

**Buku Panduan bagi Bekas Penagih Dadah yang
Diletakkan Di Bawah Pengawasan**

**“Saya yang
Tentukan.”**

Saya boleh kekal BEBAS DARI DADAH!

PENGHARGAAN

Biro Narkotik Pusat ingin merakamkan rasa terima kasih kepada pelbagai rumah peralihan dan hospital-hospital atas sumbangan-sumbangan rencana dalam usaha menerbitkan buku panduan ini.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai program-program pemulihan yang disediakan, anda boleh menghubungi agensi-agensi berkenaan secara langsung.

Semua maklumat yang terkandung dalam buku panduan ini adalah tepat semasa ia dicetak.

Kata Pendahuluan

Buku panduan ini mengandungi maklumat mengenai Skim Pengawasan Dadah di bawah Peraturan Penyalahgunaan Dadah dan Tempoh Penjara Jangka Panjang di bawah Akta Penyalahgunaan Dadah. Keduanya bertujuan menghalang bekas-bekas penagih daripada kembali kepada tabiat-tabiat menyalahgunakan dadah.

Buku panduan ini juga menyediakan maklumat mengenai berbagai-bagai pertubuhan yang terlibat dalam usaha memerangi dadah, program-program pemulihan yang mereka sediakan bagi mereka yang memerlukan bantuan, butir-butir untuk memudahkan mereka dihubungi dan nombor-nombor talian bantuan.

Adalah diharapkan sesiapa yang memerlukan atau berminat dengan maklumat yang terkandung dalam buku ini akan mendapatinya sebagai satu panduan dan rujukan yang berguna dan mudah.

BIRO NARKOTIK PUSAT (CNB)

JANUARI 2011

Daftar Isi

- 02 ■ Skim Pengawasan Dadah
- 04 ■ Tempoh Penjara Jangka Panjang
- 07 ■ Pusat-pusat Anti-Ketagihan
 - 08 ■ Breakthrough Missions
 - 10 ■ Perkhidmatan Tabiat Kesihatan Hospital Mount Elizabeth
 - 12 ■ Pusat Kaunseling Raffles (Hospital Raffles)
 - 13 ■ WE CARE Community Services Limited
 - 16 ■ Perkhidmatan Christian Care Singapura (Care Centre)
 - 18 ■ Rumah Peralihan HighPoint
 - 22 ■ Rumah Peralihan Pertapis
 - 24 ■ The Turning Point
 - 26 ■ Perkhidmatan Pengurusan Penagihan Kebangsaan (NAMS)
 - 29 ■ The Helping Hand
 - 30 ■ The Hiding Place
 - 32 ■ Rumah Peralihan Green Haven
 - 34 ■ Teen Challenge Singapura
- 37 ■ Tip untuk Kekal Bebas daripada Dadah
- 38 ■ Talian-talian Bantuan

Skim Pengawasan Dadah

APAKAH SKIM INI?

Skim Pengawasan Dadah ini tertakluk di bawah satu set aturan yang ditetapkan menurut Peraturan Penyalahgunaan Dadah (MDR). Di bawah MDR, Perintah Pengawasan dikenakan ke atas bekas-bekas penagih dadah bagi satu tempoh sehingga 2 tahun. Bekas-bekas penagih ini diwajibkan melaporkan diri ke Biro Narkotik Pusat untuk menjalani ujian air kencing secara tetap selepas mereka dibebaskan daripada Pusat Pemulihan Dadah (DRC) atau penjara.

Pengawasan bekas-bekas penagih dadah ini dilaksanakan dengan menjalankan ujian-ujian air kencing secara tetap, ujian air kencing secara mengejut dan temu ramah yang dilakukan secara kerap.

APAKAH MATLAMAT SKIM INI?

Matlamat skim ini ialah:

- menghalang bekas-bekas penagih daripada menyalahgunakan dadah semula
- mengasingkan bekas-bekas penagih sejurus mereka didapati telah kembali kepada tabiat lama menagih dadah semula

BERAPA KERAP PENGAWASAN DILAKUKAN?

