

Project HERO

MSM 支援服務

計劃報告與反思



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

目錄

序	01
CF浪潮	02
CF背後：男同志獨特的成長軌跡	04
關於HERO	06
開展HERO的「難」	10
宣傳「不」易	12
一個人的小組	
服務內容與成果	14
HERO聯盟 - 跨單位的合作與連繫	16
「你好，我係CF Counsellor！」 - 網上外展工作	
健康同志	18
健康同志活動統計數據	20
風雨不改的HERO Fitness	22
給男同志一個不一樣的藥物諮詢體驗 / 朱嫻珮	
社群連繫	26
社群連繫活動統計數據	28
星期三見！手作·奇遇小組	29
Hi! HERO·社群連繫小組	32
男色大門的秘密 - 表達藝術治療的實踐與反思 / 葉小翠	34
未知死，焉知生 - 男同志生死教育小組	
生命自主	36
生命自主個案輔導及跟進服務統計數據	38
開啟對話：與CF男同志建立關係	40
輔導CF男同志的介入要點	
同行者心聲	44
我生命中遇見的三個男人 / 吳新健	46
「無言·無與」 - 新手男社工的自白 / 徐聲元	48
女性社工又如何？ / 林珮詩	
真·HERO - 個案分享	50
自救 / Baby	54
轉念 / 小豬	
未來	57

序

從前在PS33戒毒輔導服務出現的男同志求助個案，與其他一般個案無異，都是以不同毒品功能應付個人生活所需，當中有為了提升創作靈感而吸食冰毒的設計師，有與伴侶關係不和諧而服用安眠藥的售貨員。這些零星的男同志個案，未有引起特別的關注或特別的服務方式。

毒品浪潮此起彼落，猛烈的冰毒在性派對中大受歡迎，形成了男同志獨特的毒品問題。近年，PS33中心發現這些個案逐漸增加，驚覺毒品與性行為的扣連及此種次文化的擴散，同工開始積極關注這現象及特殊組群，也主動與不同服務機構聯繫，秉承PS33的服務宗旨，我們無懼困難挑戰，心繫最複雜的邊緣組群。我們認為需用更大力度發掘服務需要，於是決定為這組群開設新服務。2017年我們成功獲禁毒基金撥款資助，開展為期兩年的「Project HERO-MSM支援服務」。時間匆匆而過，本書的出版目的便是紀錄這兩年間計劃同工的心路歷程及相關經驗知識。

韓小雲

戒毒治療及社會復康服務 / 服務總監

本書首先為大家梳理ChemFun浪潮及當中男同志的狀況，介紹計劃理念之餘，亦坦誠分享開展服務的碰釘經驗。有賴計劃同工們不屈不撓，緊扣服務理念而闖出多個新天地，書中分享不少實務經驗，包括網上外展、各類活動構思，以及深入的個案輔導工作。此外，三位同工的個人分享，正是讓大家明白無論是主流服務或特別計劃。

是男是女，只要我們願意嘗試，均可為這群表面上與我們十分『不同』的組群提供服務。最後，在此特別多謝各位接受訪問或是親自執筆供稿的合作伙伴及服務對象，讓這本報告書超越平面化的數字圖表，呈現各人豐富的思考及血肉經歷，希望這書能為男同志戒毒服務帶來寶貴的服務經驗及實務智慧。



CF 浪潮

對男男性接觸者而言，ChemFun並不是一件新鮮事。但對戒毒輔導工作者、愛滋病預防工作者及醫療人員來說，ChemFun卻是一股令人進退維谷的浪潮。

ChemFun(簡稱CF)，就是男男性接觸者(MSM)/男同志於同性性行為期間使用毒品。歐美等國家將此稱為「Chemsex」，台灣則稱為「藥愛」。MSM所濫用的毒品種類廣泛，包括甲基安非他命(冰)、 γ -羥丁酸(GHB)、芳香劑Poppers、勃起功能障礙藥物(威而鋼/偉哥)、搖頭丸及火狐狸Foxy等。當中吸食冰毒的情況最為普遍，部份MSM會用針筒注射冰毒以增加身體反應，在CF派對中同時使用多種藥物也頗為常見。

MSM與CF

自2000年初狂野派對式微，娛樂性使用毒品的場所亦變得零散。從前活躍於派對中使用毒品的男同志亦轉往同志桑拿、酒店及家中等較隱蔽的地方進行社交聚會，從而發展出一種與派對使用用藥不同的毒品模式，他們將毒品與性結合在一起，本土CF文化亦於這段時期開始在男同志圈子中醞釀發酵(Lau, 2014)。2010年之後，隨着智能電話普及，以同志交友程式(App)認識他人成為MSM社群內的潮流，他們用App選擇心儀的對象，甚至可快捷地相約對方發生性行為，有CF經驗的男同志(簡稱CF男同志)亦可從中找到志同道合的人，一同體驗毒與性結合的歡愉，App亦為未試過CF的男同志提供了一種接觸毒品的渠道，以上種種因素令CF成為了男同志社群的其中一種次文化。根據衛生署2018年PRISM(香港男男性接觸者愛滋病風險及流行情況)的調查，4133名受訪的MSM當中有16.2%表示在性行為之前或期間有使用消遣性毒品/物質，由此可見近年CF在同志社群圈子中已掀起一股浪潮。

助人專業與CF

然而，CF對戒毒服務業界同工卻是一個前所未見的新現象。男同志社群獨有的文化、使用毒品模式、毒品的功能、CF後引發的後遺症等等，都與一般異性戀使用毒品截然不同。先談文化與毒品功能，同工過往於日常工作中甚少聽到個案會將

毒與性掛鉤，而令大家難以理解的，是CF時同性性行為的過程，有時可以長達數日，有時可以有更開放和多樣化的性行為形式，有時「性」不只兩個人的事……。他們的「性」是同工聞所未聞，不論男女同工都感到費解，更會是挑戰到基督徒同工的信仰價值觀。每位同工首次聽到CF為何物時都不禁會皺起眉頭，面有難色。

此外，CF男同志除有機會出現一般吸冰個案普遍會出現的各種精神病患，例如幻聽和妄想等毒品引發的後遺症，更可能因高風險性行為感染不同的性傳播疾病。有研究顯示，吸食興奮劑與感染愛滋病毒(HIV)有明顯關係，當中興奮劑使用者的HIV病毒載量比非興奮劑使用者高五倍(Ellis et al., 2003)。除了HIV，MSM更有機會感染梅毒和丙型肝炎等其他疾病，戒毒服務同工對這些病患既陌生又懼怕，我們並不熟悉它們的病理、傳播途徑和治療方法。他們這種多重疾病感染對同工的個案管理工作造成負擔，不論是門診戒毒服務或是院舍服務的工作員，都難免對CF這現象感到焦慮和不安。

另一方面，愛滋病預防工作的同工及前線醫護人員也對男同志CF表示擔心。對他們而言，戒毒輔導原本與他們毫無關係，但是，因CF而感染HIV的男同志與日俱增，CF更影響感染者對服藥的依從性。曾經有研究了解有CF的HIV感染者和一般感染者於2個月內的服藥依從性，

發現有CF的感染者漏服HIV藥物的機率比一般感染者高出三倍(Halkitis et al., 2002)。縱使現時醫療倡明，廣泛研究已證實HIV感染者只需每日準時服藥，身體內的病毒指數便可控制至不可檢測(Undetectable)的水平，而且不能傳播(Untransmittable)予他人(簡稱U=U)。不過CF卻可能成為HIV繼續於MSM組群傳播的一個重要途徑，工作人員有時想嘗試對服務對象的CF行為作介入，但礙於對戒毒輔導的認知有限，介入往往未能達對想像中的效果，甚至弄巧反拙。對於視「零感染」作為工作目標的愛滋病預防工作同工和醫護人員，CF現象對他們的工作無疑構成了嚴峻的考驗。

這場CF浪潮就是一項令人頭痛的課題。同工理性上自覺有責任回應這組群的服務需要，但心理上卻容易因這些個案的複雜背景和同工自身的心理壓力而卻步。我們身處這兩難的局面，不斷思考如何突破及回應。

參考資料：

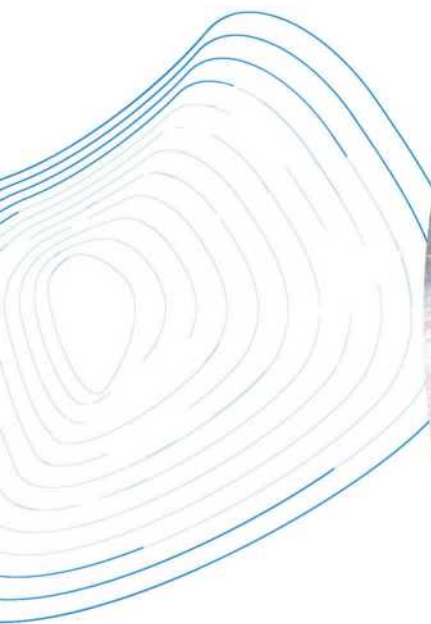
Ellis, R.J. et al (2003). Increased human immunodeficiency virus loads in active methamphetamine users are explained by reduced effectiveness of antiretroviral therapy. *Journal of Infectious Diseases*, 188, 1830-1826.

Department of Health (2018). PRISM - HIV Prevalence and Risk behavioural Survey of Men who have sex with men in Hong Kong 2017. Retrieved from https://www.aids.gov.hk/english/surveillance/sur_report/prism2017e.pdf

Halkitis, P.N. (2002). Adherence to HIV medications and club drug use among gay and bisexual men. Poster presented at the 14th International ADIS Conference, Barcelona, Spain.

Lau, Sky Hoi Leung. (2014). Experiencing Risky Pleasure: The Exploration of 'Chem-Fun' in the Hong Kong Gay Community. In Unpublished PhD Thesis. Hong Kong: The University of Hong Kong.





CF背後： 男同志獨特的 成長軌跡

不論男女老幼、高矮肥瘦、貧富與否，業界都甚少用一個特定的詞彙統稱某組群的吸毒行為。然而，男同志卻擁有Chemsex/ChemFun(CF)這專屬的用詞描述他們使用毒品的現象，盡顯此行為的獨特性與複雜性。CF一詞提醒我們MSM使用毒品並不是一個單純與毒品有關的議題，當中同時涉及同志身份、性愛、社會文化和組群的次文化等等的面向。要透徹了解男同志CF這回事，絕不能膚淺地認為他們使用毒品(Chem) 就是為了性歡愉(Sex/Fun)，前線工作者反而要突破「Chem = Sex」的思維，思考他們的成長經驗，當中的社會及社群文化等因素如何將男同志置身於使用毒品風險中。



同志的個人成長因素

同性戀者成長過程所面對的挑戰往往比異性戀者多，有理論解釋同志身份認同的形成需經歷六個階段(Clarke et al, 2010)，包括：認同混淆(Identity Confusion)、認同比較(Identity Comparison)、認同忍耐(Identity Tolerance)、認同接納(Identity Acceptance)、身份驕傲(Identity Pride)及認同整合(Identity Synthesis)。要成功從身份混亂蛻變成對自己的性取向感到自豪，是一個極具挑戰性的過程，當中要求MSM擁有不一樣的生存智慧、技巧、社交及家庭支援等資源，才可跨越成長的難關，否則，他們會經歷強烈的自我質疑，或會因其性別氣質而被朋輩欺凌，又可能被「出櫃」問題煩擾而感到嚴重的壓抑。性小眾的壓力容易讓他們感覺孤單無助(Meyer, 2003)，在生命中內化羞恥感及不斷自我憎恨，他們渴望得到真誠的關係，卻對建立關係毫無信心，更甚是

當面對親密感時會感到不自在(Greenan & Tunnell, 2003)。使用同志交流程式(Apps)的好處，正是讓他們無需應用複雜的社交技巧，也不需擔心如何向人暴露性取向，以簡單直接的對話方式便可以自在地結交背景相近的朋輩，甚至相約見面然後發生性行為，從性行為中體驗同志身份。興奮劑類毒品也正好使他們對性更開放，更受性伴侶歡迎。透過CF尋找性伴侶亦可減低自己的孤獨感及對社會的疏離感(D.Kwok, L. Chan & W.T. Chan, 2009)。男同志在與人關係疏離的情況下，CF便成為一種「與人連繫」的工具，甚至以毒品讓自己變得開放，取悅別人來取得與人連繫的感覺。

獨特的社交空間

男同志以「性」作為社交連繫的方法，興奮劑使他們在性方面的表現得以提升，從而創造一個包含了「毒品」與「性愛」的社交空間。受制於社會的標籤與歧視，男同志在香港的社交空間非常有限，男同志的CF行為卻為他們創造了一個獨特的同志空間。Lau(2014)提出CF是一個讓男同志體驗「性」、「愛」和「社交」的同志空間，也可讓他們體驗各種同志次文化(Sub-culture)，例如感官轉變的自我決定、性幻想的自我實現、身體界限和性角色的自我發現、壓力的自我治療、自我存在感和自我學習等(BGCA, 2019)。此外，男同志生活於充滿異性戀主義規範的環境，容易感到壓抑(Race et al. 2017)，心理學研究指出CF為他們提供一個脫離社會規範與壓迫的場所(McKiman et al. 1996)，讓男同志在吸入毒品的瞬間，可以暫時忘卻社會規範，體驗自由、自在和自主的時光。

對CF男同志而言，以上種種體驗和感覺是非常珍貴，如果成長與生活當中缺乏充足的保護因素(Protective factors)，男同志便容易暴露於毒品的風險中。然而，毒品成癮只是問題的表徵，上癮其實是一個社會問題，當人與社會的連結因外在或內在的力量而被打破時，各種上癮行為便會劇烈增加(Hari, 2015)。CF使用者很多時因被社會及同儕排擠，於是透過所謂的成癮行為去彌補內心與社會的疏離感，「吸毒」便成為了一種適應社會的形式。我們應思考CF不是一種能夠透過懲罰或教育而糾正的道德錯誤，反之，若能提升男同志與自身、社群和社會的「連繫感」，或許是讓他們從CF浪潮中抽身的出路。

參考資料：

- Clarke, Victoria, Ellis, Sonja J., and Peel, Elizabeth. (2010). *Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Queer Psychology: An Introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.
- D. Kwok, L. Chan & W.T. Chan (2009). Evaluation Study of "Project Touch" An Empowering HIV/AIDS Prevention Project for Chinese Gay & Bisexual Youths in Hong Kong. Hong Kong: Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong.
- Greenan & Tunnell.(2003). *Couple Therapy with Gay Men*. U.S.: Guilford Press.
- Hari, J. (2015). *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Lau, Sky Hoi Leung. (2014). *Experiencing Risky Pleasure: The Exploration of "Chem-Fun" in the Hong Kong Gay Community*. In Unpublished PhD Thesis. Hong Kong: The University of Hong Kong.
- McKiman D, Ostrow D, Hope B. (1996) Sex, drugs and escape: a psychological model of HIV-related risk behaviours. *AIDS Care*, vol 8, No.6: 655- 70. doi:10.1080/09540129650125371
- Meyer, I.H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychol Bull.* Author manuscript; available in PMC 2007 Nov 9.
- Race, K., Lea, T., Murphy, D., and Pleneer, K. (2017). The future of drug: recreational drug use and sexual health among gay and other men who have sex with men. *Sex health*. doi: 10.1071/SH16080
- 香港小童群益會(2019)。香港男同志社群的Chemsex行為研究。取自網址：<https://www.druginfocentre.hk/bdf/Uploads/Files/150012/150012%20Research%20R.pdf>

關於 HERO

“The Opposite of Addiction is Connection”

