的正向改變，那自信的笑容及脫離毒品枷鎖後的自在。收到你們的感謝信，我心裡的喜悅實在難以言喻。當你們提到我們的鼓勵關懷是如何重要時，我心想，「那化學作用」有那麼大嗎？但是我肯定的對你們就：「只要你願意改變，很多人都會為你伸手，沿途為你打氣！」

得到你們的認同，肯定了CAN的價值，故誠意邀請部分參與此計畫的康復者記下心聲，我希望能將你們的成功，作為鼓勵同路人的借鏡，給予其他康復者更多鼓勵。

你們的努力，正是我「工作」的推動力！讓我們一起努力吧！

連允琪

一級職業治療師

『就業啟動網絡』簡介



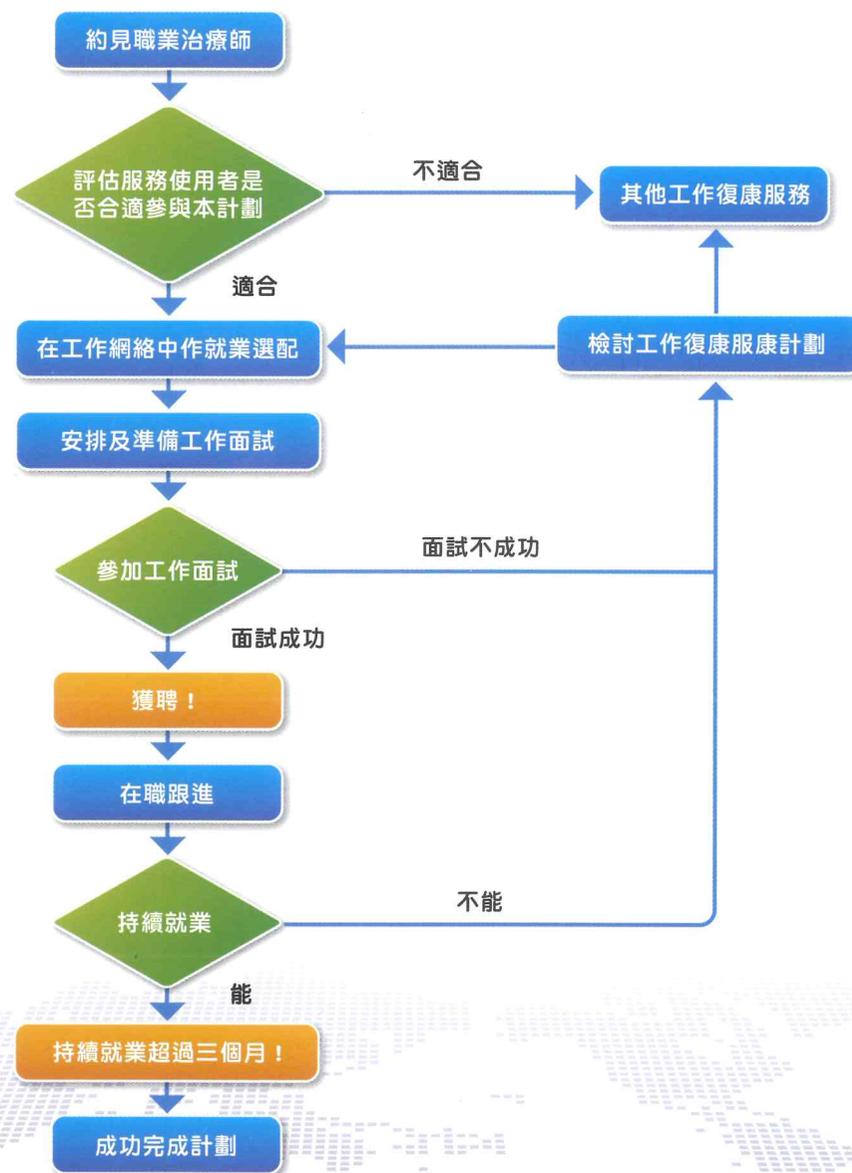
『就業啟動網絡』是一個由職業治療師為服務使用者設立的一個公開就業平台，這個計劃目的是促進服務使用者能迅速及有效地配對合適自己特性和能力的工作，以提高工作持續性。它於二零一四年中開始投入服務，截至二零一五年十月已經超過有六十位屯門酒與物質濫用診療所的服務使用者參與了這個計劃。

這計劃分為三個部分，首先是聯絡不同僱主來建立一個工作網絡。再根據不同的工種進行工作分析，亦會與僱主商討工作上的調整（如兼職工作，或修改某些工作職責），以加強服務使用者在工作上的適應。