Bekas-bekas penagih dadah yang diletakkan di bawah pengawasan diperlukan melaporkan diri untuk menjalani ujian air kencing setiap 2-hari. Tempoh ini mungkin dipertingkat kepada setiap 7-hari, tertakluk kepada kelakuan baik dan kedatangan secara tetap bermula daripada bulan kedua tempoh melaporkan diri. Temu ramah secara tetap pula dijalankan untuk membuat penilaian sama ada seseorang bekas penagih yang diawasi itu layak mendapatkan pembatalan terhadap Perintah Pengawasan yang dikenakan ke atasnya.

DI MANA UNTUK MELAPORKAN DIRI?

Bekas-bekas penagih yang diletakkan dibawah pengawasan akan diarah melaporkan diri di Unit Pengawasan Biro Narkotik Pusat terdekat yang terletak di salah sebuah Ibu Pejabat Divisyen Polis.

BILAKAH WAKTU MELAPORKAN DIRI?

Setiap Isnin, Rabu dan Jumaat: 9.30 pagi hingga 12.30 tengah hari
2.30 petang hingga 5.00 petang
6.30 petang hingga 9.30 malam

APAKAH AKAN BERLAKU JIKA SEORANG BEKAS PENAGIH TIDAK MENGHADIRKAN DIRI UNTUK SATU UJIAN AIR KENCING?

Seorang bekas penagih yang diletakkan di bawah pengawasan yang gagal melaporkan diri untuk menjalani satu ujian air kencing dianggap telah melakukan satu kesalahan. Selepas didapati bersalah oleh mahkamah, dia boleh dikenakan denda tidak melebihi \$10,000 atau dijatuhi hukuman penjara bagi tempoh tidak melebihi 4 tahun atau kedua-duanya sekali. Perintah Pengawasan ke atasnya juga mungkin dilanjutkan.

BOLEHKAH SESEORANG BEKAS PENAGIH PERGI KE LUAR NEGARA SEMASA BERADA DI BAWAH SKIM INI?

Seseorang bekas penagih yang diletakkan di bawah pengawasan tidak dibenarkan meninggalkan Singapura tanpa izin Pegawai Penyeliaanya. Di bawah MDR, adalah satu kesalahan jika peraturan ini dilanggar. Selepas didapati bersalah oleh mahkamah, dia boleh dikenakan denda tidak melebihi \$1,000 atau dijatuhi hukuman penjara bagi tempoh tidak melebihi 6 bulan, atau kedua-duanya sekali.

Bagaimanapun, dia boleh memohon untuk mendapatkan kebenaran meninggalkan Singapura dengan menghubungi Pegawai Penyeliaanya untuk mendapatkan maklumat berkaitan proses membuat permohonan tersebut.

UNIT PENGAWASAN CNB	LOKASI	NOMBOR TELEFON
Unit Pengawasan 'A'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Central	6557 3239 / 6557 3232 6557 3231
Unit Pengawasan 'D'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Clementi	6779 4542 / 6872 8160
Unit Pengawasan 'E'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Tanglin	6299 3876 / 6295 8346
Unit Pengawasan 'F'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Ang Mo Kio	6482 4730 / 6483 6363 6483 6362
Unit Pengawasan 'G'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Bedok	6244 4420 / 6441 1855 6448 1203
Unit Pengawasan 'J'	Ibu Pejabat Polis Divisyen Jurong	6267 8779 / 6267 8895 6861 3723 / 6267 8803

Hukuman Penjara Jangka Panjang

APAKAH IA?

Walaupun keadaan semasa berkaitan dadah terkawal, masih terdapat masalah besar melibatakan penagih dadah bentan yang enggan meninggalkan tabiat buruk itu walaupun selepas menjalani rawatan berulang kali di Pusat Pemulihan Dadah (DRC). Adalah didapati bahawa penagih-penagih bentan juga lebih berkemungkinan terlibat dalam kegiatan-kegiatan jenayah.

Untuk menangani penagih-penagih bentan ini secara lebih berkesan, mereka lebih sesuai dijatuhi hukuman penjara jangka panjang berbanding rawatan di DRC.

APAKAH MATLAMAT HUKUMAN PENJARA JANGKA PANJANG?