「Project HERO - MSM支援服務」是一項由禁毒基金資助，專為MSM吸毒者提供同志友善戒毒服務的計劃。計劃透過分層的介入模式，幫助MSM正視自己的狀況、建立「連繫感」，使他們可面對其個人、社交及社會的壓力與困境。我們相信每位MSM都可以是其生命中的英雄與男主角，計劃的四個核心概念如下：

Health 健康

建立健康同志生活意識。讓服務對象與健康的社群連繫，建立男同志社群豐盛及健康的生活模式。

Experience 體驗

與新事物連繫，擴闊男同志的興趣及探究新事物的好奇心。

Re-Connection 再連繫

與重要的身邊人連繫，讓男同志社群與家人及朋友再次建立良好的關係。

Opportunity 機遇

促使社群與社會服務的連繫，讓更多新可能及新機遇發生。

目標

發掘隱蔽的男同志吸毒社群，以同志友善態度提供戒毒輔導服務，並輔以提升健康意識，發掘新經驗及社群連繫的活動，以增加戒毒動力，減少吸毒行為。

1. 提升有CF經驗的MSM對身心健康的關注及處理毒品行為的動力。
2. 提升有毒品風險之男同志的健康社群連繫及抗拒毒品的能力。
3. 提升禁毒工作者及相關專業人士對CF現象與介入的掌握。

外展工作

提供實地及網上外展工作，主動到男同志慣常活動的地點及網上社交群組宣傳中心服務，提升服務的可進入性(Accessibility)，增加發現隱蔽男同志吸毒者的機遇，並適時作出跟進或轉介。

專業培訓

透過專業教育工作，推動相關服務人士對男同志吸毒者吸毒行為有全面的認知及建立「同志友善」態度，透過了解男同志吸毒者的生命故事，讓彼此再連繫，從而提升社會對男同志吸毒者的接納及支援。

對象

1. 有 ChemFun 經驗的 MSM 及其家人
2. 有使用毒品風險的MSM
3. 禁毒工作者及社區人士

內容

個案輔導服務

協助男同志及其同行者尋找生命中被遺忘的正向經驗，並建立同性戀、吸毒者及愛滋病患者以外的新身份，讓他們與自己的生命再連繫起來。輔導目的包括探索毒品功能、激發停藥動機、制訂減少毒品傷害的行動計劃。並且探索生命的正向經驗及個人特質，建立正向新身份。

健康同志活動

提供不同種類與健康相關的活動及小組，期望提升參加者的健康意識及停藥動機，並提升自我心靈與身體的連繫

社群連繫活動

以不同形式的同志小組，為男同志社群創造正向社交經驗，體驗人與人之間的友情、關愛等的正面連繫。透過具深度的小組發揮影響男同志社群的動力，推動男同志社群正向生活態度。

服務框架

從我們與男同志接觸的經驗，對CF及同志圈文化的理解，令我們確信毒品行為只屬於問題的表徵，提升男同志抗逆力 (Resilience) 使他們可面對環境的挑戰，才是預防及減少男同志使用毒品的重要一環。

性小眾抗逆力的 理論框架 (Cohen, 2004)

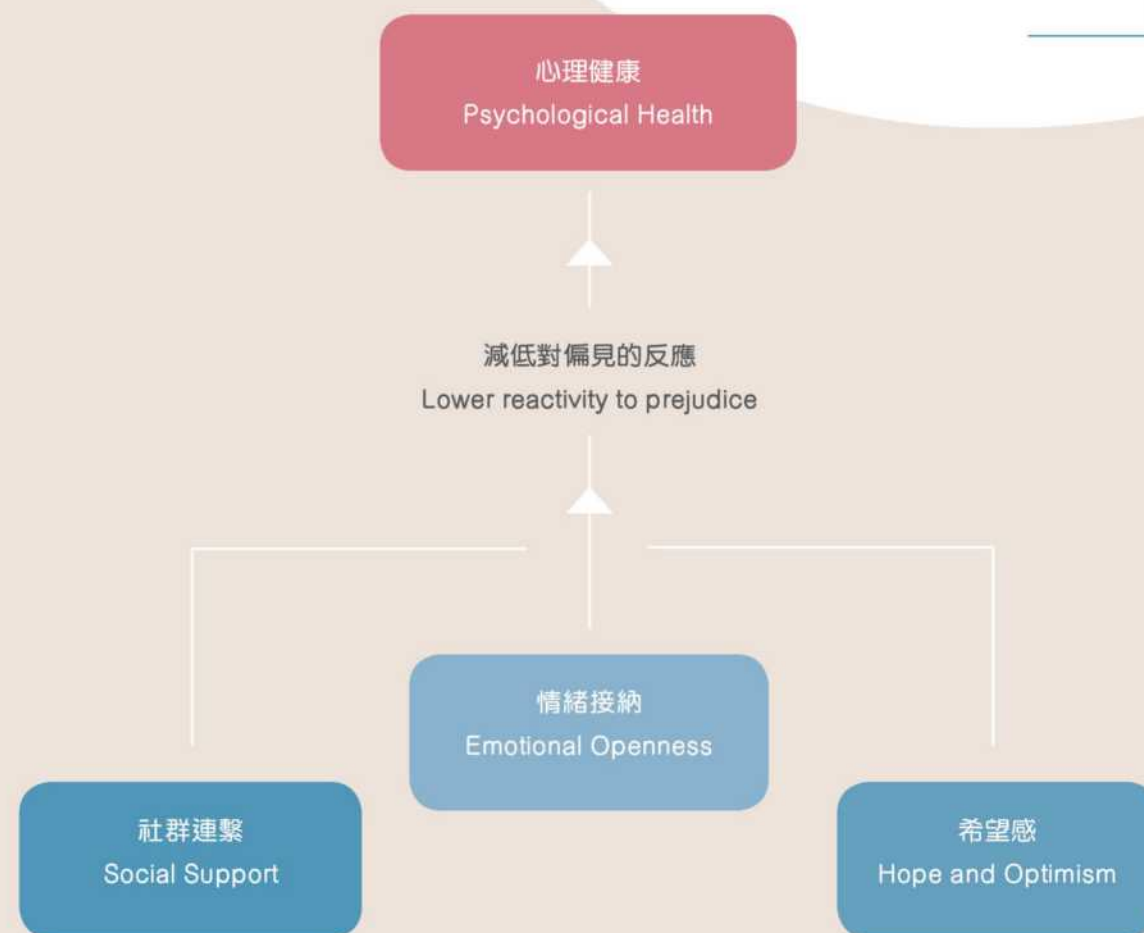
Cohen¹建基於正向心理學提出了一套關於提升性小眾抗逆力的框架，當中指出建立性小眾的社群連繫 (Social Support)、情緒接納 (Emotional openness) 及希望感 (Hope and Optimism)，有助於減少他們對歧視和偏見的反應，從而提升他們的精神健康²，或減少物質成癮的機會。於是，我們訂立『健康同志·社群連繫·生命自主』為服務的主軸，所有小組活動

與個案輔導工作均依照這三大主題而設計，期望參加者可於服務中改善心理和生理健康，亦可在社群連繫經驗中令男同志找到正面成長的模型和學習對象，更可在活動中對未來產生希望，重新建立正向的自我形象以重掌「生命自主」，使他們有能力抵抗因多重標籤與歧視帶來的壓力，從而可與CF保持距離。

1. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684.

2. Kwon, P. (2013). Resilience in Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 371-383.

健康同志 ·
社群連繫 ·
生命自主



開展HERO的「難」

宣傳「不」易

成立HERO後，我們要面對的第一個難關是如何宣傳服務，作為性小眾服務的門外漢，我們發現宣傳的過程毫不簡單。本文將分享HERO遇過的難題與掙扎，以及從困難中如何啟發HERO完善自身的服務。

服務的定位

HERO的出現源自於PS33藥物濫用者輔導服務(PS33)，是一所擁有專門助人戒毒的知識與價值的戒毒輔導中心，但HERO服務的本質卻不只是戒毒，它涉及同志及愛滋病感染者支援服務，是性小眾服務。成立HERO之初，我們會有摸不清定位的狀態，難以向他人宣傳我們的服務和開展合作。記得在開展服務時，我們曾到訪不同的同志服務或愛滋病預防機構介紹服務，每當我們分享一些戒毒的概念時，同工通常會面有難色，表現費解。同時，我們也不懂對方服務的概念、文化與信念，縱然彼此明白對方服務的重要性，亦想有進一步的合作，但因為對大家的服務定位沒有根本的理解，彼此始終擦不出火花。

我們在成立HERO後的首要任務，是為HERO找到一個服務定位。這建基於選擇服務的出發點是什麼：是戒毒、是同志支援、還是愛滋病預防及感染者支援？另外，再要建構平台，如何可讓戒毒服務和性小眾服務之間有對話的機會，使彼此有足夠的理解。

高調與低調之間

另一個宣傳的艱難，在於推廣服務時應該「高調」或「低調」的思考。高調有高調好，因為有可能增加目標組群認識服務和進入服務的機會，亦有機會令有心人知道CF背後男同志的需要，對服務使用者有多一份接納。低調也好，畢竟男同志常常會因為性取向而飽受輿論的壓力，低調宣傳可避免引起恐同者的攻擊，防止服務使用者受傷。再者，我們擔心高調宣傳或有機會因信仰問題而令機構成為

被批判的對象。

我們努力探求一個中間點，時而高調，時而較隱藏。在同志社群中，我們相信要高調，因為許多CF男同志就是不知道現今香港有什麼戒毒服務可以選擇。同時我們亦想社群中人知道CF不可恥，接受服務控制CF也不可恥。在業界，我們也相信要高調，因為我們認同服務間的連繫可產生協同效應，彼此激發更優質服務，最後受益的也是有需要的MSM。但是否應向公眾高調地揭露CF的面貌，則需要考慮服務使用者的意願和公眾的接受程度，故我們選擇有時要保留一點，低調一點。

HERO給自己的目標是讓同志社群知道我們的服務，讓他們有多一種戒毒服務的選擇，知道CF背後的需要。同時希望令業界知道CF這回事，你我都知。

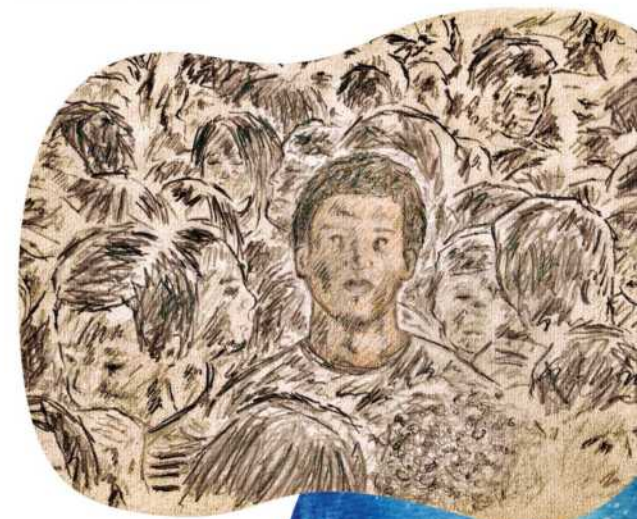
CF同志，你身在何處？

第三個宣傳的「難」，是如何尋找服務對象，即是那些有CF經驗、願意接受服務、對社工沒太大偏見、相信我們不會強迫他戒毒、認為我們是同志友善的、覺得我們熟悉CF這回事……等等的MSM。其實HERO並不是由零開始的，成立計劃前的兩年，PS33一直有跟進約十位CF男同志。計劃一開始，我們當然想打響頭炮，盡可能吸引更多服務使用者加入服務。但好景不常，登記服務的使用者少之又少，明明數據顯示有CF的男同志日漸增加，但為何卻沒有人找我們呢？

我想，這群服務對象其實一直都存在，只是我們沒有走進他們社群之中。於是我們決定行前一小步，甚至可以說是深入虎穴，

就是打開工作的手機，試試在Apps中認識CF男同志。最初開Apps見到很多人的「Profile picture」中有雪花雪糕刨冰Emoji時，同事都很興奮，心中暗爽的自覺終於找到了！但當我們一開口說：「你好，我是Project HERO的社工，我們專為有CF的朋友提供服務……」換來的回應，就是沒有回應。或者有些好心人會回覆說：「I don't CF. Thank you.」原先的興奮頓時變為無比的失落，還有種捉到鹿卻未能脫角的感覺。於是，我們又試試轉戰同志桑拿或酒吧做實地外展，見到他們的真身，應該不能回避我們的問題吧！但結果卻是一樣，在桑拿花了兩小時願意理睬我們的都是沒有CF的朋友。『CF男同志，究竟你們在何處？』

此時此刻，我們需要調整策略，首先，我們要擴展合作網絡，令友好機構深入了解HERO，不單止是服務的內涵，而是工作的手法和理念。我們要採用更主動的方法，使同志社群知道HERO的存在。最重要的，是學習摸索HERO與CF男同志之間那個既近又遠的距離。





一個人的小組

我們誠邀你參加HERO活動第一擊！請以熱烈掌熱，迎接我們精心安排的等一個活動，HERO跑步小組！！跑步有益身心，運動令大腦釋放安多酚，助你改善情緒！一班人一齊做運動，最適合停Chem中苦悶的你！事不宜遲，快啲報名參加啦！

場地？有！

人手？有！

物資？有！大量！

參加者？有！不過得一個……

HERO活動頭炮，

最後名為「一個人跑步的小組」。

我們心目中眾志成城做運動的「境像」，最後沒有出現。諷刺的是我們以連繫作為主線的服務，只能做到一位參加者與他的社工的連繫。我們心中不禁出現焦慮，評估當中有什麼地方做得不足。

回到輔導室，我們開始訪問沒有報名參加小組的個案，試圖了解窒礙他們報名的原因。然後，我們發現了他們的心聲：

1. 我無力

跑步所需要的體力相當大，對於剛剛斷癮的個案，不論是體能上或情緒上，他們都沒有信心可參與小組，停Chem時的無力感，甚至大到連報名的動力也沒有。

即是說我們要調低活動的門檻，令他們可自在地進出小組。

2. 我無信心

普遍的個案，心底都是有要求的人。當他們停Chem，開始感到自己「回復正常」時，他們會對自己抱有期望，甚至期望可回復到成癮前的最佳狀態，但事實上，他們又知道跑步有幾辛苦，疏於鍛煉的話確實難復當年勇，為免令自己在他人面前出醜，都是不報名好。

即是說，設計小組時我們要顧及不同程度的參加者，而且減少小組可能出現的比較和競爭的氣氛。

感謝各位朋友的真誠分享，好讓我們理解大家報名前的考慮。我們會汲取經驗調整活動的內容和運作方式，務求令大家感受社群連繫的感覺。

3. 我無興趣

同志圈子擁有自己的次文化，有他們的潮流和喜歡做的事，跑步在圈子中不是一件新潮事，不感興趣就不參加。

即是說，小組要盡量多元化和貼近潮流，做到「總有一樣啱你心水」的效果。

4. 我無心理準備

很多的個案也有提出這樣的擔心：「如果遇到和我CF過的人，我無心理準備面對他們。我不想其他人知道我有CF。」他們的擔心不無道理，部份參加者害怕參加活動猶如暴露身份，更怕圈子中有閒話，又怕與CF過的人見面會感到尷尬，畢竟並不是每次CF的經驗都是愉快的。

即是說，我們要做好參加小組前的預備，例如安排小組前面談，解釋參加活動的規範。還要令他們明白，HERO是一個讓他們重新認識他人的地方。

服務內容與成果

HERO聯盟 - 跨單位的合作與連繫

CF組群之大，個案之複雜，絕非單一服務能照顧到所有人。人生路不熟的HERO深明「出外靠朋友」的道理。唯有擴展合作網絡，方可讓CF男同志在想要戒毒時有選擇。兩年來HERO致力與不同的單位建立緊密的合作關係。