第二是快速配對。我們替服務使用者配對合適的工作，並協助他們準備面試，亦會因應需要安排參觀工作地方。

最後是在職跟進服務。我們為僱主和服務使用者提供支持性的工作探訪及電話跟進，協助他們重新投入工作並能夠持續就業。

服務流程簡介



機會

你看到的是「危」還是「機」？
機會總是要刻意尋找的。



服務使用者心聲



Yan

(化名)

成長的過程並不開心，年幼時經歷父母離異，他們把我像一個人球似的拋來拋去。我好像找不到自己的道路，於是我便開始變壞，不上學，終日在街上流連，更交上了壞朋友，開始了冰毒的生涯。正當我以為享受着冰毒帶給我的好處時，它已經在不知不覺地間蠶食我的一切。後來經社工轉介，開始在明心樓看醫生，我的情況便有所改善，開始穩定下來。我很想快些投入工作，重過正常的生活，可是每次的工作只能維持數天而已。每次遇到工作上的不如意，我便很想逃避。當我接觸了「就業啟動網絡」後，我得到了姑娘在沿途支持著我，好像有位天使在我身旁替我打下強心針一樣，令我充滿鬥志繼續努力工作。感激你會為我這個上通宵班的朋友仔，早上七點多便來到我的工作地點陪我食早餐為我解決工作上的煩惱，助我強化我所具備的能力，善用才能。

我相信自己會走得更高更遠。

發

(化名)

二零一三年我開始濫用咳藥水，不久便對它產生了依賴性，更產生了很多懷疑的心理，總覺得自己被鄰居監視着，在背後說我的不是，不安的情緒令我晚上不敢外出，我把窗戶鎖得緊緊的，又在大門外裝上攝錄機來觀察門外的狀況。低落的情緒令我更加依賴咳藥水，後來更因為那被迫害的感覺，我竟然在某一個晚上，拿起刀子走向鄰居的門前大叫，最後我被送往了青山醫院留醫。經過了醫生和護士的悉心照顧，我的病情終於穩定下來了，當醫生和我商討出院計劃時，我立刻想到『我要工作』！醫生便跟我說：『不如見一見職業治療師吧』！在姑娘的悉心輔導下，她協助我規劃自己的工作方向，在「就業啟動網絡」中配對了一份工作，而姑娘更在我出院後的第二天便和我一起去見工，她在我工作初期不時探訪我，協助我解決工作上遇到的障礙，讓我久違了的自信慢慢建立起來。現在的我已經是醫院管理局工作的員工了！多謝姑娘令我體會到『不計較』這個道理，感謝沿途有你的支持！

偉

(化名)

我十二歲開始便已經無心向學，甚至為了在朋友面前逞強而加入了黑社會，到處為非作歹，更參與了販賣毒品，終於染上毒癮。過去的二十多年我不停進出監獄，直至二零一四年五月某天，在我完成了五年的牢獄生涯後，當我到達地鐵站的時候，我忽然發覺這個世界轉變了很多。我這個『江湖大佬』竟然被這台自動售票機難到！在乘車回家的途中，媽媽給了我一部智能手機，慢慢教我用一些手提電話程式，忽然鼻子一酸，現在的我竟然是一個大白癡！我錯失了很多很多，那一刻我知道我需要改變！我一定要改變！在醫生的轉介下，我第一次接觸職業治療師，她介紹了我參與『就業啟動網絡』。老實說我一丁點的『正常』的工作經驗也沒有，幸好有連姑娘在旁一直支持和鼓勵，使我能再次投入社會認真地工作！第一次聽見同事跟我說『多謝』、第一次收到工資，那種『實在』的感覺真是非筆墨所能形容。

現在的我『重新的我』。

我們總是有很多起起跌跌
的經驗，這些都豐富了
我們的生命。

文

(化名)



自從離開戒毒村後，工作的日子並不順利。最長的一份工作只維持了一年，其他的工作只是斷斷續續，有些只能維持幾個星期，有的甚至只有數天。有時候還要待業幾個月呢！但參與了『就業啟動網絡』之後，姑娘不時透過工作探訪和電話跟進協助我渡過了許多工作上的難關。而姑娘亦透過與僱主洽商，在工作初期作出調整，協助我慢慢適應。

工作帶給我生命的脫變！多謝姑娘協助我更了解及肯定自我，讓我重現希望！

君

(化名)