Matlamatnya ialah:

- mewujudkan keadaan lebih aman dan selamat kepada anggota masyarakat lain
- menghalang individu-individu daripada terus menyalahgunakan dadah
- mengurangkan jenayah yang dilakukan oleh penagih-penagih dadah

SIAPA YANG TERJEJAS?

Penagih-penagih tegar yang mengambil Heroin, Morfin, Candu, Methamphetamine, 'Ecstasy', Ketamin, Nimetazepam, Kokain dan Ganja.

PENAGIH-PENAGIH TEGAR AKAN DIKENAKAN HUKUMAN-HUKUMAN BERIKUT:

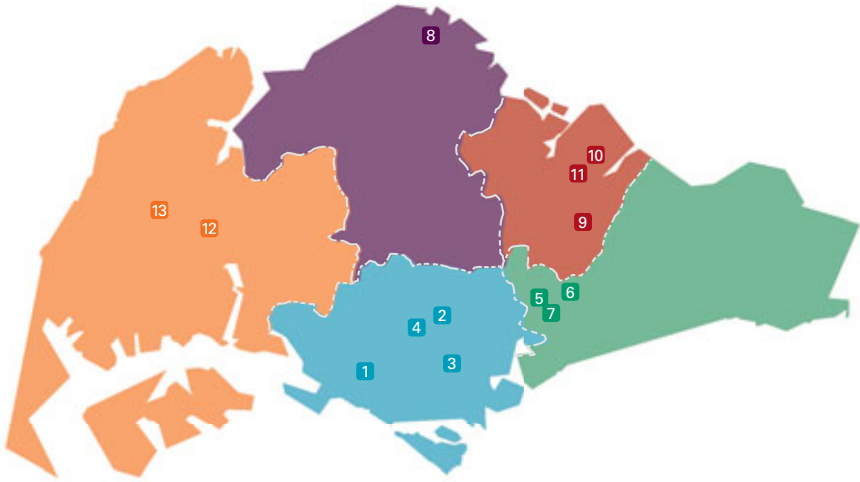
<p>Hukuman Penjara Jangka Panjang (LT1)</p>	<p>Antara 5 dengan 7 tahun, dan 3 hingga 6 kali sebatan</p>
<p>Hukuman Penjara Jangka Panjang (LT2)</p>	<p>Antara 7 dengan 13 tahun, dan 6 hingga 12 kali sebatan</p>

Mereka yang pernah menjalani LT1 sekali akan dikenakan LT2 bagi kesalahan mengambil dadah yang disebutkan di atas selanjutnya atau kerana kegagalan memberikan contoh air kencing apabila diminta berbuat demikian.

Hukuman bagi kesalahan gagal memberikan contoh air kencing dianggap serupa kesalahan mengambil dadah. Jika sabit kesalahan, tertuduh boleh dijatuhi hukuman penjara sehingga 10 tahun atau dikenakan denda \$20,000 atau kedua-duanya sekali. Pesalah berulang menghadapi hukuman penjara mandatori minimum selama 3 tahun.

KESALAHAN PERTAMA	KESALAHAN KEDUA	KESALAHAN KETIGA	HUKUMAN
<p>Dimasukkan ke DRG ATAU Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>Dimasukkan ke DRG ATAU Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>Selepas didapati bersalah mengulangi kesalahan LT1 → LT2</p>
<p>Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>↑</p>	<p>Hukuman penjara maksimum selama 10 tahun atau denda S\$20,000 atau KEDUA-DUANYA</p> <p>Hukuman penjara minimum selama 3 tahun</p>
<p>Kegagalan memberi contoh air kencing ATAU Mengambil dadah yang tersenarai dalam Daftar Keempat MDA</p>	<p>↑</p>	<p>↑</p>	<p>Hukuman penjara maksimum selama 10 tahun atau denda S\$20,000 atau KEDUA-DUANYA</p>

Pusat-pusat Anti-Ketagihan



Berikut adalah beberapa pertubuhan yang menawarkan program-program untuk mengatasi ketagihan bagi membantu seseorang itu kekal bebas daripada dadah.