機構內部的連繫

香港基督教服務處的戒毒治療服務特別之處，在於我們擁有戒毒輔導中心(PS33)、戒毒院舍(日出山莊)和為特別組群而設的戒毒計劃(HERO)。這三類服務是本港最主要的戒毒治療模式。如果能善用三個單位的服務性質，便能滿足身處於不同階段的CF男同志的需要。由於使用毒品的行為會隨時間由被動而變得隱蔽¹，機構內的三個戒毒服務其實可以為不同階段的CF男同志提供針對性的服務。例如對於多疑(Suspicious User)及隱蔽使用者(Hidden User)，他們可選擇到日出山莊，讓其有一個自由的空間獲得有較長時間的休息，離院後也可到HERO參加小組以擴展正向的社群連繫，長遠有助預防

復吸。對於CF慣性使用者(Regular User)，他們可到PS33接受醫療支援和戒毒輔導，以處理停用毒品時身體的不適和提升停毒動機。而對於被動使用(Passive Users)或積極使用(Active Users)的CF男同志，他們可到HERO接受以CF和同志身份為主軸的服務，以及參與不同類型的活動，從而增加對CF的控制。

當然，所有處於不同使用階段的男同志均可根據個人意願去選擇合適自己的戒毒服務。HERO、PS33及日出山莊會協助個案作轉介，讓他們可自主地選擇想要的服務。HERO服務中具性取向敏銳度的同工亦不時到日出山莊和PS33作培訓和分享，以確保機構內的戒毒服務能達到一定程度的同志友善。



對外的合作

除了內部連繫，HERO亦對外尋找合作的伙伴。隨著男同志因CF而感染愛滋病毒的人數有增加，愛滋病預防或治療機構站在最前線，最快有機會辨識有CF的男同志，鼓勵他們接受戒毒服務。為了增加他們對辨識吸毒者的能力和敏感度，HERO於過去兩年向本港大部份的愛滋病預防服務作服務介紹，同時出席與戒毒或愛滋病相關的研討會，分享HERO的介入手法。現時普遍愛滋病預防服務均得悉HERO的存在與定位，亦令他們可以協助轉介合適的個案。

HERO與本港三間愛滋病診所(特別內科)保持緊密的連繫，彼此作個案轉介和跟進。事實上HERO的登記個案大部份來自特別內科的轉介，合作經驗也讓我們更明白毒品和愛滋病並不是兩個割裂的問題，反而更要透過服務間的深度合作，使個案得到全人的服務。HERO

亦和專門為有CF男同志提供服務的機構保持良好的合作關係，定期舉行會議交流服務的經驗與心得，早前我們四個服務CF男同志的單位(關懷愛滋、小童群益會性向無限計劃、東華三院心愉軒沙馳四號計劃)，在禁毒處的戒毒治療及康復服務三年計劃諮詢中，就男同志毒品狀況提出政策上的意見。

機構內外的合作使男同志戒毒服務變得更整全。我們一直強調要給男同志選擇，畢竟充斥壓迫的環境已限制他們生命中很多的選擇，我們希望在戒毒方面可以盡量為他們提供選擇。另一方面，各個單位的資源其實十分緊絀，面對龐大的服務需要及個案的複雜，同工往往會感到無比的吃力。我們相信服務間的合作有助於資源共用，同時也令同工得到支援和互相勉勵。在此，HERO亦感激過去兩年所有合作單位的支援和陪伴！

1. Tam, C.H., Kwok, S.I., Lo, T.W., Lam, S.H. & Lee, G.K. (2018). Hidden Drug Abuse in Hong Kong: From Social Acquaintance to Social Isolation. *Psychiatry*, Vol 9:457. doi: 10.3389/psyt.2018.00457



「你好！ 我係CF Counsellor」 - 網上外展工作

只要你有一部手機，就可以在男同志交友程式 (Apps) 或專為男同志而設的網站/討論區進行網上外展，以教育、預防及緩害的面向作介入，接觸有機會受毒品影響的MSM，甚至作出即時的介入。網上世界可能是最有機會接觸到潛在服務對象的地方，而且是最具成本效益的外展方法。可是，若工作人員要和有CF的男同志在網絡世界打開話匣子，甚至令他們出現在你面前，當中卻涉及很多不同的考慮。

策略上的考慮

與實體外展一樣，網上外展需要注意社區動態 (Community Dynamic)。同工進行網上外展前要先了解網上動態，例如網上論壇的外展，工作人員需事先聯絡論壇版主作自我介紹和交代「出Post」的內容；手機交友程式方面，我們要避免過份主動，免得使人感到煩擾。如果忽略各個網上平台的文化與潛規則，同工的賬戶可能會被官方封鎖，日後便失去外展的「場地」。

另外，我們更要惡補一些網絡語言，以便服務對象有一種「自己人」的感覺，例如CF會以「雪糕」、「雪花」、「刨冰」等表情符號 (emoji) 作暗示。同時彼此期望的落差也時有出現，有些男同志開Apps是為了尋找性愛對象，如果在性慾高漲的狀態下遇到一位社工與他談道理，的確是令人倍感討厭，恨不得馬上封鎖這不識時務的社工。

道德上的考慮

如果過份令男同志覺得我們像是「自己人」，又會帶來另一層次的道德考慮。例如有些

男同志用Apps目的是認識朋友，工作人員如果在建立關係後才表明社工身份，部份服務對象會感到個人資料被「出賣」而永久封鎖同工的賬號，甚至之後對社工反感。

另外，我們也有仔細討論過運用什麼頭像 (Profile Picture) 作網上外展，在Apps中常會見到 NPNC (No pic no chat) 的傳統，在沒有相片的情況下，能與服務對象建立關係的機會微乎其微，更遑論進行介入，但如果要同工用自己的相片做 Profile picture，又擔心同事含糊了個人和工作的界線。不如用其他人的相，找個「靚仔」做頭像吧！但又似乎欺騙了服務使用者，網上外展工作就是如此兩難。

「我是CF輔導員」

綜合以上的考量，於是我們在策略上作出調整，轉為以「開宗明義」的方式進行網上外展，在賬戶上直接以「CF 輔導員 / CF Counsellor」作稱呼，使有興趣了解CF或希望談及自己CF狀態的男同志有需要時可以找我們。我們看似被動，其實主動，「被動」一方面減少被封鎖的機會，同時又不會出現期望的錯配，我們可以

「主動」將CF相關的健康訊息傳遞給有使用毒品的男同志。至於頭像，直接用HERO的徽章就好了，同事無需再為是否要「犧牲色相」而煩惱。

HERO同工集中於週末前後開Apps工作，因為CF男同志普遍週末或長假期前會心思思想CF，網上外展工作可就此提供預防重吸的介入，週末後則針對可溶雪的副作用作出介入。如是者，有需要更多CF資訊或對「CF輔導員做什麼？」感興趣的男同志便會主動和我們交談，若彼此對話有良好的關係基礎，及後出現到中心接受服務的機會也會增加。起初我們也會質疑此做法會否「太直接」而使人卻步，有很多CF男同志雖然一直有使用毒品，其實他們非常重視自己的身心健康情況，只是缺乏安全的渠道諮詢，「CF輔導員」就是為他們提供一種渠道讓他們尋找和明白CF是什麼。於過去兩年，不少男同志主動在Apps內，就自己的CF狀態向我們諮詢。我們成功透過網上外展接觸到超過150位男同志，向他們宣傳中心服務及作出即時的支援。

健康同志

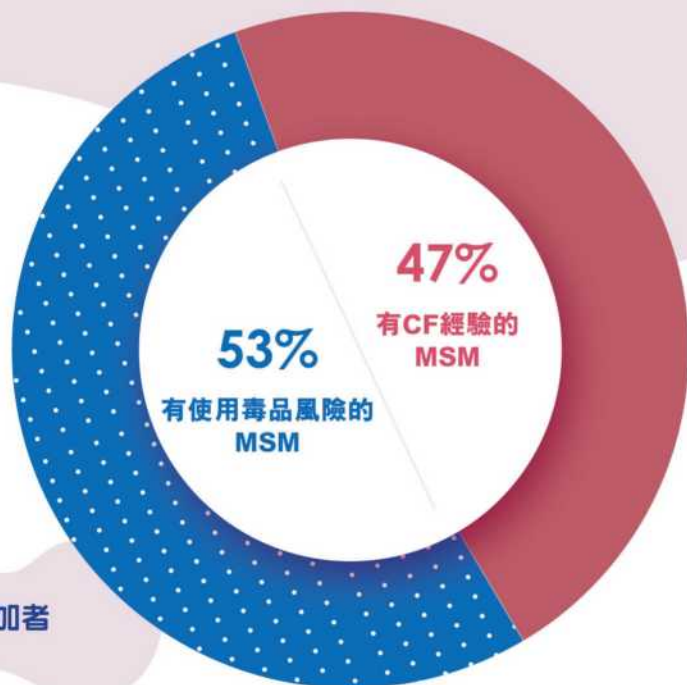
活動統計數據

參加者人數：68人

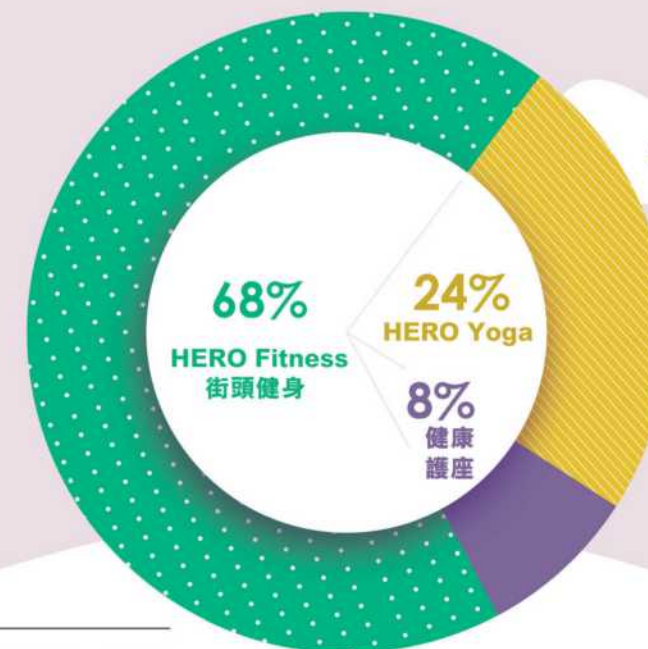
總人次：561

活動總節數：58節

參加者



活動內容

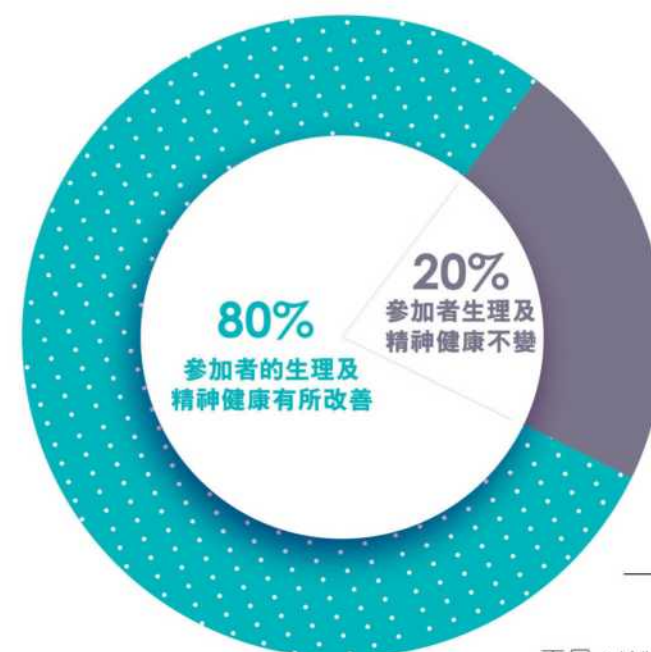


HERO Fitness街頭健身：42節

HERO Yoga：15節

健康講座：5次 (其中4次由香港大學藥理及藥劑系主辦)

成效評估



評估方法：前測及後測 (n = 40)

工具：WHO世界衛生組織五項身心健康指標

健身教練Leo的專訪

風雨不改的 HERO Fitness

問：當我們誠邀你作為HERO Fitness的健身教練而參加對象是男同志戒毒者，你有什麼感覺？

答：坦白說，當初我很卻步的，雖然健身是男性主導的行業，男人見得多，但男同志真是很少接觸，或者我接觸過但自己不知道吧！最初我很擔心身體接觸的問題，更不知如何與男同志相處，總是覺得會很尷尬。

問：接觸他們後，與你預期有分別嗎？

答：原來溝通和相處，可以使我了解到他們更多特性。有時他們溝通方式較為女性化，思想較一般男生細膩，他們勇於表達自己想法，使教授健身時更有效率。他們很好學，每節健身完成後，會主動發問有關姿勢是否恰當和飲食相關等

問題。他們又很堅持，風雨不改每逢星期二都會到中心，遇到下雨，他們都會自發回到中心做運動，而且小組出席率一直都很高。我看到他們決心想令自己變好，不論是想健體，抑或是想戒毒。原本教練工作只是我的副業，但他們的熱誠也感染和影響我現在全職投入健身教練這專業。

問：小組中最深刻的時刻是？

答：「加油呀！撐住呀！」這兩句說話在小組中聽得最多。雖然在公園健身有不少的限制，例如人數過多令到掛健身帶的位置不足，他們有時需要輪流健身，但他們並沒有半點不耐煩，相反經同工的鼓勵下，會互相支持，互相合作。等候時會留意他人安全並協助指導調整姿勢，這互助互勉的精神確實難能可貴。小組內人與人

連繫感覺是讓我最感動的，這也超乎我對健身運動的想像！

問：你會怎樣形容HERO Fitness 小組？

答：HERO Fitness是互相影響，互相成長的健身小組，我享受與HERO同工一起塑造正面的學習氣氛。小組充滿歡樂，我發現有些組員是小組的開心果，同時他們很歡迎新朋友的加入，整個活動的氣氛是輕鬆、開心、平等和融洽，大家不會計較誰做得比較好。即使有參加者間中會狀態和心情不佳，但只要你肯出席，大家就會為你的出現感到高興。我更喜歡運動後大家席地而坐，分享從運動中體會的生活和生命哲學和道理。他們對健身、人生和戒毒上態度的轉變，也讓我於健身教練的路途上找到啟示。

問：與他們相處後，你對性小眾有什麼想法？

答：與他們共渡的經歷，讓我放下當初的憂慮。當初我與普羅大眾一樣，因誤解而擔心與他們接觸，但只要願意打開心扉，以平常心與他們相處，我發現性傾向只是人生的一部份，其實與任何人都無什麼分別。

問：最後，你有什麼想對戒毒者講？

答：「沒有不可能！」是我做人的座右銘。健身過程會有「樽頸位」，我相信戒毒的歷程也是一樣，大家可能會經歷不同的挫折，有時或者會對自己失去信心，但只要心存希望，堅持下去，就像健身時一樣，一定可以突破這個不可能。各位加油！





給男同志一個不一樣的 藥物諮詢體驗

朱燭珮

香港大學藥理及藥劑系講師

HERO義務顧問

有ChemFun(CF)經驗的男同志，普遍也擁有豐富的服藥經驗。CF的過程中，他們會吸食不同種類的危害精神毒品。如果他同時是一位愛滋病毒感染者，他也要每日服食抗病毒藥物。假設他們因CF出精神病患，他更要同時服用精神科藥物。倘若他緊張自己的身體，他也有機會同時食用不同的保健品或中藥。作為藥劑師，我們會好奇不同藥物在CF男同志身體中的化學作用，更重視的是當中的安全性。但我們亦明白，礙於尷尬和羞愧等心理