吸食白粉已有二十多年，其間更同時濫用安眠藥，令我生活作息日夜顛倒。我每晚都毫無睡意，只睡到三至四小時，間中更有幻聽出現。相反，白天想睡卻難以入睡，眼光光但無精神，感到很辛苦。我覺得自己無所事事，生活很枯燥，所以便四出找工作。但由於我已失業多年，甚少工作經驗，所以一直都找不到工作。我亦曾托朋友幫我介紹些清潔工作，但音訊全無。期後，在職業治療師口中聽到就業啟動計劃，我覺得應該幫到我，於是便參加了。其後，在上年九月中面試獲聘後，不用一星期已經開始上班了，做的是清潔工作。而且，僱主更安排我做夜班清潔，除了有額外津貼，更能配合我的生活作息。在開始工作的頭三個月，治療師都約我見面，以跟進我上班的情況。他更時常鼓勵我及協助我去適應新工作。

對於一個失業多年的人來說，我從來沒有想像過自己能穩定地工作超過一年，快速的就業選配和在職跟進幫助很大。感謝治療師一直的支持，幫助我行這條復康之路。

威

(化名)

在生命的賽道中，
最大的對手，
往往是自己。



我叫阿威！今年五十多歲，是一個有三十多年飲酒經驗的酒徒，亦是別人口中所說的一個酒鬼。

兩年前開始，我因為身體問題令我鼓起決心改變這個壞習慣。但在沒有工作之後一個人在家終日無所事事，百無聊賴，心癮總是纏繞不清。想找工作寄托，但我這麼大的年紀會有人聘用嗎？但是接觸了『就業啟動網絡』後，治療師強化了我的就業動機，亦協助我在他們建立的工作網絡裡配對了一份適合我的工作。現在我已經在這個工作崗位工作差不多兩年了，沒有了『酒』這個包袱，情緒身體各方面都有所改善。感謝姑娘的沿途支持和鼓勵，令這條崎嶇的康復之旅變得平坦起來！！

同路人，不要猶豫了！我『得』你都『得』！！！！

展

(化名)

我的過去背負着很多重擔，為了逃避我選擇以咳藥水麻醉自己。自問自己是一個有知識的人，為什麼要淪落到這個的狀況呢？太太離



開了、工作沒有了、住所沒有了.....不停的抱怨令我不停濫用咳藥水，最後連父母也離棄了我。我明白工作的重要性，但茫茫前路，縱然已經戒掉咳藥水，但卻因為種種問題，我始終未能找到工作。經醫生的轉介我初次接觸職業治療服務，姑娘在輔導中過程強化我的就業動機起初我擔心公司裡的同事會帶着有色眼鏡來看代我，但姑娘的解釋令我放下了擔心，她說只有僱主和管理階層得悉我的狀況，我的私隱會得到保護。現在我已經在這工作崗位工作了差不多一年了，感謝姑娘一直沿途為我加油，協助我解決工作上遇到的問題。

而且得到姑娘的鼓勵，我在兩個月前得到一個晉升的機會！現在不單只經濟穩定了下來，而且和家人的關係亦有所改善。人生縱然會有挫折及難關，感謝醫生和姑娘的幫助，令我重拾自信。

浩大的工程，
只要分成細小部份，
便不難完成。

同樣再大的困難，
只要逐少完成，
困難便能輕易解決

傑

(化名)

從前，我濫用咳藥水、安眠藥，更有酗酒問題，這些壞習慣令我與家人的關係越來越差，亦嚴重影響我的日常生活及工作。即使我戒掉這些壞習慣很久，它仍不斷影響著我的人生。

我一直都想有一份穩定的工作，除了可養活自己，更可充實生活，助我遠離濫藥及酗酒。之後我嘗試過找很多不同的工作，但僱主都因為我工作經驗不足而不聘用我。我亦試過一些工作復康服務，但總覺得不適合自己。漸漸地，我對工作不再抱有希望，更開始懷疑自己。

幸好，職業治療師叫我參與他們所舉辦的就業啟動網絡，我很快便成功獲聘。雖然工作只是維持了三個月，但它令長時間失業的我終於能持續工作一段時間，使我重拾工作動力。期後我報讀了些職業培訓課程，現在當上了保安員已多過一年。回想起來，這個計劃的確是令我重投職場的「踏腳石」。



業

(化名)

我現在還未到三十歲，但因為年少無知一早便輟學了，更染上了濫用藥物的習慣。回想過去十多個年頭，好像只有毒品一樣，生命除了毒品之外都是空白的。後來我更因為濫藥而產生幻覺，就是這樣我渾渾噩噩渡過了五年，直至社工帶我到明心樓看精神科醫生，在藥物的控制下，我的幻覺及妄想慢慢地被控制下來。正想重新投入工作卻發現自己沒有學歷、沒有技能、沒有方向.....找工作不難，但難在如何維持呢！每次工作只能維持兩三天，後來經醫生轉介職業治療服務，姑娘明白我想重投工作的決心，協助我檢視自我狀況，在她的輔導下，我參與了『就業啟動網絡』，它是一個由職業治療師給康復者建立的公開就業網絡。感謝治療師在我投入工作的期間，定期探訪及跟進我的情況，為我解決不少工作上遇到的問題。姑娘的關懷，讓我感到很窩心，多謝沿途有『你』。