ZON TENGAH

- 1 Breakthrough Missions
- 2 Perkhidmatan Tabiat Kesihatan Hospital Mount Elizabeth
- 3 Pusat Kaunseling Raffles (Hospital Raffles)
- 4 WE CARE Community Services Ltd

ZON TIMUR

- 5 Christian Care Singapura (Care Centre)
- 6 Rumah Peralihan HighPoint
- 7 Rumah Peralihan Pertapis

ZON UTARA

- 8 The Turning Point

ZON TIMURLAUT

- 9 Perkhidmatan Pengurusan Penagihan Nasional (NAMS)
- 10 The Helping Hand
- 11 The Hiding Place

ZON BARAT

- 12 Rumah Peralihan Green Haven
- 13 Teen Challenge Singapura

Breakthrough Missions

ALAMAT

24 Yew Siang Road,
Singapura 117758

TEL

6479 7734 / 6479 7756

FAKS

6473 2970

E-MEL

*enquiry@
breakthroughmissions.org.sg*

LAMAN WEB

breakthroughmissions.org.sg

WAKTU BEROPERASI

*Isnin – Sabtu:
9.00 pagi – 6.00 petang*

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki yang boleh bertutur dalam bahasa Mandarin; program berbentuk penginapan yang dijalankan dalam bahasa Mandarin.



Breakthrough Missions adalah sebuah rumah peralihan Cina berasaskan Gospel (agama Kristian) yang ditubuhkan dalam Julai 1983 untuk berkongsi ajaran Gospel dan memberi bantuan kepada orang lain untuk membebaskan diri daripada dadah.

Breakthrough Missions menawarkan program pemulihan berbentuk penginapan selama 18 bulan (12 bulan latihan, 6 bulan jagaan susulan) secara percuma kepada bekas-bekas penagih. Para penghuni mendapat latihan dalam empat bidang pemulihan iaitu *rohani, jasmani, sosial* dan *vokasional*.

Penghuni-penghuni mempelajari kemahiran-kemahiran baru dan etika bekerja menerusi penempatan dalam projek-projek syarikat sosial (latihan vokasional). Sesetengah projek ini melibatkan kerja-kerja perkebunan dan landskap, menghasilkan lukisan minyak dan membuat kain rentang, mengangkat barang, mencuci kereta dan mengurut kaki. Sebagai sebahagian daripada proses menyertai semula masyarakat, penghuni turut diberi bimbingan rohani, sokongan sosial

dan mempelajari kemahiran-kemahiran hidup (contohnya menetapkan matlamat positif dan pengurusan sikap marah) dan kegiatan-kegiatan luar kurikulum (misalnya kelas-kelas komputer, bermain gitar dan bahasa). Untuk mencapai keseimbangan antara kesihatan jasmani dengan pembangunan rohani, para penghuni juga digalakkan menyertai kegiatan-kegiatan riadah seperti berlari-lari anak, bola keranjang, berlatih di gimnasium dan sebagainya (latihan jasmani).

Penekanan dalam latihan kemahiran dan terapi kerja dalam program pemulihan berasaskan penginapan ini bertujuan menanam rasa bertanggungjawab dan disiplin untuk mempersiapkan para penghuni supaya mereka dapat berdikari dari segi kewangan dan berupaya memberi sumbangan sosial apabila mereka menyertai semula masyarakat kelak.

Breakthrough Missions hanya mengambil masuk penghuni berbangsa Cina kerana ceramah-ceramah agama dan kelas-kelas yang dianjurkan sebahagian besarnya adalah dalam bahasa Mandarin. Sebelum diterima masuk, pelanggan perlu menghadiri sesi temu duga dengan Breakthrough Missions untuk menentukan kesesuaian mereka dengan program-program yang disediakan. Syarat utama kemasukan ialah pelanggan mesti sanggup menjalani dan menamatkan seluruh program berasaskan Gospel yang disediakan, walaupun dia belum menganut agama Kristian.

"Anda boleh memulakan hidup baru pada bila-bila masa yang anda mahu kerana apa yang kami anggap sebagai 'kegagalan' ialah bukan kerana anda terjatuh, tetapi kerana anda tidak mahu bangkit."