因素，男同志往往難以對醫生等專業人士詢問其服藥的狀況。結果輕則服用了多餘的藥物，重則耽誤治療，甚至破壞原本藥物治療的功效。於是，我們開始構思如何善用藥劑師的角色，嘗試為有CF經驗的男同志提供同志友善的藥物諮詢服務，使他們可以有一個安全的平台，重新與藥物建立健康的關係。

香港大學藥理及藥劑系自2017年起與Project HERO - MSM支援服務展開合作計劃，期望為有CF的男同志及有濫藥風險的男同志提供一個不一樣的藥物諮詢體驗。計劃包括兩項主要的服務：(一)藥物健康講座及(二)個人藥物諮詢

(一)藥物健康講座

健康講座總給人沉悶和過時的感覺，但如果能夠選取切合受眾需要的分享主題，便可以加深有CF經驗的男同志對自身健康的關注。我們特意在設計講座時諮詢社工及服務使用者的意見，了解現時男同志最關注什麼健康議題，然後設計出相應的講座主題。曾分享的主題包括：「肝好！丙型肝炎的預防與治療」、「體·操：男同志的骨質健康」、「營人營養學講座」、以及「情之科學：精神健康與藥物講座」等等。講座中我們分享不同疾病的病理，以及治療藥物與保健品在不同疾病和健康議題上的

角色。同時我們也分享毒品與這些疾病和治療藥物的相互作用，和HIV藥物與毒品和其他藥物的關係，期望使參加者就能以更科學的角度吸收服用藥物的正確知識。另外，我們亦邀請不同的專家一同進行講座，再加入互動的環節，希望可增加講座的娛樂性。例如，邀請營養師分享體重控制知識，健身教練在講座期間教授有助強健骨骼的健體活動等。講座深受男同志歡迎，我們曾與HERO合辦5次健康講座，合共有83人參加。普遍的參加者對講座反應正面，並期望有進一步的個人藥物諮詢。

(二)個人藥物諮詢

對於有CF經驗的男同志，我們不難想像當他們遇對服用藥物的疑問時，他們對醫護人員會有難以啟齒的感覺。他們緊張自身的健康情況，渴望了解不同藥物對自己的影響，並努力尋求更安全的服藥方式以保護自己。另一方面又對為他們提供治療的醫護人員感內疚和自責，於是容易將自己的問題隱瞞。負責是次合作計劃的藥劑師的身份卻比較特殊，我們既擁有對不同藥物的專門知識，同時我們沒有特定的治療給予男同志，也不隸屬於醫院，於是我們可以與他們開放地討論其所有關注的問題。諮詢的過程保密，而且時間充裕(每次諮詢時間約一小時)，這有助

男同志放下戒心地透露其身體情況，放心發問有關於自身健康的問題。

在為參加者進行一對一的藥劑師藥物復審及諮詢服務時，我們發現了幾個影響參加者健康的現象，值得藥劑師運用自己的專業知識以作改善。

第一，不難發現大部份參加者在患上疾病時，不論是長期疾病如三高或性傳染疾病，都會上網尋求相關資訊。但是不少網上在講述疾病或藥物的資訊有誤導成分甚或錯漏百出；後果輕則令患者對治療缺乏信心，重則令他們藥石亂投，導致延誤治療，增加患上後遺症的風險。而我們正正能夠透過藥物諮詢，解答患者的疑問、為患者提供詳細及準確的資訊、分析療程的成效和潛在副作用。例如曾經有一位因CF而感染病肝炎的參加者，他上網搜尋資料後發現注射干擾素的治療時間太長，對此感到非常煩擾，亦對治療失去希望。之後他逃避處理肝炎的情況，長期帶病的狀態也影響他的精神健康。當藥劑師與他見面時，我們與他詳細解釋丙型肝炎的病理和治療方法，例如除注射方式外的口服藥治療方法，同時鼓勵他與醫生討論治療的方法。最後，此個案成功開始了口服藥治療。過程中他偶有漏服藥

的情況，但他亦主動向藥劑師了解自身的情況，最終順利在藥劑師鼓勵下順利完成治療，肝炎的情況也有所好轉。此例子正好證明藥劑師可善用對藥物的專門知識以釋除病人對治療的疑慮，更可成為病人與醫生的橋樑，讓其獲得適切的治療。

第二，我們發現除了醫生處方的藥物外，大部份參加者還會自行服用非處方藥品，包括中西成藥、保健品、維他命及礦物質補充劑。而這些產品往往有機會與醫生處方的藥物會有藥物相沖。其中一個例子，曾經有一位男同志感染者於CF後出現胃痛問題，經藥劑師了解後發現他有自行到藥房購買胃藥的習慣。藥劑師之後再發現此個案所服用的中和胃酸藥，有機會與某些抗愛滋病毒藥相沖，令其不能被身體吸收，可能影響病情控制。最後藥劑師建議他服用另一種能與其HIV藥物一同服用的胃藥，平衡其各方面的身體情況。在此計劃中，我們透過詳細的藥物復審程序，整合參加者的藥物清單、分析其中有否藥物相沖，再提出解決方法，令到參加者的病情獲得最合適的控制。

最後，我們明白到要鼓勵參加者達到持續戒毒並不容易，需要的更不只是一個藥劑師嘮叨他們早已知道的吸毒壞處。我們希望



能夠透過與支持機構（包括精神科醫生、社工）合作，照顧到參加者身體、心靈和社會需要，支持他們的戒毒之路。除此之外，我們更希望能夠在諮詢過程中，與參加者建立一個長久的關係，和增加參加者對醫護人員的信任。我們的計劃已設立接近一年了，使我們最鼓舞和驕傲的成績並不是發現多少個藥物問題，而是見證著一個個參加者對自身健康更關注及對自身的遠景持越來越正面的態度。

註：自二零一八年六月起，香港大學藥理及藥劑系設立了一個名為「綜合肌肉骨骼健康評估及藥劑師藥物復審方案」的計劃。計劃由禁毒基金資助，目的為透過向吸毒者及戒毒者提供骨骼及肌肉健康評估和藥劑師藥物復審及諮詢服務，令參加者了解濫藥如何影響肌肉骨骼健康及藥物安全，以增加戒毒動機及減少吸毒行為。除此之外，為了讓公眾對毒品的禍害和藥物安全有更深入的了解，我們與相關支持機構合作為吸毒者、戒毒者、高危人士（如男同志）及前線人員提供相關的教學講座及小組討論。有關詳情可瀏覽計劃的Facebook專頁：<https://www.facebook.com/MusculoskeletalHealthMedicationReview/> 或致電2831 5048查詢。

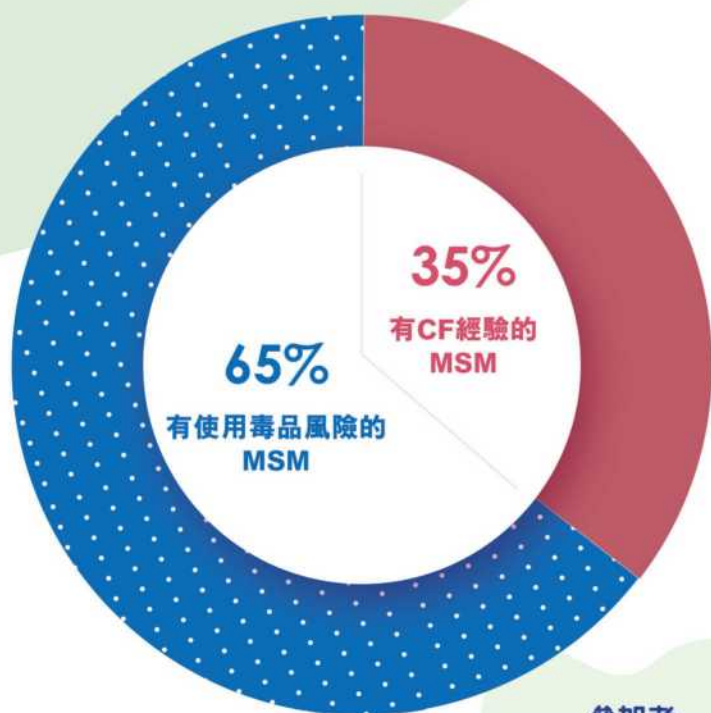
社群連繫

活動統計數據

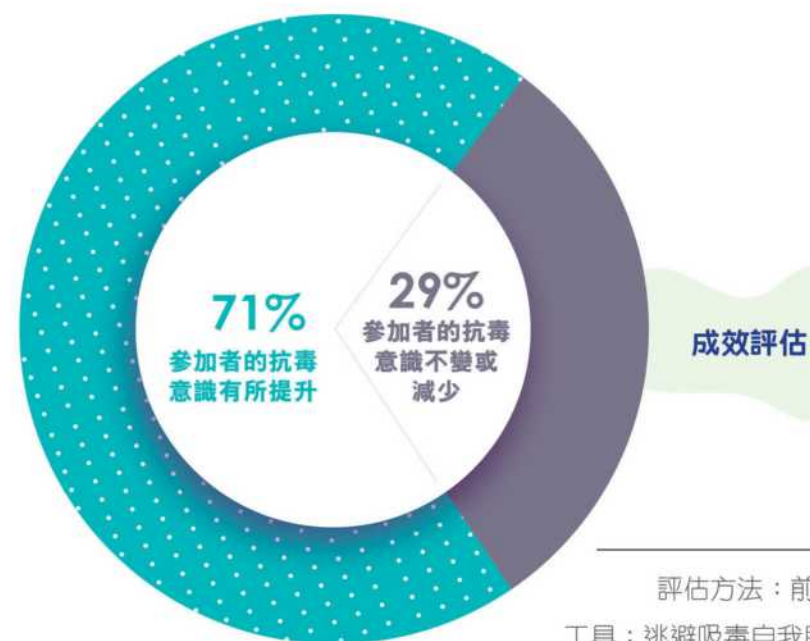
參加者人數：92人

總人次：855人次

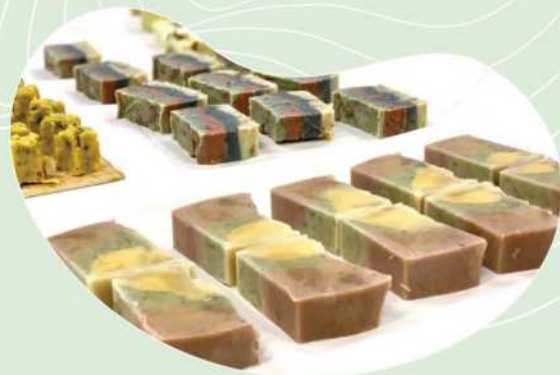
活動節數：137節



活動內容



評估方法：前測及後測 (N = 76)
工具：逃避吸毒自我勝任感量表 DASES



星期三見！ 手作·奇遇小組

「手作·奇遇」小組，原意如小組的名字，希望參加者帶著好奇心，透過一同製作手工，遇上正向的支援群體。參加者分別是有CF經驗的男同志及高危組群，他們來自五湖四海，平日生活各有忙碌，但每當大家來到小組時，總會全情投入在製作過程中。

「手作·奇遇」小組是HERO最受歡迎的小組，過去兩年有超過350人次參加。它之所以受歡迎，在於其開放性和頗低的參加門檻，小組幾乎無間斷於星期三進行，參加者可按照個人的興趣和自身的狀態揀選心儀的環節參加。小組以創作過程為主，配以少量的小組討論，對於不想與他人有深度交流，但又想感受「一班人在一起」的參加者，小組正好為他們提供一個舒服的空間。小組重視參加者的自由，他可以選擇專心做好手作，也可以選擇與人合作，更可以選擇成為小組的義務導師，在活動中擔任更主動的角色。作為HERO的其中一個恆常化活動，「手作·奇遇」小組成為CF

男同志進入社群連繫世界的第一步，很多個案首次參與HERO活動，正正就是這個手作小組。

每隔數節我們會有一些新嘗試，當中不乏合乎男同志興趣的主題，包括製作銀飾物、夏威夷小結他、中英書法、烹飪、手作護膚品、紮染衣物、圓圈繪畫、手工皂、水果茶、香薰、皮革用品、禪繞畫和日本和諧粉彩等等。多元化的項目除了是同工安排，還會由小組成員提議。小組另一個令人興奮的地方是，偶然有組員在小組內接觸新興趣後，再回家研究，甚至報讀進階的課程鑽研，最後回到小組與其他組員分享學習成果。

在「手作·奇遇小組」，參加者從輕鬆的手作開始，以一段段互相支持的關係作收穫。令同工和參加者感到最高興的，是那一句：「我哋下星期三見！」

HI! HERO · 社群連繫小組

CF人士及高危男同志於不同的交友平台容易受到邀請；當面對邀請時的心態及應對技巧，對預防吸毒是十分重要。

「HI! HERO · 社群連繫小組」是一個集男同志互助和預防吸毒於一身的小組，透過關係導向及戒毒/毒品預防導向作介入，協助戒毒人士和男同志建立正面支援網絡，加強對毒品的認識、後果及拒絕技巧，達至預防毒品使用。



關係導向

性接觸所帶來的親密感有助男同志減低孤單感，但過份重視性關係又使他們與人的社交關係變得模糊。男同志社群，特別是有CF經驗的男同志普遍缺乏平台建立社交支援網絡。小組刻意創造大量的對話空間，讓參加者在不同的男同志議題上交流討論，工作人員亦致力建構彼此欣賞和支持的對話氣氛，協助參加者建立正面的支援網絡。另外，CF在同志圈子中是一種標籤，沒有CF的男同志有機會對有使用毒品的男同志出現誤解，小組提供互相尊重及支持的平台，讓彼此可以了解對方的需要；CF男同志在當中可以有一種被明白的感覺，增加他們停止使用毒品的機會。在小組累積而來的正面社交經驗，也增加了參加者與人建立關係時的信心。

戒毒/毒品預防導向

認清毒品的迷思與後果，有助他們在面對CF邀請時懂得作回應。小組根據認知行為預防重吸理論 (Cognitive Behavioral Relapse Prevention Model)，於活動過程中以角色扮演的方式討論和學習不同高危處境的處理方法。過程中CF男同志可從他人分享中汲取預防復吸的智慧，沒有CF的高危男同志又可以預備如遇到別人邀請時的處理方法。

另外，從吸毒高危處境中亦可引申至理解男同志背後的價值觀。例如曾經有組員分享，他很難拒絕『天菜』（註：泛指最完美、最理想及可媲美夢中情人的對象）邀請CF。深入討論後發現組員深受同志圈中過份重視身型和外表的文化所影響，工作人員會與組員討論在男同志文化之中，他們如何自處？以及他們渴望同志文化可有什麼改變？從而帶出各人在同志文化中仍可自主的經驗與希望。

節數	概要
第一節	熱身、互相認識
第二節	多元同志文化 — ChemFun CF高危處境和處理
第三節	男同志的性與愛
第四節	從親密關係看你的核心價值
第五節	生活與人際關係 — 男同志的多元身份

活動效果

1 矛盾、連繫與希望

「原來好多人同我一樣，有咁嘅諗法！」、「原來對方會咁諗！」、「Member就係咁（唔專一）㗎啦！」

男同志/使用毒品者局限於自身的社交圈子，容易墜入『以偏概全』的思想陷阱，否定自身的價值觀和內心需要。參加者從活動中互相探討內心感受，多元的小組內容讓組員體會到人的獨特性，使他們更能學習包容和堅持自身價值觀，學會於主流文化下自處。

