

## 「全健」(Wellness)的定義

「全健」即「全人健康」，當中包括：

- 身體上(Physical)的健康
- 心理上(Psychological)的健康
- 社群上(Social)的健康
- 靈性上(Spiritual)的健康

「青年全健」即是關心青少年在身、心、社、靈四方面的全人健康發展，建立具意義及自控感的生活狀態。

## 青年全健中心的目標

- 協助青少年戒除成癮行為，建立正向生活目標及全健生活模式，以抵禦成長中各種不良誘惑，發揮其內在潛能。

## 青年全健中心的特色

- 專為青少年而設
- 由醫護人員、資深社工及臨床心理學家組成跨專業團隊
- 一站式體檢、評估、輔導、治療及預防教育服務
- 為服務使用者連繫互助網絡
- 與專業團體伙伴緊密協作

## 服務對象

本地10至35歲，高危成癮或已出現部分成癮徵狀的青少年及其家人

## 服務範疇

濫藥、沉溺上網、吸煙、酗酒、賭博，以及其他成癮行為

## 服務內容

服務針對青少年身、心、社、靈四方面的需要而設計，並涵蓋三個層次，分別為基層「預防與教育」、中層「識別與評估」以及深層「輔導與治療」。具體服務如下：

	基層預防及教育	中層識別及評估	深層輔導及治療
身體 (Physical)	健康講座	體檢測試	藥物/精神科治療
心理 (Psychological)	壓力/情緒管理講座 提升自尊感講座 識別成癮傾向訓練	心理及腦功能評估 識別成癮傾向評估	心理治療 個人及家庭輔導 成癮行為治療小組 預防復癮小組
社群 (Social)	家庭/人際關係講座	家庭及社會功能評估	
靈性 (Spiritual)	建立朋輩支援網絡	個人成長小組	

# 香港青年協會 青年全健中心 HKFYG Youth Wellness Centre

一所專為成癮青少年  
而設的全人健康中心

戒癮莫等 健康要緊

### 聯絡我們

歡迎學校、家長、社工、醫護團體轉介，有需要人士亦可親自聯絡本中心

地址：新界屯門青松觀路屯門醫院復康大樓七樓  
電話：2465 2828  
傳真：2465 2466  
電郵：ywc@hkfyg.org.hk



傅德蔭基金有限公司

本會衷心感謝傅德蔭基金有限公司對青年全健中心的贊助。



香港青年協會  
The Hongkong Federation of Youth Groups



# 「無癮」竟然變「成癮」？



你有無試過因以下原因而覺得生活「無癮」：

- 讀書、工作好悶
- 無人明白自己
- 無樣嘢叻，俾人睇低
- 同家人或其他人關係好差

青少年在成長過程中，每遇到不同程度的「無癮」。為了減輕壓力和無助感，加上好奇心驅使，部分人會透過藥物、上網、吸煙、飲酒、賭博等，來獲得短暫刺激，忘卻煩惱。不過，如失控或不顧後果地重覆這些行為，便會出現「成癮」(Addiction)問題。然而，「成癮」絕非逃避「無癮」的藉口。

## 「成癮」如何影響青少年健康成長？

「成癮」對青少年身、心、社、靈及行為的影響：

- 身體(Physical)：出現手震、暈眩、心跳不規律、幻覺等徵狀，影響視力、泌尿系統、心肺等功能
- 心理(Psychological)：情緒波動、退縮、自信心低落、自控能力減退
- 社群(Social)：人際關係疏離、容易與人衝突
- 靈性(Spiritual)：自我迷失、失去目標方向
- 行為(Behavioral)：說謊、逃學、偷竊

## 如何理解「成癮」？

- 從醫學角度，「成癮」是一種疾病。心理學角度則視「成癮」為個人及生理上某種特質，以及在既定社會環境下衍生的行為。從社會學角度，「成癮」是生活不滿足的具體呈現。
- 「成癮行為」就如冰山一角，只是問題的表徵 (presenting problem)，唯有協助青少年了解和處理其內心缺失和渴求，發掘其內在和外資資源，表徵問題 (成癮行為) 才可能持續地改善。

## 如何處理「成癮」？

- 以藥物及醫療輔助消滅生理上的倚賴及其對身體的負面影響
- 透過輔導，幫助青少年了解自己的內在需要，強化青少年的改變動機
- 延續青少年遠離不良倚賴的決心，協助他們建立具意義的生活模式

香港青年協會與醫院管理局新界西醫院聯網合作，成立一所專門為協助青少年戒癮而設的「青年全健中心」，透過跨專業模式，解決成癮問題，全面照顧青少年的健康，以及教育公眾全健(Wellness)的概念。