Jim Morrison



Perkhidmatan Tabiat Kesihatan Hospital Mount Elizabeth

ALAMAT

Hospital Mount Elizabeth
(Aras 10)
3 Mount Elizabeth,
Singapura 228510

TEL

1 800 738 9595

FAKS

6731 2167

E-MEL

enq_counselling@parkway.sg

LAMAN WEB

[www.parkwayhealth.com/
hospitals/singapore/mount-
elizabeth-hospital/facilities-
behavioural.asp](http://www.parkwayhealth.com/hospitals/singapore/mount-elizabeth-hospital/facilities-behavioural.asp)

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Ahad:
8.30 pagi – 6.00 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada semua kaum; menyediakan program-program runding cara profesional, perubatan dan rawatan pesakit inap.



"Kita semua mempunyai impian. Tetapi untuk menjadikan impian-impian itu kenyataan memerlukan kesungguhan, dedikasi, disiplin dan usaha yang amat banyak."

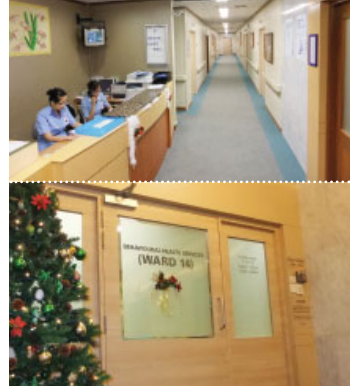
Jesse Owens

Ditubuhkan pada tahun 1986, Perkhidmatan Tabiat Kesihatan Hospital Mount Elizabeth ialah sebuah perkhidmatan kesihatan swasta untuk menangani masalah berkaitan tabiat dan psikologi yang beroperasi di bawah infrastruktur penjagaan genting Hospital Mount Elizabeth. Ia menyediakan kepakaran untuk merawat individu-individu yang menghadapi masalah mental, tekanan perasaan, tabiat dan ketagihan. Wad-wad untuk pesakitnya menyediakan sekitaran terapeutik untuk membolehkan para pelanggannya menikmati rasa aman dan selamat dalam usaha mereka menjalani pemulihan.

RAWATAN

Perkhidmatan Tabiat Kesihatan Mount Elizabeth mempunyai sepasukan pakar dalam pelbagai bidang seperti pakar sakit jiwa, pakar psikologi, kaunselor dan jururawat yang bekerja rapat untuk memenuhi keperluan setiap pesakit dan memberi penjagaan profesional dan mesra. Seorang Konsultan Sakit Jiwa akan membuat keputusan berkaitan rawatan farmakologi dalam tahap pembersihan bahan toksik, sementara seorang Pakar Psikologi atau Kaunselor pula akan memberi sokongan dalam proses rawatan dengan mengadakan sesi-sesi kaunseling secara individu atau kaunseling keluarga setiap hari semasa pesakit berada di hospital untuk menumpukan perhatian kepada usaha-usaha menghalang berlakunya pengulangan. Terdapat juga program-program bagi pesakit inap yang diadakan secara berkumpulan yang menyentuh topik-topik termasuk menghuraikan masalah, pengurusan stres dan rasa marah, pendidikan psikologi seperti kesenian dan kegiatan untuk memudahkan proses pemulihan pesakit. Tempoh purata penginapan di hospital bagi program pembersihan bahan toksik biasanya ialah 5 hari.

Sesi penilaian sebelum kemasukan hanya dilakukan menerusi janji temu.



Pusat Kaunseling Raffles (Hospital Raffles)

ALAMAT

*Hospital Raffles,
Pusat Kaunseling Raffles,
585 North Bridge Road,
#13-00, Singapura 188770*

TEL

*6311 2330
6311 1222 (hotline 24 jam
untuk membuat janji temu)*

FAKS

6311 1186

E-MEL

*counsellingcentre@
rafflesmedical.com*

LAMAN WEB

www.raffleshospital.com

WAKTU BEROPERASI

*Isnin – Jumaat:
9.00 pagi – 6.00 petang
Sabtu:
9.00 pagi – 1.00 petang*

Sepintas lalu...