2

毒、性以外的同志生活

在同志世界中，人的價值容易傾向於由其外貌、年齡和身材而決定。當男同志並非擁有主流所喜歡的外表，便很難認識「朋友」。就算能認識「朋友」，交流亦大多停留於表面，要認識願意互相聆聽及支持的朋友更難上加難。「Hi! HERO」小組讓他們能從「心」出發，更深入認識自己和別人的看法和感受，從多方面認識別人。

3

多元身份的拆解和整合

「小組的活動提醒我人生中有不同的身份，反思不同身份上的分配並作出選擇。」

其實參加者與社會大眾一樣，於生活中擁有不同的角色（如：為人兒子，工作中的僱員等）。在刻板的同志文化主流論述下，參加者容易忽略自己其他珍貴的身份。小組期望更整全地呈現參加者身份的多樣性，透過參加者的互相見證令各人的身份更整全。

總結

將有CF經驗的男同志和沒有吸毒經驗的高危男同志放在一起，開展有深度討論的小組，是一項很冒險的嘗試。開組前我們會擔心各人會否因為背景不同而拒絕對話，亦擔心CF男同志會被攻擊等等，但我們又認為CF是整個同志社群的事，人人也應該知道所謂何事，才能自訂與CF的關係。我們更渴望深度的對話可使他們有一種互助的感覺，因為不論CF與否，孤單和寂寞對所有同志而言都是難以抵禦的。我們相信只要在小組前和各參加者做好準備，訂立小組的規範，過程中不時強調尊重和開放的態度，兩班同志的連繫感便可隨之產生。

男色大門的秘密 — 表達藝術治療的實踐與反思

葉小翠 / 表達藝術治療師

滴答…滴答…滴答…前面是一座古老的大樓，我敞開厚重的木門步進去。在走廊的旁邊遙望下去，是一個通天的地下室，像是一所教堂，有一個小祭壇，幾位年輕人與神職人員正在一起，彷彿在進行一些儀式。我沒有探究下去，只向左邊走，發現有一個房子，我把門打開看看究竟，糟糕！就如電影「不能說的秘密」的情節，所有東西正在搖晃倒塌下來。我急著離開，再向前行，一個滿佈長木椅的等候區正在這裡，有些來自不同地方的有色人種婦女聚集在一起，我歡喜見到她們，但當發現自己是赤腳踩在灰暗的地氈上，心裡卻有點慌忙，想道：「地氈像是骯髒吧！」瞬間，打從心底有一道聲音發出：「不要緊！這裡是神聖之地。」我挺起胸膛，覺得有一點清新。

這是我為一群有ChemFun經驗的男同志開展第一節表達藝術治療小組後當晚的夢境。我尊崇榮格心理學，我也常常為自己的夢境作出紀錄和詮釋。試試找出內在的訊息，也讓之成為我創造力的資源和素材。在詮釋中，我重溫了過去與少數族裔的工作經驗，喚起了我再次對多元文化這個議題的覺醒。思考到小組的成員正如有色人種般往往被社會邊緣化、標籤化，甚至常被判斷為不潔淨的一群。除此，也意識到與成員一同探討生命的本質和議題都是一種靈性的歷險旅程。

雖然組員都有著相類似的背景，然而各人有各人的故事，也有著「不能說的秘密」，在未有足夠安全和信任的環境下亦難以分享。我時常警惕自己正在受什麼主流價值觀所影響，先不要說能為當事人提供什麼治療服務，更重要的是不要為之帶來另一層的傷害，內心是戰戰兢兢的。謹記治療師有其應有責任和道德操守，時刻要留意過程中有否移情與反移情，以及尋求督導的指引與啟發。「男色大門」是同工為小組改的名稱，與我的構思相符，成員要進入自己的心靈大門，窺探自己的內心狀況，的確要跨過門檻。

表達藝術治療主要是透過不同藝術形式所產生的感知互動的一種心理治療。根據裴洛·尼爾(2005)發展的去中心取向(De-Centering approach)，主要是透過儀式(Ritual)、藝術(Art-making)、遊戲(Play)和想像力(Imagination)，邀請成員進入另類的世界經驗(Alternative world experience)，透過美學的分析解釋(Aesthetic analysis)將所發生的經驗引進話題，來促進當事人的敏感度和覺察，激喚成員帶出的新的可能性和學習。

是次小組亦嘗試把表達藝術治療與存在主義哲學結合起來。存在主義致力探討人生的存在議題，包括：死亡、自由、孤獨、無意義。布魯斯·穆恩(2012)指出存在

主義的藝術治療師尊重痛苦，並視痛苦為有價值，改變的動力。在治療間讓當事人發掘痛苦的意義，自由地接觸自己的各種感覺。相信在掙扎過後可以創造出人生的精神價值。在治療工作中所關注的是，「鼓勵成員投入自我表達創造性心流中，而非嘗試去確定問題的成因和企圖解決問題。」(布魯斯·穆恩, 2014, P.128)

小組的成員都愛玩，他們對於藝術創作都感興趣，當小組進入中後期，成員時而有深度的分享，有時會由過往的玩樂情況帶進至分享童年的回憶、與伴侶的關係、人際的關係和家人的關係。小組成員彼此間其實都有一種真誠的關懷，在藝術創作的隱喻中表達出自己在生命裡的掙扎、痛苦、受過的傷害和在極度低落的情境中的反思、感恩與希望。每個人的焦點雖然有所不同，在玩樂的表層下，也離不開存在主義一些所提及的終極關懷：尋找生命中的意義、面對孤獨、追求自由、面對死亡、和種種議題所引發出來的焦慮。

六次的小組完結後，有些組員表示增加了對自己的認識，尋找了自己可以前行的方向、有些覺得有所啟發、在過程中抒發了情緒、心靈有所得著。我看見他們在藝術創作中覺察和好奇自己的狀態，把無法言語的情緒釋放出來。透過藝術的方式表達自己都是一種冒險，是真誠的表現。要與自己聯繫又談何容易，我十分欣賞組員擁有這份勇氣和誠實。記得有一次組員自發輪流讀出一封給自己的信，在彼此朗讀之際，大家都在見證著這種內心的獨白。內容令人感動，包括感謝家人的支持，自我的肯定和自愛。

表達性藝術治療小組可以讓成員在一起的創作過程中與人連結，建立有意義的關係，

成為個人成長和改變的基地。正如一位組員曾表示我們的聚會很像一個營火會。藝術作品的展示是營火會的核心，組員在微型的社交環境下觀察到自己、別人的互動，在一起探討生命與心靈的需要之時，彼此提供支持與回饋。在創造性的心流(Flow)中，往往有不經意的發現和流動。而藝術創作也是意義的建立和為自己的選擇負責任。藝術並不是生活，它是現實與理想之間的平衡。McNiff(1992)提出藝術是醫治心靈的良藥(Art as medicine)，人的靈魂能從藝術的想像世界中得到療癒的功效。表達性藝術團體治療也許能為不能言說的秘密中留白，讓組員在生命中尋找真我的意義，在療癒中接納自己，發現自己並不孤單。



參考文獻

Knill, P.J., Levine E. G. & Levine, S. K. (2005). Principles and Practice of Expressive Arts Therapy Towards a therapeutic aesthetics. London: Jessica Kingsley.

McNiff, S. (1992). Art as medicine: Creating a therapy of the imagination. Boston, MA: Shambhala.

布魯斯·穆恩(Moon, B.L.) (2012)。以畫為鏡(Existential Art Therapy: The Canvas Mirror)。 (丁凡譯) 臺北市: 張老師文化事業股份有限公司。(原著出版年: 1990)

布魯斯·穆恩(Moon, B.L.) (2014)。藝術本位團體治療理論與實務(Art-based Group Therapy)。 (吳明富、吳怡瑩、李以文、林正賢、林翔如、游于輝、……劉世萱譯) 臺北市: 洪葉文化事業有限公司。(原著出版年: 2010)

「人唯有面對死亡，自我才會誕生」
—— 聖奧古斯丁

未知死，焉知生 - 男同志生死教育小組

常聽到個案分享在某次CF的過程中，他差點過量使用毒品死去；有時又聽到個案訴說他有朋友因為使用毒品過多，失去知覺，而同行的人又不知所措，最後失救致死；亦曾聽到個案說染了病，擔心自己會早死。「死亡」這個題目，好像與部份個案很接近，卻又未有很多機會與他們談及，不談死亡，只會增加對它的焦慮，影響當刻的生活，如有經歷他人逝世，當中的情緒萬一未被接納和理解，當時人可能會長期處於自責與傷痛之中。但人若能理解「死亡」，就可以珍惜當下活著的時間，然後在生活中會做出不一樣的選擇，這就是我們最初的想法。於是，我們邀請了聖公會聖匠堂長者地區中心安寧服務部，合辦一次專為CF男同志而設



的生死教育小組，名為「從死亡中尋找愛小組」。

不過在招募組員時，我們遇到不少抗拒。有些個案覺得這個題目太過沉重，不想提及；亦有個案覺得隨遇而安，該死時便會死，不用談及。結果我們花了很多唇舌解釋活動的意義，最後成功讓組員嘗試參加。

在小組中，我們透過認識與「死亡」相關的資訊及藝術創作，分享了很多大家對「死亡」的看法，例如死亡對自己來說是什麼、自己想怎樣死、死後希望有怎樣的殯葬形式和想別人記得自己什麼等等。從而思考人生在世，各人希望活出一個怎樣的自己，以及期望如何運用握在

手中的每分秒。每次小組，參加者總是有很豐富的分享。有人不想太早死，因為有很多心願未了、想付出更多的時間予自己身邊的人；有人看透了生死，覺得死亡只是換了一副軀殼或以另一種形式去存在，所以不用懼怕；有人想死得漂亮，從而去思考怎樣才可活得美麗。組員從彼此互動之間學習到不同角度的「生」與「死」。最後，大家都覺得談及「死亡」原來沒有想像中那麼可怕、難受，而在討論的過程中，發現彼此對「死亡」的想法大有差異，但大家也一致認同：「我們沒法控制死亡何時到來，但我們可以選擇在『出生』與『死亡』中間，我們想要一個怎麼樣的人生」。

生命自主

個案輔導及跟進服務

統計數據

求助 / 接獲轉介人數：100人

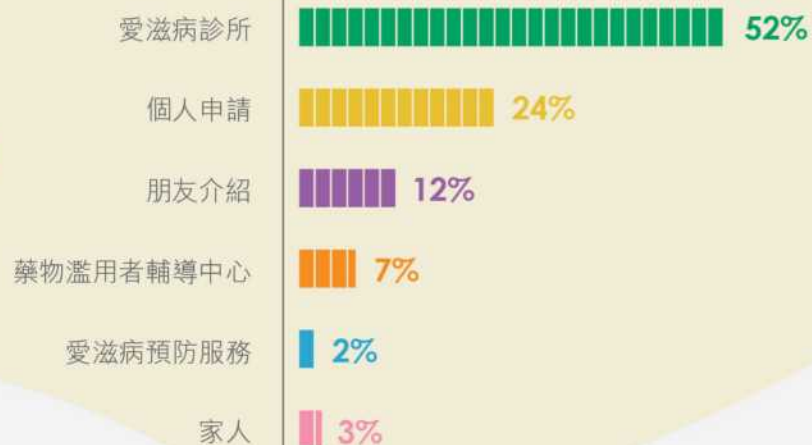
開案跟進人數：60人

個案 / 家人輔導次數：620次

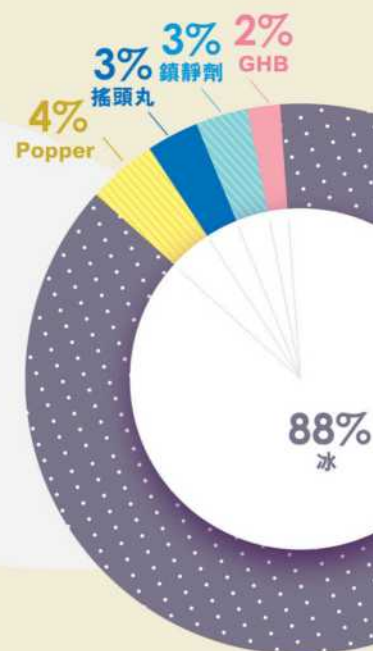
個案基本背景 (n=60)

變項	區間	百分比
年齡	21-25歲	20%
	26-30歲	30%
	31-35歲	22%
	36-40歲	20%
	41-45歲	5%
	46-50歲	3%
愛滋病毒病毒感染狀態	感染者	87%
	非感染者	13%
曾經或現正接受精神科治療	有	57%
	沒有	43%
職業	飲食 / 零售 / 服務性行業	27%
	無業	21%
	專業人士 / 行政人員	13%
	保險 / 地產 / 商業服務	12%
	自願人士 / 自資生意	8%
	福利機構	7%
	文職	7%
	學生	5%

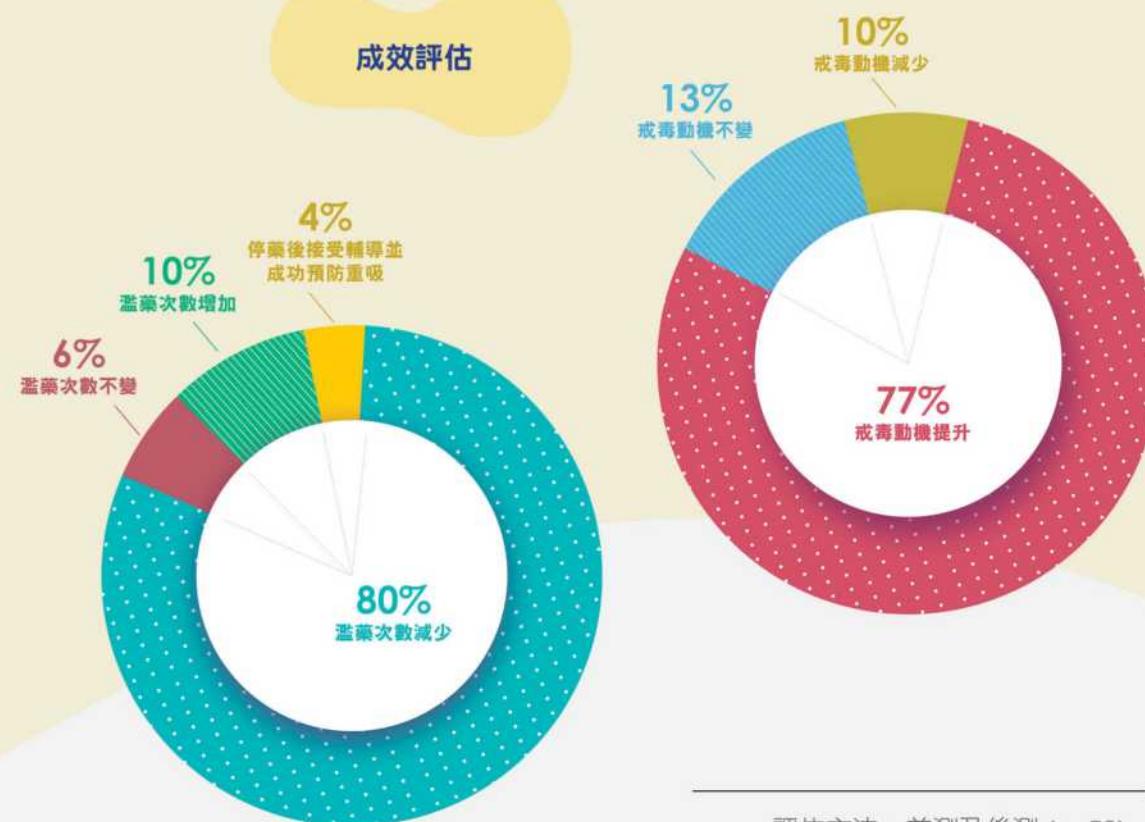
個案來源 (n=60)