健

(化名)



我年少便輟學，在遊戲機中心受損友影響便開始濫用咳藥水，亦曾試玩過其他毒品，例如冰、大麻、「K仔」等。期後，與家人關係疏遠、從沒有過一份長工、為生活為毒品挺而走險，這些便概括了我這二十多年濫藥的日子。其實，我都渴望過一些「正常」的生活，最起碼都可以有正常收入，養得起自己。

有一次，經醫生轉介到屯門物質濫用診療所見職業治療師，她向我介紹了就業啟動網絡。參加了計劃，很快便安排面試，不用一個月便獲聘了！職業治療師更久不久就到我工作的地方探訪我，亦向僱主了解我的情況，以協助我適應新工作。雖然這份工作很忙，但我很快便能投入工作，有時投入到差點連覆診都忘記請假呢！

我時常都叫職業治療師轉介多一些同路人參加就業啟動網絡，因為我覺得這計劃能幫到跟我有同樣背景的人。最後，我要多謝職業治療師的支持，幫我重過「新生活」。

成功不是一定要爭勝，
而是把各樣事情做好，
取得圓滿。

玲

(化名)

我在中國大陸出世，在一個傳統的家庭成長。1980年初我同媽媽弟弟一起移居香港，在十八歲那年經母親的安排，嫁給一個比我年長三十多年的男士，自此我的惡夢開始了，婚姻的不如意令我開始經常失眠，在同鄉姊妹的介紹下開始接觸安眠藥，展開了歷時二十年的濫用藥物習慣。上年更因為濫用安眠在家跌倒，進了屯門醫院留醫，後來經醫生轉介到屯門物質濫用診療所。最近兒子剛上中學，使費大大增加，我想找工作來增加收入，可是我又沒有工作經驗，但在職業治療師的輔導下，她強化了我的就業動機，協助我了解個人長處，助我規劃就業方向。衷心多謝治療師助我配對了一份在醫院裏的工作。因為工作的關係，我更有機會了解醫院部份病房的運作，有機會和護士、病人及其家人溝通，這些全是我從來沒有接觸經驗！每當病人跟我簡單地說聲『多謝』時，那種感覺令我很滿足呢！多謝姑娘一直對我的鼓勵和支持，助我找回自我，重新展開人生之旅！



Ken

(化名)



我自覺生命中毫無成就，加上自身的健康問題及工作壓力，令我心情低落了幾年，更依賴安眠藥來放鬆自己。後來，工作壓力越來越大，加上僱主安排工作時間混亂，令我心灰意冷辭去原先的工作。期後，我參加了就業啟動網絡，它為我帶來一份穩定的工作、樂於助人的同事和體恤員工的上司，使我重燃工作動機。當中，職業治療師的輔導及鼓勵功不可沒。

很感恩能參與就業啟動網絡，雖然只是一份工作，但它卻讓我再次感到被人重視及信任，令我克服困難，做個有用的人。

Cindy!

(化名)

『工作』這個名字對我來說很陌生。回想過去三十多年頭，自從中一輟學後，在十二、三歲開始便接觸毒品，十五歲那時我更為了吸食K仔從事色情行業。因為毒癮，我只想得到更多的金錢來滿足我在毒品的需要。係2014年我離開了戒毒村之後，一直在找工作，但始終失敗。在一次覆診期間醫生向我介紹了職業治療服務，職業治療師協助我強化了工作動機，久違的自信好像一下子回來了！姑娘亦根據我個能力和情況配對了一份在屯門醫院的中央運送工作，這算是我第一份工作吧！

三個月過去了，我體會到工作給予我的挑戰，例如忙個不停的推著病人穿梭各個部門；另外與同事的相處也是一大學問，幸好治療師一直在旁支持我，協助我解決一些人際相處的問題。感恩有這份工作來支持我的生計，令我慢慢得到家人的認同。

感謝『工作』重燃我的生命。



舊時隨風而散，
新的希望，
新的希望，
希望迎風以來。

就是給一個人最好的方法，
改變一個人最好的方法，
就是給他一個想要改變的動力。

不要猶豫了，快向主診醫生安排轉介
職業治療服務或向你的職業治療師

索取有關資料吧!!!