Terbuka kepada semua kaum; menyediakan runding cara profesional, perubatan dan program-program rawatan pesakit inap; terbuka kepada individu dan keluarga.



Pusat Kaunseling Raffles mempunyai satu pasukan berbilang disiplin yang terdiri daripada pakar-pakar dalam bidang psikiatri, psikologi, juruwat dan terapi yang terlatih untuk menangani masalah ketagihan.

Pusat ini menyediakan program perbersihan daripada penyalahgunaan dadah dan program yang membantu menghalang tabiat tersebut daripada berulang yang berterusan. Program-program yang disediakan memberi tumpuan kepada langkah-langkah menahan diri daripada tabiat-tabiat ketagihan sama sekali. Ubat-ubatan juga diberikan untuk membantu proses tersebut. Di samping itu, terdapat sesi terapi secara individu, sesi terapi keluarga dan terapi secara berkumpulan untuk membantu proses pemulihan.

Pusat Kaunseling Raffles turut menyediakan program-program yang disusun khas yang termasuk rawatan bagi keadaan komorbid.

WE CARE

Community Services Limited

WE CARE Community Services Limited (“WE CARE”) didaftarkan di bawah Akta Badan Amal dan telah pun mendapat status Ciri Institusi Awam pada 1 Disember 2006. Ia adalah anggota penuh Majlis Kebangsaan bagi Pertubuhan Sosial dan merupakan sebuah badan amal yang menyokong program-program dan perkhidmatan untuk orang ramai dan keluarga mereka yang berada dalam proses pemulihan daripada ketagihan.

WE CARE adalah sebuah kemudahan kemasyarakatan yang bergerak bebas dan menyediakan khidmat kaunseling, menghalang tabiat daripada berulang, bimbingan, kumpulan-kumpulan sokongan bagi pemulihan, datang sendiri dan khidmat-khidmat sokongan kepada mereka yang bergelut dengan masalah ketagihan. Ini supaya mereka dapat memulihkan semula maruah dan keinginan untuk meneruskan kehidupan, memperbaharui hubungan dengan anggota keluarga dan berubah menjadi anggota masyarakat yang produktif.

Motto WE CARE yang berbunyi “Pemulihan Bersama” menekankan falsafah mereka yang sedang dalam proses pemulihan membantu orang lain sama-sama pulih daripada pelbagai bentuk ketagihan tabiat dan bahan. Kini, WE CARE menempatkan 7 kumpulan sokongan pemulihan, yang bertemu setiap minggu.

PUSAT DATANG SENDIRI

WE CARE turut mengendalikannya sebuah Pusat Datang Sendiri yang menawarkan tempat pertemuan yang dibuka 6 hari seminggu bagi membolehkan mereka yang sedang menjalani

ALAMAT

*620 Tiong Bahru Road,
Singapore 158789*

TEL

6471 5273

FAKS

6471 5344

E-MEL

admin@wecare.org.sg

LAMAN WEB

www.wecare.org.sg

WAKTU BEROPERASI

*Isnin – Sabtu:
9.00 pagi – 9.00 malam*

Sepintas lalu...

Terbuka kepada semua kaum; menyediakan khidmat-khidmat kaunseling, menghalang, bimbingan, kumpulan sokongan bagi pemulihan, datang sendiri dan sokongan.

pemulihan berkumpul bersama keluarga masing-masing untuk berborak, menonton TV, makan bersama atau menikmati secawan kopi. Terdapat juga kegiatan-kegiatan yang diadakan secara tetap untuk keluarga dan majlis-majlis keramaian dan permainan untuk kanak-kanak, yang sebahagian besarnya dianjurkan oleh para sukarelawan. Sekitaran yang penuh sokongan dan selamat ini diharap dapat menggalakkan proses pemulihan yang berterusan.