主要濫用的藥物 (n=60)



成效評估



評估方法：前測及後測 (n=52)
工具：過去3個月濫藥次數量表 及 思動階梯



開啟對話： 與CF男同志建立關係

阿V在未有Project HERO前已接觸PS33的社工，一直只是Whatsapp聯絡，他曾多次到過中心門口，但始終沒有推門入內。不過，他卻介紹了另外兩位有CF的朋友到HERO，他說這樣感覺良好，因為自己好像做了一件好事。

「J先生是專業人士，同樣因為CF而被醫院建議到HERO面見社工。試過幾次約他到中心見面，每次都是在約定時間的15分鐘前臨時有事，取消面談。一年之後，我們終於在中心外的咖啡室見面了。在店內的一個角落，他與我分享三次過門而不入的想法：「一旦踏入中心，人人都知道我有吸毒，我是同性戀。」

對一些CF男同志來說，見社工會有種奇怪的感覺。大家素昧謀面，卻要在陌生人面前坦露自己最私密的一面，離開中心時，又可能會喚醒他自責的感覺，然後不停會問自己為何要CF，總之見社工，就像是自己很有問題一樣。找人戒毒本是一件為自己而做的好事，不過連踏出第一步走入中心也困難重重。對CF男同志而言，掌握生命的自主會否太遙遠？妨礙求助及令他們深感自己處處都是問題，影響人自在自主去生活的，正是那如影隨形的「羞恥感」。

理解內化的羞恥感

「羞恥感」是一種原始情緒(Primary Emotion)。它潛藏在人的深處，不像開心和傷心情緒般容易於面部表情反映出來，它會使人出現自我針對，並不由自主地「自我質疑」，驅使人有「我不夠好」和「我不值得被愛」等想法。倘若人生活於充滿批判和不被接納的社會環境之中，當事人的「羞恥感」更有機會被內化，然後在不經意時觸動他的神經。正如CF男同志，主流社會普遍認為「愛滋病」是濫交的後果，「吸毒」是放縱墮落的行為，兩者都是不自愛、不負責任和自找麻煩的表現，「同性戀」是小眾，與生俱來就是與別不同。三個標籤使CF的男同志將「羞恥感」不斷內化，阻礙他們與人作真誠的交流，同時亦使輔導員難以與他們建立治療關係。

將「羞恥感」內化的CF男同志面對助人的專家時，他們會戴上「羞恥面具」(The Masks of Shame)作自我保衛¹，並對輔導員有以下三種的表現：(一)逃離(Moving Away)：例如當輔導員直截了當地為有CF的個案提出治療意見時，他會表現抗拒，甚至避開與輔導員見面。(二)過份依附(Moving Towards)：比如有些個案會認為自己無能力處理問題，於是經常尋求輔導員的建議，甚至期望輔導員能隨傳隨到。但當輔導員為其困境獻計時，他們又會認為方法不可行，或是自己無能力做到。(三)反抗(Moving Against)：有些個案會挑剔輔導員的用字，一不滿意就會對輔導員破口大罵。總之，假如輔導員對CF男同志的羞恥感缺乏警覺性，兩者的對話之門便無法開啟，通往生命自主的路途也變得更崎嶇。

「去專家」角色

受羞恥感影響的男同志，普遍對擁有「權力」的人表現特別敏感，放下專家身份有助拉近輔導員和CF男同志的距離，讓男同志放下「羞恥面具」並真誠對話。HERO社工選擇一個和CF男同志平等的角度展開對話，我們不會假設對方出現在面談是理所當然的事。相反，我們肯定他們步入中心的勇氣，更感謝他們的信任，允許我們聆聽他們的生命點滴。我們拒絕如查案般要求案主一問一答地提供資料，反之會開放地讓他決定透露的深度。遇到不明白的地方，我們會帶著好奇心請教案主，態度友善是基本條件，我們的一字一句也選用同志友善的字詞，咬文嚼字是為了展現非專家的態度，更想減輕羞恥感的反應。輔導過程戰戰兢兢得有如揭開黏著傷口紗布，免得過份用力而擦破傷口。

勿過早聚焦問題

面對CF男同志，醫務人員想他們及早治療，愛滋病預防工作者想他們做好保護措施，戒毒輔導員當然想他們戒毒。人人都很盡責，用意都是想CF男同志安好。但我們所「想」的，又是否真是CF男同志最關注的？期望的落差會令彼此溝通變得單向，更會因對方做不到自己預期表現而感到失望。HERO社工盡力避免在面談初時過早將主題聚焦於戒毒，我們相信每位個案有自己要處理問題的次序，只要是他們想談及的，面談都會涵蓋其中。就算是訂立戒毒的目標，案主也可以自在地表達想與毒品保持怎樣的距離，他可以選擇傾談

¹ Sanderson, C. (2015), *Counselling Skill for Working with Shame*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

如何維持CF的頻率但減少傷害和風險，也可以傾談如何增加對CF的控制以減少用量，更可以選擇以完全停止毒品為前提作輔導。面談的內容很大部份由案主所主導，我們希望他們從輔導中體驗到自主，戒毒是一件可以「自己話事」的事情。

將羞恥感正常化

輔導的過程中，HERO的社工特別重視案主此時此刻的感覺。首次面談開始時，我們會問案主坐在面談室的感覺。談到重要事情時，例如我們會問他首次CF經驗的感覺。完成輔導離開前，我們會問他對是次面談的感覺。我們不斷問及感覺除了是為了尊重，也是為了對羞恥感保持敏感和警剔，倘若案主提起尷尬、自己不好、難為情等等與羞恥感相關的感覺，工作人員便可即時回應。回應的方式不是否定案主感受，例如：「不用尷尬哦，我們社工都聽慣男同志的事。」反而，我們努力把案主的感覺正常化，比如：「尷尬是很正常的，第一次見面就要分享如此深入，很多人都會感到尷尬。」當羞恥感能被別人所看見、肯定和正常化，案主便有機會把內化已久的羞恥感慢慢消化，然後轉化成推動自己改變的動力。

羞恥感其實有兩面。如果只是被動地受它的影響，人的內在動力便會不斷地消磨。但羞恥感對人也很有用，因為它使人對自己更有要求，更想進步和轉變。羞恥感其實不可怕，HERO的輔導員嘗試以接觸CF男同志羞恥感為臨床工作的首要任務，為案主展開「生命自主」旅程打好紮實的根基。

輔導CF男同志的介入要點

揭開「羞恥面具」之後，CF男同志的生命自主之旅便可正式啟程。由滿身傷痕蛻變成可以為自己生命作主，其實需要很多天時地利的環境因素，亦需要人為的努力。蛻變是一個長時間的歷程，有時會行前一步，又退後幾步。輔導關係和治療手法或許不是CF男同志轉變的主因，但有效的介入仍可成為他們重掌生命自主的推動力。輔導過程漫長而複雜，實難以用單一文章交代。本文將介紹HERO同工認為有效的介入要點，當中都是讓案主體會生命自主的重要元素。

訂立與CF的關係

CF是男同志社群的一種次文化，它與同志多方面的生活扣連在一起。要吸毒多年的男同志從CF世界中抽身，或許是不實際的期望。HERO社工不假設個案在了解CF功能後，一定要設下完全停止的戒毒目標。案主可就自己的步伐，於不同時期為自己訂立與毒品的距離。社工吸納緩減傷害的概念，不論案主的戒毒目標如何，我們也會談及如何控制CF的風險，例如不同的預防性病措施、多種毒品使用的風險、財物管理等等。HERO認為CF失控是問題的表徵，如果清晰CF對自身的功能，並回應內在的需要，案主便可有能力自訂與CF的關係。

解構CF

ChemFun / Chemsex 言簡意賅地描述了男同志吸毒的現象，但精簡的命名也有其弊處，它容易令人跌入「Chem = Sex」的二元對立陷阱，忽視Chem與Sex之間的無限可能性，以及Chemsex背後的其他故事。HERO同工會邀請每位個案對其CF的經驗作深入的檢視，解構CF背後毒品對他們有何功能，然後作深度的介入。

解構過程如下：

- ① 仔細分享CF經過（包括時、地、人、吸毒後所有行為等等）
- ② 過程中哪一環節或部份你最享受 / 重視的是什麼？
- ③ 以上所重視的，對你生命是否重要？
- ④ 重要的原因是什麼？CF在生命中發揮什麼功能？

解構過程讓HERO社工與眾多CF男同志發現吸毒背後鮮為人知的需要。例如個案阿言，他與社工詳盡描述整個CF過程後，他發現最享受的是CF對象下次會再邀請他一起玩。他認為這是一種肯定，更為他帶來生命中一直缺少的自信，他認為這種認同和自信很重要，特別是對於感染HIV後的自己。這樣，面談的主線便可由CF轉移到談及「自信與認同」。解構CF的概念有助案主舒緩「無毒就無性」的宿命感，他們透過自己的話語解構和建構CF的功能，對於控制CF便更覺有希望。

預防重吸

預防重吸介入一般在戒毒者成功停毒2-3個月後開始進行，當中包括辨識吸毒高危處境(High Risk Situation)、重吸的身心思維分析、情境處理技巧訓練等等。對於CF男同志個案，HERO社工嘗試在個案未完全停毒時已開始預防重吸介入，正如上文提及，部份個案未必會以完全停毒為目標，對這部份個案而言，控制CF到相對低的頻率已和完全停毒沒分別。我們希望使案主保持一種對CF的控制感，預防重吸便有此果效，即使個案成功停毒，我們卻更重視重吸後的處理(Lapse management)，重吸會使人產生自責和內疚，更可驅使人吸食更多毒品，重吸有機會再次燃起CF男同志的羞恥感。及早使他們明白，「重吸只是戒毒過程之一，它使人明白我們依然有準備不足之處，是長遠戒毒重要的一課。」這種心理預備有助減少他們因重吸一次以致吸得更多，甚至退出服務的可能。

外化問題

解構輔導使個案明白自己為何對CF欲罷不能，CF對各人必定有其特定的意義。從另一角度而言，這些毒品的功能正好反映案主生命中所遇到的是什麼「問題」，例如前文提到阿言，CF使他得到別人的認同，

而「無自信」正是纏繞他多年的問題。「問題」常會使人窒息，嚴重時更自覺「自己就是問題」，問題充斥影響著人如何定義自己的人生，敘事治療的「外化對話」有助人從問題中解放，重拾勾勒自己生命故事的力量。HERO同工樂於應用Michael White¹設計的外化對話定位地圖，試圖外化案主從CF中發現的問題。外化對話的實踐和例子如下：

1. 為問題「命名」

例：Mark被診斷有亞氏保加症，他不懂別人的心意，渴望與人親近但又難以和人建立關係。CF可以使他與人更親密地接觸。他分享了多年因自閉症而出現的徵狀，並將自己所面對的問題命名為「Siri」（Siri即電話的語音程序。他覺得自己像電腦，回應他人時只會用心中預設的答案，而且沒甚感情等等）

2. 追蹤問題的歷史

例：他發現「Siri」自他小學時已經出現，中學時最明顯……在新環境、認識新朋友、或與人持相反意見時，「Siri」的影響最大……

3. 繪畫問題的影響

例：「Siri」影響人際網絡、親密關係、時間管理……

4. 評估問題的影響

例：好壞參半，「Siri」使他感到孤單，但又可專心做自己想做的事。

5. 為評估辯解

例：他只想做個特別的人，Be special and unique。

重寫故事

上述的外化對話使人從問題之中被釋放，最後為評估辯解的對話更呈現了當事人的意願和主體性。同時，這也為個案提供一種新的契機，再次造訪那些因問題充斥而被忽視和遺忘的生命故事。運用敘事治療的重寫故事對話地圖，可讓當事人重投自身故事的懷抱，從中會發現更多案主的技能、價值觀、希望和夢想，使身份得以蛻變，推動他們展望未來自主的人生。重寫故事的例子如下：

1. 發現閃亮事件 (Sparkling Event)

例：Mark分享一個Be special & unique的經驗。他對於入大學十分執著，他考了多次公開試，最後成功入讀心儀的學校。

2. 行動畫像 (Landscape of action)

例：他幾乎每日放學都到圖書館溫書；要說服媽媽讓他多次報考試。

3. 身份畫像 (Landscape of identity)

例：他發現自己堅持、願意捱、不放棄、有目標就要完成的特質。另外他記得有一位朋友亦一起考了幾次公開試。他發現只要理念相同，就會找到知己。而且他不是沒有能力交友的。他說這朋友會知道他新發現的特質。

4. 對將來的影響

例：他覺得應承自己的事就要做好。現在應承了自己要戒毒，就要開始努力。他發現朋友不需要多，會耐心等待信念相同的朋友出現。

以上的輔導要點，是HERO過去兩年曾努力嘗試的手法，當中雖未有對手法作系統性研究和分析，但從過去兩年個案的吸毒次數和動力的轉變，使我們相信介入也稍見成效。以上就介入要點的解釋可能有過份簡化的地方。因此，我們期望業界日後可就應用不同手法於CF男同志個案上作更多的探索研究與分享，以裝備同工的介入能力。

1. Morgan, A. (2000). What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction. Australia: Dulwich Centre Publications.

同行者心聲

我生命中遇見的 三個男人

吳新健

PS33尖沙咀中心
中心主任

年少時，我一直對同性戀者充滿好奇心，很想窺探他們在這異性戀主義(Heterosexism)的主流社會下之生存之道，當時會走到老牌基吧Propaganda(pp)作「參與式觀察」，然而與他們卻沒有深入的接觸。

「表哥」與「表弟」

日後對同志朋友的理解，日復日地在《喜宴》、《斷背山》、《藍色大門》及《春光乍洩》等渡過，直至在PS33尖沙咀中心工作時，情況有所改變。2012年某日，我接觸到了一位個案「表弟」，他與支持他戒毒的「表哥」同來，亦是中心「平常得很」的戒毒者與親人組合。一年過去，我在「表弟」的介入工作一直停滯不前，在他停毒與復吸中總有些摸不著頭腦的地方，最終向其表哥「求教」後才真相大白，「表哥」與「表弟」是情侶關係，介入工作一直忽略了二人的親密相處關係。

自此，我學會了向新個案詢問：你的親密對象是女性，還是男性？對話背後，同志服務對象表示感到被尊重，他們的心扉亦容易被打開。

一生懸命的「H君」

翌年，我遇上H君；他因吸毒後引至急性精神問題而在街上裸體亂跑，被轉介至中心跟進。初見面時，H君已不諱言表達自己同性取向的身份，及參與CF的心路歷程，

為的只是渴望被愛及找尋同志的生活方式。輔導過程中，我與H君無所不談，大家都十分珍惜面談的相聚一刻：

父母自他年少時離異，但悲傷的感覺不及發現自己是同性戀者還要隱藏身份；

他暗戀一位同學多年而感到失落；

他因母親看見他藏有男同性戀雜誌而被迫「出櫃」；

他從不喜歡肛交，亦會擔心自己染上愛滋病；

他更發現自己從來沒有包含愛的性行為，不斷詢問工作員愛是什麼感覺。

兩年間，我與H君一同探索毒品以外的自己，了解到他自小明白自己的性取向與人不同後，便希望在各方面都較人優勝——努力入大學、運動上要成為球隊隊長等，一直活在別人建構的世界中彌補自己同性戀者的「差異」，故現時希望能「活出自己」。

H君對我的信任，使我明白到「男男」生命中不能承受的痛，「一生懸命」。

白駒過隙，PS33中心持續有同志個案接受服務，各同事對性小眾服務已有一定認識，亦致力提供「同志友善」的戒毒輔導服務。

年華老去的「C君」

其中一位C君教我印象最深刻，他已屆退休年齡，本身是愛滋病毒感染者，亦是戲曲及文學愛好者；C君喜歡曲詞的優美，他對

佛、道、儒亦有所學，與其面談會感到如遇見良師益友，如沐春風。然而，C君與家人卻一直保持著疏離的關係，自己是同性戀及感染者的身份幾十年來亦沒有向家人透露。另一方面，C君很想建立一個自己的家，但在每次交上男友後卻事與願違。在40歲一次分手事件後，他因感到已年華老去，因而放縱自己吸食自小一直討厭的毒品，希望因此而吸引其他同性戀者……

我生命中遇見的這三位男男性接觸者(MSM)，以及中心同工其他的MSM服務對象，皆觸動我們，並對他們生命故事作深度的認識；由於他們的性取向以及同志氣質，令其在家庭、工作、甚至社交上皆未能表露個人情感，以致透過高風險性行為或濫用毒品以轉移及平衡內心的壓抑。

2014年開始，PS33尖沙咀中心開始積極與提供MSM服務的不同機構合作(如關懷愛滋、伊利沙伯醫院特別內科等)，累積了一定服務經驗後，便由「Project HERO - MSM支援服務」承接發展了。





「無言·無與」- 新手男社工的自白

徐聲元

PS33尖沙咀中心

社會工作員

入職後的第三個月，我接到了第一位戒毒個案。作為一個新人，我仍記得當時致電案主時那把顫抖的聲音，某日上午，他比預期早了十分鐘出現。進門來的是一位外表斯文、穿著筆挺西裝的年輕人，心想「哇，這跟我認知的吸毒人士的外型相差太多了！」然後我再想：「也好，對於我這初入行的新手也是一個容易的開始。」我邀請他走進面談室，手上拿著一張「貓紙」以確保一切按著流程進行。但隨著面談開始，不安的思緒從心中不住的湧現，因為他告訴我，他是一名男同性戀者。當時我們彼此四目交投，我卻問不出他使用毒品的原因，我很清楚他有CF，不過我不敢深入了解，最後我選擇「沉默」。晚上回家，面談時的思緒和影像依然縈繞不散。我開始思考究竟我怕什麼？然後，我看到自己有一個牢固的外框，將我與個案分隔住。

同性戀是禁忌

中學時期我在男校中長大，同學間的友情非常簡單。縱然有時會有爭吵打架，但翌日搭搭膊頭、踢場波又是好兄弟了。可是，「同性戀」仍是一個禁忌。最記得在高中的一次聚餐，一名同學被發現手機裡有著男人的照片，當時其他同學傳著手機說笑，那同學哭著衝出餐廳的境象。往後的日子，有同學會笑他「基佬」，有些同學直接把他當成女生調戲他。回想起來，其實該同學也不以為意，甚至有時以笑回應，不知道是接受了命運，還是在人前他藏起了一個自己。我記得當時自己和很多人一樣，很怕被標籤與該同學「一伙」，或許我對男同志的一種隔閡在當時已經萌生。同時，我一個信仰的環境成長，同性戀是一種禁忌，牧師會認為同性戀是個人的「選擇」。有時，我也會想這是否真的只是一個選擇，若叫我突然去改變我的性取向，好像也不是一件容易的事。

我想，「沉默」背後是我覺得「同性戀」是

一種忌諱，更不用說是「ChemFun」；我害怕分享時的腴腆，更害怕自己承受不到他們生命之重。不過我的工作，就正是要承載案主生命中的重吧！縱然我怯，亦不能獨善其身，旁觀案主的痛苦。我相信長時間的相處，是打破我那牢固外框的最佳方法。

聆聽同志的呼聲

於是在往後的日子，我決定花更多時間與這位個案相處，也討論了很多的想法。他告訴我希望可以儲錢「買樓」，生活可以變得更好；他又告訴我，縱然在感情路上跌跌碰碰，但他仍期盼找到真摯的愛情。當然，我們也有討論CF的狀況，過程中的確彼此也有腴腆的時候，我想他不太習慣赤裸裸的分享自己；而我也學習聆聽及回應。回想與他的第一次見面，原來「沉默」並未有為我們之間帶來任何的改變，唯有「聆聽」讓我打破無知而衍生的恐懼。

相處帶來更多的了解，我發現其實他和我沒有多大的分別，大家也有著混雜喜怒哀樂的過去，也正學習回應一個荒誕的社會。而一個「同志」的身分，卻使大家成長的路出現莫大分歧：

因為同志，他被人當成一個笑話；
因為同志，他認識不到一個朋友；
因為同志，在成長路上他與人不同。
當大家在高談闊論各種女生時，他只能靜靜地追求學業；
當大家都步入戀愛甚至婚姻時，他嘗試寄望工作與成就。
但當工作碰釘，交友apps的那些萍水相逢的人彷彿是他當刻的救命稻草，縱然大家也知道這關係並不長久。

隨著日子過去，我認識了更多有CF經驗的男同志，還有他們的生命故事：否定、嫌棄和排擠彷彿不是新鮮事，孤單的感覺在成長路上如影伴隨著。一路走來，有人不理會社會的聲音與伴侶建立一個屬於自己的家、有人選擇走到人前向社會表達他們的聲音、也有人沉醉於藥與愛之間。這又讓我想起我的中學同學，假若當時大家不是恥笑，而是更多的聆聽、關心，他的成長又會否變得不一樣？

事實上，無論他們如何選擇，這也是他們對這冷漠社會的一種呼聲。但無奈在社會中誰能和應？

女性社工又如何？

林珮詩

Project HERO - MSM支援服務
社會工作員



加入HERO前，很多人對我的選擇都感好奇。有朋友不明何以我申請這份聽起來非常專門的工作、有社工朋友不解作為女性如何與MSM探討藥物與性，開始上班後，連服務使用者也問我為何走入他們圈子中工作。面對一連串的提問，我不禁要問自己最初是否想得太簡單？想像總是容易的，實地工作時就知道朋友的疑問確實不無道理，各式各樣的困難和挑戰隨服務開始而排山倒海地出現。

展開探索的旅程

最初走進面談室，怯的感覺都湧出來。我怯，因為我缺乏輔導工作的經驗；我更怯，因為我擔心會講錯說話，觸動到男同志個案的神經，令人誤會HERO的服務不夠「Gay-friendly」。我慌張得要使出「掌心雷」，用手心記下面談要點。接下來的最大挑戰，是探索個案CF的過程與背後的需要，我嘗試戰戰兢兢地問，但連自己聽起來也覺得生硬唐突，結果個案以一句概括交代整個CF的過程就算；我亦試過離開輔導室後，腦內帶著很多為什麼，例如我會困惑男人為何「一定要射」；我也試過有人談及CF裡最享受是玩某些玩意，之後我接不下去，然後不由得承認自己性知識貧乏；我又試過遇到某個案對我有疑問，不知應否向女性鉅細無遺地坦露CF的過程，我本著非批判的宗旨硬說不緊要，最後對方和盤托出，但我卻腴腆不已，始發現自己未預備好打開耳朵傾聽。儘管早前已詢問同事不少意見，但具體運用時還時覺得困難重重。

實踐後的發現

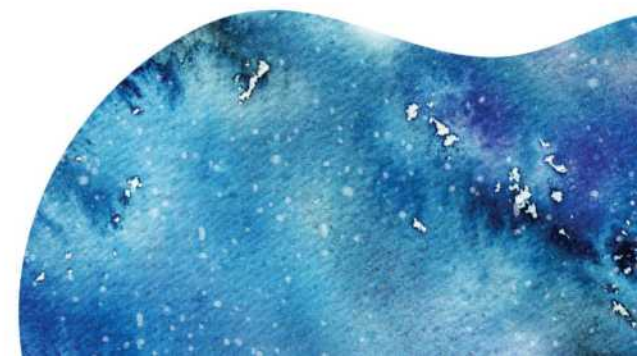
我開始疑惑，難道「女性社工」這角色身份真是我工作的障礙嗎？經過無數次督導及反思，我認為面談時不斷地撞板未必是性別的問題，而是與我的個人價值觀有關。先談性別，回應最初朋友們的提問，其實由加入服務至今，一班男同志服務使用者從沒有因我是女性而把我拒諸門外。或許間中會遇到一些新相識的Member問我對男同志的看法，但當我直言自己的信念，然後反問他們的意見，反而又增進彼此的溝通及了解。至於女社工如何與CF男同志探討毒品與性愛？我發現這個探索是「有足夠好奇心」、「技巧」和「當下不勉強」的混合物。偶爾也會碰到一些個案不願意或不想太詳細地談及與我講述「性」這部份，不過這根本就是正常不過的反應。因為在現今社會文化脈絡底下，談及性本身就是一件不自在、難以啟齒的事，這是一個不論性別和性取向都一樣會出現的現象。所以我認為不單是因為性別不同，導致對方避而不談，而文化氛圍更是一大因素。

價值觀的覺察

既然性別不是一個問題，那麼我最需要的應該是察覺自己的價值觀。有這個發現源自某次當我與個案談及家庭時，他說家人都知道他的性傾向及有吸食毒品的習慣，家人雖然都擔心，但大家不會說出口。我質疑為何家人之間只會暗自憂心，卻不直接勸喻或分擔心事，可是案主確信這是正常不過的事，更說大部份家庭都是這樣。我沒

與他爭論，不過直率的我卻把「不認同」三個字刻了在額頭上。後來我問督導員如何引導案主思考多些，以至他可向家人傾訴及嘗試尋求家人的支援，督導員反問我為何一定要跟家人說，並指出這是我個人對於家庭應有的主觀想法，然後問我為何不尊重案主當下的決定？似乎忽略了案主因其性取向而與家人之間所產生的糾結關係，當中總是有理說不清的狀態。所以，我發現真正窒礙我與男同志的溝通、阻擋我對他們的同理心，原來是我自己不為意的價值觀。因此，我認為打破隔膜及非批判，首要的是察覺並承認自己懷著一堆價值觀，亦要相信每個人都是獨特的而擁有與我有別的價值觀。讓不同的價值觀浮現在輔導室，繼而保持好奇心，相信和認可每人的想法都有他的決定，開放自己的思維去發掘不同服務使用者的輪廓及特質。總之，覺察自己的價值取向，比著眼於自己與個案性別不同理應更重要。

至今我仍然會收到別人的好奇和疑問。後來我發現每當有人問起相似問題，都是一個機會讓大眾對同志組群了解多點，亦令我反思自己的價值觀。現在每當有人聆聽我的分享時時，我都好享受這種為同志組群做事的感覺！



真·HERO 個案分享

自救

Baby (29歲)

眼中只有「他」

「是醫院的護士介紹Project HERO給我的，當時我正與前男友拍拖。他是一名毒品拆家，每次我們發生性行為時都會吸食毒品。我一直認為這種關係「好有問題」。我期望與他發展單純的戀愛關係，無毒的性愛是我追求的。但每當他向我發出CF邀請，我總是心軟的答應他。我常常活在矛盾之中，一方面我深明毒品對我們的傷害，但另一方面我又渴望與他親密一點，於是又時常CF。我往HERO見社工的原意，是希望可以幫助男友戒毒，為我們的關係尋找出路……」

轉介Baby給HERO的護士認為他濫藥問題嚴重，需要接受戒毒治療。的確他CF的頻率也相當高，約每星期CF兩次。不過，在初次面談時他卻從未提及自己有戒毒的需要。他希望與社工談及的，是那段充滿矛盾的感情關係。戒毒是可以談及，但重點在於如何幫男友戒毒。

「當時我和社工分享了很多男友的情況，有一次更成功將男友帶到中心。但無奈他當時表現很抗拒，就是不肯戒，不肯與社工對話。此刻，我開始意識到男友的問題似乎是我無法控制的。我們的關係，因為CF而不斷被磨蝕。社工明白我在這段關係中所承受的無力感，更讓我開始思考應否首先『自救』，然後再想辦法協助男友。令我立定決心與Chem說再見的，是一次和男友CF後失常的經驗。記得那次我們用Chem後突然驚恐來襲。我有種很強烈的感覺，認為外面有很多人要衝入屋，對我們有不軌意圖。於是我發了瘋一樣鎖上所有門窗，歇斯底里地用盡一切方法要對外隔絕。當時我很驚，絕望時只好致電給表姐求救。她估計我是受毒品影響而產生妄想及驚恐，最後她報了警。消防隊和警察破門而入，輾轉間我被送往急症室……」

一次極端的CF體驗，為Baby帶來了畢生難忘的恐怖經歷。Baby性格溫純有禮，自幼生活都循規蹈矩。與很多CF男同志一樣，他從沒想過生命會與毒品拉上關係，更沒有想過有日會和警察對峙，再被送上救護車。事件驚動了他的家人，

特別是父親。Baby在單親家庭長大，多年和爸爸相依為命。然而爸爸是一位不善表達的傳統男人，縱然二人都著緊對方，但他們在家中極少對話。Baby送院一事令爸爸感到既傷心又憤怒，也很自責沒有好好照顧兒子。此事也令Baby與男友的關係出現更明顯的裂痕，推動他進一步與男友劃清界線，並且將焦點放到處理自身問題上。

逃離寂寞的荒島

「到發生這件事，我才發現自己也要處理CF的問題。反思整件事，我明白到與人的關係裡，我需要懂得保護自己，不能毫無底線。之後我回顧多年來用CF的經歷，我發現家庭的關係使我一直都感到無助和孤單。媽媽和哥哥身在外地，我和與爸爸又溝通不了，我總是覺得生活上只得自己一個，我要獨自面對所有問題。我自少有『自閉』的特質，不善與人建立關係。每當我不開心時，都不敢與人分享，因為我擔心自己成為他人的負擔。孤單感很影響我，CF後會令我與他人相處時更加自在，或令我暫時不感到空虛。但CF過後，其實一切都沒有改變。我依然是自己一個，我依然是不开心……」

電影《門徒》曾提出過一條令戒毒者極有共鳴的問題：「究竟是毒品可怕，還是空虛可怕？」有些人認為毒品是醫治心靈空虛的良藥。CF時吸入毒品的片刻令人會產生自信，更容易開放自己，激烈和長時間的性接觸使人得到肉體上的連繫和親密感。

但CF後回家獨自一人時，孤寂空虛的感覺會隨藥力消散而充斥整個空間，難受得甚至比CF前更令人窒息。Baby多年來就像活於孤島之中，他渴望找到與他分享樂與憂的人。本以為找到了可靠的另一半，彼此因CF而相識，但最後卻因CF而關係破裂。HERO的工作，就是希望讓CF男同志擁有一次敞開心靈的旅程，從輔導中再次認識和整理自己，檢視和再重建與他人的關係。

「在輔導裡，我可以舒服地透露毒品的經驗。畢竟吸毒不是一件光彩的事，加上同志的身份，我一直都找不到人可以令我放心傾談。然後我明白了連繫感與CF的關係，社工於是建議我參加HERO的活動。最初我有點抗拒，因為我正嘗試戒毒，我怕參加活動會令我認識更多有CF的人，有機會令我復吸。不過在社工和表姐的鼓勵下，我決定嘗試參加HERO Fitness健身小組。當然，做運動減肥也是推動我參加小組的一大動力吧！這個小組