Pelanggan-pelanggan (yang dirujuk dan datang sendiri) akan dinilai oleh kaunselor-kaunselor WE CARE dan diletakkan dalam program-program yang dapat memenuhi keperluan mereka. Program-program yang ditawarkan adalah seperti berikut:

PROGRAM-PROGRAM:

1. F.R.E.E. (Pendidikan bagi Membantu Pemulihan) Programme

Matlamat program ini ialah memberi pendidikan kepada pesalah-pesalah dan penghuni rumah peralihan (HWH) yang bakal dibebaskan serta mereka yang dalam proses pemulihan awal daripada ketagihan tabiat dan bahan kimia yang dirujukkan oleh hospital, doktor dan agensi-agensi kemasyarakatan. Pusat ini menyediakan rawatan menerusi kegiatan-kegiatan berbentuk intensif dan berasaskan kumpulan yang membolehkan para peserta membangunkan kemahiran-kemahiran hidup, mengatasi masalah dan hubungan antara perorangan. Para peserta digalakkan bergaul secara aktif dengan orang-orang "bersih" yang telah pun pulih dan sedar bahawa ada sebuah tempat yang selamat untuk mereka kunjungi. Mereka juga akan diperkenalkan kepada Kumpulan Sokongan 12-Tahap.

"Salah satu perkara paling berani yang anda boleh lakukan ialah mengenali diri anda sendiri, sedar siapa anda, apa yang anda yakini dan ke mana arah yang ingin anda tuju."

Sheila Murray Bethel

2. Program Keluarga F.R.E.E.

Program ini menyediakan satu pengalaman pendidikan psikologi berasaskan pesakit luar yang ringkas tetapi intensif bagi kedua-dua penagih yang terperangkap dalam kancah ketagihan dan anggota keluarga mereka. Menerusi program ini, seseorang itu akan diperkenalkan kepada:

- Tanda-tanda dan simptom ketagihan
- Bagaimana ketagihan menjejaskan kehidupan keluarga
- Bagaimana menangani tabiat ketagihan dan memulakan satu program ke arah pemulihan

- Bagaimana anggota keluarga dapat memberi sokongan dalam proses pemulihan orang yang mereka cintai
- Sumber-sumber yang dapat membantu pemulihan

3. Program S.T.E.P.S. (Bertenang Huraian Kepada Setiap Masalah)

la menyediakan bagi rumah-rumah peralihan satu program perintis yang menggunakan Model Pemulihan 12-Tahap. Matlamatnya ialah:

- memperkenalkan Program 12-Tahap sebagai satu cara yang dapat digunakan sepanjang masa dalam kehidupan dan pemulihan
- menyediakan jalinan hubungan antara rumah-rumah peralihan dengan Kumpulan-Kumpulan Sokongan 12-Tahap dalam masyarakat
- menyediakan jalinan hubungan dengan program-program lain yang ditawarkan oleh WE CARE, termasuk program-program untuk keluarga dan khidmat kaunseling
- menyokong proses pemulihan dengan mempelajari dan menggunakan alat-alat asas dalam sekitaran yang terlindung
- membenarkan para penghuni bertemu dan menjalin hubungan dengan mereka yang sedang menjalani pemulihan

4. 12-Step Study Workshop

Program 12-Tahap menyediakan satu set prinsip yang membimbing mereka yang menderita akibat masalah ketagihan atau akibat tabiat-tabiati buruk lain ke arah pemulihan. Nilai terapeutik Program 12-Tahap ini adalah jelas dari segi menanamkan semangat 'aku boleh' dalam diri para pesertanya, yang secara bertahap-tahap belajar menghapuskan dinding-dinding yang membelenggu mereka. Penyertaan dalam program Pemulihan 12-Tahap ini menggalakkan anggotanya belajar menerima kenyataan – satu aspek penting untuk menikmati ketenangan dan kedamaian. Proses perkongsian secara kolektif memainkan peranan sebagai satu penghalang yang kuat daripada terjerumus semula dalam tabiat-tabiati buruk dan berupa satu perkara yang berkesan untuk menghapuskan sikap suka mengikut gerak hati dan rasa terdesak yang mungkin dialami oleh para peserta. Kajian-kajian menunjukkan bahawa penagih-penagih yang mengamalkan prinsip 12-Tahap ini tiga kali ganda lebih berupaya menahan diri daripada mengambil semula arak atau dadah selepas menjalani rawatan utama berbanding mereka yang tidak mengamalkannya.