與我想像有很大落差！我原本的擔心不但沒有出現，我更認識了很多有相同經歷、相同目標的人。之後我再參加了不同的小組，例如藝術治療小組和生死教育小組等等。」

「我喜歡選擇具啟發性的活動，因為可令我認識到更多面對情緒的方法。活動亦讓我認識了新朋友，是那種可以說心底話的朋友，我開始有一個正面的支援網絡。這段時間，我的情緒經歷很多高高低低，我本身的性格就是比較情緒化的。但我迫自己無論情緒如何，都要盡量參加活動，與人見面、與人交談和找一些啟迪。」

「漸漸地，我的生活節奏變得比以前健康。長期CF會使人失去生活的樂趣和動力，我需要一步步建立生活。我開始重拾CF前的興趣，例如跑步、看書和畫畫。另外也開始找一些兼職工作，幫自己重上生活的軌道。」

看見另一個「他」

成功停毒只是戒毒旅程的起步點，戒毒者之後還要面對重吸的挑戰。對於Baby而言，不開心情緒和試試對毒品的控制力是驅使他重吸的高危處境。輔導過程為Baby面對高危處境而作出了技術上的預備，同時也就因為重吸而可能出現的自責感(Abstinence Violation Effect)作出心理上的準備。其實，Baby一直努力讓生活重回正軌，又建立新的社交支援網絡，

這已經對預防重吸提供了最佳基礎。而要令他更感受到與人連繫，重建他和爸爸的關係或者是其中一個途徑。上次送院的經驗讓HERO社工得到了接觸Baby爸爸的機會。社工先與爸爸作了數次單獨的見面，內容包括談及爸爸對兒子性取向和CF的看法與疑問，從中澄清了很多他心中的誤解。同時，也聆聽了爸爸一直對於兒子和家庭的感受，肯定他為家庭的付出。藉著參加PS33「家庭的光與影」活動，以藝術創作回憶家庭中的快樂經驗，二人更漸漸開始增加了對話。

「和我最親的人是爸爸。我一直想和爸爸Close一點，不過我一直找不到方法。上次入院令社工有機會認識爸爸，輔導對我最大的得著應該是與爸爸重新連繫，也修補了我們多年的關係。他竟然會出席『家庭的光與影』¹藝術展！當日爸爸很投入，從他面上的笑容和淚水，我知道他很開心，很感動，也為自己擁有我和哥哥而感到自豪和溫暖。我又試過和爸爸一起見社工，過程中我們所講過的說話，可能比起我們過去一年的對話多！」

「我曾以為自己與父親之間一輩子都會有隔膜，加上不是每位Gay Member都可以擁有接受自己的家人，所以我現在會很珍惜。修補好的父子關係好像承托著這段日子的我，讓我更有能力認清自己的需要，與毒品保持距離。」

活動中剎那的觸動使Baby和爸爸有一個再連繫的機會，家庭輔導的過程也使二人體會了對話的重要。對Baby而言，CF背後其中的一個核心需要是連繫。與爸爸再次的連繫為Baby拒絕CF提供及可靠的立足點。另一方面，不開心的情緒也有機會使他重吸，實際上他仍然不時有抑鬱和焦慮來襲，但他開始意識到不开心時找人分擔也是一種選擇。

「獨自面對負面情緒是一種選擇，有時我不開心都會選擇自己一個人渡過。不過人不是萬能的，也不一定要把所有的事情及壓力揹在自己身上。有時候，感到無力是很正常的事，如果找到願意和自己分擔的人也是好事。以前想找人分擔，我可能會開Grindr。但其實並不是每次都會找到合適的人，有很多因素會影響你玩得是否投入，例如用Chem的份量、對方的狀態和大家對性方面的期望等等。現時如果有自己解決不了的事情，我可以尋求專業人士的協助。即使現在我沒有CF一段時間，我都會定期到中心和社工見面，參與小組。」

看見「自己」

由以前獨自承擔所有生命中的傷痛與責任，到現時覺察到與人分擔是一種選擇，這是一段非常慢長的過程。當中有環境上機玄巧合的轉變，也有人為的努力，更有對自身生命詮釋的改變。Baby在小組和輔導中回顧一段段生命的經驗，再次檢視了自己是如何跨越人生中的高山低谷，並重新認識那可愛但一直被遺忘和忽視的自己。他已經停了CF一年，並且參與了很多分享活動。

一方面讓他人見證其轉變，同時亦希望以自己的經驗，可影響他人更明白CF男同志的世界。

「我現在可透過一些活動去分享自己的心路歷程，去啟發其他人。因為我很喜歡助人，所以這是我意外的收穫。我不知道自己可以停CF多久，我知道戒毒是一件畢生要面對的事情。但我清楚了自己的底線，如遇到有人想逾越我的底線，我會作出拒絕。我想做個『錫自己』的人，只有對自己好，我才有能力去愛身邊的人，包括我的家人。」

「戒毒是畢生要面對的事情」，聽到也覺得沉重，但卻是如此真實。CF男同志需要窮一生的心思與濫藥、同性戀和HIV的標籤對抗，過程中需要的力氣實在難以想像的。唯有好好裝備自己，再找到合適的同伴，才能從標籤中生存下來。我們願成為各位與標籤對抗的Hero同行者。如果你累了，我們會為你提供心靈的支援；如果你成功了，我們會與你分享喜悅和成就。



¹「家庭的光與影」由PS33尖沙咀中心及香港大學表達藝術治療碩士課程合辦，以藝術創作方式呈現監禁者與家人之間被遺忘及正向的故事。

轉念

小豬 (32歲)

誰會傾聽我所想？

「來到HERO之前，我的情況相當差，精神及身體都出現了嚴重的問題。其實過去的兩年，我嘗試過多次自己戒毒，但都不成功，我感到很絕望。恰巧當時聽說中醫能助人戒毒。經搜尋後，我找到了幾間有中醫輔助戒毒的服務機構，而HERO的單張較吸引我，於是我便來了HERO。申請服務時，我帶著很多想法及期望。我最大的目標是『建立健康和開心生活』。由於吸了很多年冰，我變得越來越自我封閉，我當時沒有上班，經常留在家中。甚至我不再找他人CF，變為自己在家中吸冰。朋友圈子只剩下有CF的人，但與他們見面又是圍繞著毒品，我就像與外界脫節一樣。」

「所以我嘗試踏出第一步來到HERO，我希望有新轉機。我想接觸社會、擴闊圈子、了解自己。我想認清自己的實況，接納自己的正面和負面。我腦袋裡充滿著疑問，我想找答案，亦想尋找自己的方向。」

第一次見小豬時，他抱著很多期望，急促的語調好像是有很多事情埋藏在心底已久，現在不吐不快。他有很多東西都想做想試，當中有很多事情並不是一時三刻能達到。但這亦反映了小豬重視個人意願和具主體性的一面。縱然改變的過程不一定會順順

利利，但也令我們急不及待想傾聽他的生命故事。

踏上自我探索的路

「我覺得輔導過程是把我積存了幾年的問題一一去拆解。每次見面都有不同的話題，每次面談都定下了一些題目去解決。除談及毒品外，我們由日常生活、身體健康狀況、找工作、轉行業，以至認識朋友，我們都會去談。因為有著輔導關係，我感到沒那麼孤單。有人陪伴傾談，我可以透過對話得知其他人的意見，亦可整合的自己想法。隨之，我的眼光擴闊了，執著亦減少了。我感到自己不是孤單地走這條辛苦的路。有著社工的陪伴與分擔，有空間給我傾訴、有人聆聽我的心事，讓我有勇氣去深究自己的問題。過程就好像剝洋蔥那樣，逐層逐層地剝開，揭露內在的問題核心。」

HERO深信聆聽的重要。不帶批判和不是選擇性的聆聽可以呈現案主不被人看見的需要，更重要是可以創造同行的感覺。聆聽之後是資料的整合，以令案主可以更清晰地思考改變的方向和方法。

「徹底了解自己CF的經歷過後，才有更確切的方向去處理。這段轉變的過程中，起初我封鎖了所有CF的朋友。心癮來時，我嘗試用面談中討論過的方法去分散

注意力。之後，我嘗試去找工作，由於不是我熟悉的工作範疇，因此我由短期工作開始。工作讓我的生活變得有規律，而經歷過不同的工種，讓我更了解自己喜歡怎樣的工作、在工作中我追求什麼。」

「接著我亦去參加不同的興趣班、認識新的朋友。我參加了『Hi!HERO』小組，了解更多自己的長短處後，我鼓起勇氣去面對失敗、挫折，面對困擾我多年的焦慮問題。」

心態的轉型

在轉變的過程中，小豬付出了很多努力及勇氣。對於戒CF的男同志而言，將想法化成行動是很吃力的一步，當中需要跨過很多的心理關口。透過肯定小豬不同的小轉變，有效使他更有信心將想法轉化為行動。改變的節奏也是因人而異，我們得尊重個案戒毒的步伐。

「我認為HERO給了我一個平台、一個機會我去面對問題。即是以往我可能會逃避，但自從來到HERO，感覺是有朋友支持你去面對問題，而這朋友又是一面鏡子，助我去照出自己的問題。所以我願意去嘗試和去接受失敗，亦容讓自己有時間去Step by step。我由一個『定型心態』轉變成『成長心態』（這是我近日看書認識到的概念）。即是以往我會把自己定型成一個

很蠢、有問題的人、一定不會像從前的快樂，並覺得自己永遠都會是這樣；後來我心態轉變，不覺得要急於成功、不一定要著眼得失，並喜歡挑戰自己。心態上的轉變是我最大的領略。」

支援案主，讓他願意踏出安舒區去嘗試，是HERO的其中一項任務。正如小豬所說，心態上的轉變是重要的。輔導員很多時都會遇到一些個案急於改變。「急」固然是好的動機，但「急」是雙面刃，因為它亦會令案主感到龐大壓力。壓力大到目標看似不能做到，這些都是窒礙戒毒的進程。更多的是，戒毒旅程時進時退，若只用「成功」與「失敗」這二元對立的概念看戒毒，例如放大重吸一次的經驗而忽略已遞減吸毒次數的努力，這種心態很容易使個案誤以為自己原地踏步，甚至放棄戒毒。

放過自己，善待自己

「回望過去的經歷，我學懂了要放過自己和原諒自己。要平衡自己的生活，包括工作要求、接受自己的能力有限，訂目標時要量力而為，訂一些較現實的目標。我亦去摸索自己人生究竟在追求什麼，我發現原來自己不是個功利的人，而是個喜愛藝術的人。所以我看工作的重點是維持生計及保持一些生活質素，並不用無止境的想要賺更多錢，而承受隨之而來的壓力。」

另另一方面，我會去參加藝術相關的活動，去滿足自己，平衡自己的生活。我寄望將來可走出一條由自己決定的路，儘管我知道這會是一條艱辛的路，因為我有很多事都想去做，但因為是我自己想的，所以有什麼結果我都會接受。我現在接受了一句說話：『唔一定要做到。』這樣較重視過程、看到自己有所成長的想法，讓我的焦慮感減少了。以往驅使我不停CF的，正是那無力感和焦慮感。」

男同志圈子有一種生態，很多男同志都拼命將自己的外型鍛煉得盡量健碩，衣著要光鮮新潮，生活飲食要有品味。究竟，外表和物質追求的背後又有幾多男同志得到心靈的滿足，還可以活出真我呢？小豬反而選擇「放過自己」，他渴望鼓起勇氣面對內心真實的想法，並順著自己的意願行動。他在工作 and 生活上作出取捨，他希望會活得更快樂和自在。因為他知道繼續追求物質生活會令人很累，更會產生「想CF放鬆下」的念頭。

接納不完美

「其實，我有時都會有『想去玩』的念頭，畢竟CF真是很刺激、很有新鮮感、很好玩。但隨停毒時間長了，心癮也減少了。我現在會理性去思考，我知道自己去玩後會後悔、會影響到我現在的生活。玩完CF，不開心的事情仍然會存在，衡量過後，我放棄了去玩的想法。我覺得最重要的是『轉念』，即是去接受人生就是會有不如意、會有

挫敗、會有迷失、會沒有目標的時候，唯有接納自己需要時間去逐步逐步行，給自己時間逐少逐少去前進。」

人生總是不完美。CF男同志有機會發生很多不能逆轉的事情，比如經歷創傷、精神及身體狀況等。事實的本質無人能改，但當時人卻可以主動選擇用什麼角度理解已發生事情。CF或會令人失去很多，但同時時間可能是另一種創造，使人得到更多。小豬的分享提醒我們面對CF男同志的狀態也不時要「轉念」，接受各人戒毒的步伐，與他們一起擁抱生命中各樣的不完美。



有聽過三隻小豬的故事嗎？小豬覺得故事中的豺狼就好比引誘。稻草屋：若你用一個「貪快捷」的方法去迴避誘惑，你很容易便會失守。木屋：如你用一個看似堅固但其實根基不穩的方法去抗拒誘惑，起初是抵擋得住的，但當誘惑繼續攻擊你時，你最後都會被攻破。磚屋：唯有慢慢一步一步建立，打好基礎（處理核心問題），才能持久地拒絕誘惑。

未來

「HERO」這個字，既可解作「英雄」，亦可解作「男主角」。創立『Project HERO - MSM支援服務』的宗旨，是讓CF男同志可以編寫自己的生命劇本，做自己故事的男主角，而非被動地生活在標籤壓力之下。從PS33蛻變出HERO，是希望建立一個更貼近同志社群的平台，讓有需要戒毒的男同志有多一個選擇。「連繫」是HERO服務的主軸，我們相信CF男同志經歷與自己和他人的生命連繫，他們便有能力為自身CF的行為作決定和負責。以「連繫」作為核心，我們發展出「健康同志·社群連繫·生命自主」三大服務主題，為有CF或有吸毒風險的MSM提供整全及同志友善的戒毒和預防毒品服務。

過去我們經歷過不少困境，但難關推動我們深入思考以完善服務。過去兩年，HERO為超過二百名男同志提供小組和個案輔導服務，而且初見成效，HERO亦開始在同志社群中為人認識。

HERO服務的成果被認同，並成功獲禁毒基金撥款延續服務三年，新計劃名為「HERO+」MSM支援服務。建基於第一期HERO服務的成果，我們希望更進深走入CF男同志的世界，為了使同工的介入更準確和有根據，新計劃將與香港浸會大學進行「應用敘事治療於CF男同志的探索性研究」。期望研究可具體呈現CF男同志的故事之餘，也探索應用敘事治療的可行性。我們希望透過新計劃向業界同工發出邀請，一同為CF男同志提供具性傾向敏感度和人性化的戒毒服務。

香港基督教服務處（服務處）

成立於1952年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。
服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質
服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛
公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導
公義、牽引共融。

✉ info@hkcs.org

☎ 2731 6316

☎ 2731 6333

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號

🌐 www.hkcs.org

📘 www.facebook.com/hkcs.org



Project HERO — MSM支援服務

計劃主任：葉永裕

社會工作員：林珮詩、呂律懷(至2018年7月)

活動工作員：盧思諾

✉ hero@hkcs.org

☎ 2731 6371

☎ 2724 3655

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號地下

🌐 www.hkcs.org/tc/services/project-hero

📘 www.facebook.com/Project.HERO.HK



Project HERO - MSM支援服務

計劃報告與反思

作者：葉永裕、林珮詩、盧思諾、吳新健、
徐馨元、葉小翠、朱嫻珮

編輯：韓小雲、葉永裕

插畫：皮忠、Cliff Leung

相片提供：陳家樂

排版及印刷：Paper Scissors Stone

出版日期：2019年9月

出版：香港基督教服務處

ISBN：978-988-77620-0-3

非賣品

贊助：禁毒基金