Perkhidmatan Christian Care Singapura (Care Centre)

ALAMAT

*No. 1 Lorong 23 Geylang,
Blk 7, Singapura 388352*

TEL

6440 8349 / 6440 8362

FAKS

6440 8027

E-MEL

enquiry@care-centre.org

LAMAN WEB

www.care-centre.org

WAKTU BEROPERASI

*Isnin – Jumaat:
9.30 pagi – 4.00 petang*

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki; menyediakan program berasaskan penginapan selama 6 bulan yang dijalankan dalam bahasa Inggeris, Mandarin dan Tamil.

Perkhidmatan Christian Care Singapura (Care Centre) ialah sebuah rumah peralihan Kristian yang membantu bekas-bekas penagih dadah kekal bebas daripada dadah dengan menjalankan program-program berasaskan penginapan dan jagaan susulan yang menyeluruh. Ia menawarkan satu program pemulihan pemulihan berasaskan penginapan selama 6 bulan secara percuma kepada penagih-penagih bahan yang berada dalam proses pemulihan. Pelanggan-pelanggan yang datang sendiri juga akan ditimbangkan.

Ia terbuka kepada semua penagih bahan daripada semua bangsa yang mahu dan sanggup mengubah tabiat mereka. Program-program dijalankan dalam bahasa Inggeris, Mandarin dan Tamil. Semua pelanggan diperlukan menjalani sesi penilaian menerusi janji temu, yang akan menentukan



sama ada mereka sesuai dimasukkan ke pusat penjagaan.

Jabatan Kaunseling Keluarga pusat ini menyediakan khidmat kaunseling secara percuma kepada individu, kumpulan, bakal mempelai dan keluarga. Sepasukan kaunselor yang terlatih dan berpengalaman luas sentiasa bersedia membantu penagih-penagih bahan dan keluarga mereka.

Program-program yang disediakan berasaskan kepada pendekatan 4-komponen:

1. **Komponen Rohani:** untuk menyemai nilai-nilai hidup sebagai penganut Kristian yang baik.
2. **Komponen Pekerjaan:** untuk membiasakan diri dengan rutin bekerja yang tetap dalam usaha menyemai keperibadian, rasa bertanggungjawab dan disiplin di kalangan penghuni.
3. **Komponen Fizikal:** untuk melibatkan penghuni dalam kegiatan-kegiatan sukan dan riadah bagi membantu mereka mengekalkan tahap kesihatan yang baik dan menanamkan semangat bekerjasama sebagai sebuah pasukan.
4. **Komponen Sosial:** untuk memberi para penghuni peluang terlibat dalam kerja-kerja kemasyarakatan supaya mereka berupaya menikmati kepuasan dapat membalas sumbangan masyarakat.

"Ada sesetengah orang yang hidup dalam dunia impian, dan ada juga yang berdepan dengan kenyataan; dan kemudian ada pula yang mengubah satu menjadi sebaliknya."

Douglas Everett

Rumah Peralihan HighPoint

ALAMAT

No. 1 Lorong 23 Geylang,
Singapura 388352

TEL

6440 2444

FAKS

6440 1311

E-MEL

administrator@highpoint.org.sg
halfwayhouse@highpoint.org.sg

LAMAN WEB

www.highpoint.org.sg

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Jumaat
8.30 pagi – 5.30 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki; menyediakan program pemulihan berasaskan penginapan selama enam bulan.



Rumah Peralihan HighPoint mengendalikan satu program pemulihan berasaskan penginapan untuk bekas-bekas pesalah lelaki yang menagih dadah dan bahan-bahan lain, termasuk pil tidur, di samping tabiat-tabiat ketagihan yang berkaitan.

Para penghuni menjalani program menyeluruh yang memberi tumpuan kepada keperluan pemulihan setiap penghuni menerusi kaunseling dan kerja-kerja secara berkumpulan. HighPoint juga menyediakan kegiatan-kegiatan pembangunan rohani dan latihan kemahiran hidup selain latihan di tempat kerja untuk membantu para penghuni kembali ke pangkuan masyarakat.

Tempoh penginapan ialah selama 6 bulan. Ia mungkin dilanjutkan selama 3 bulan lagi, bergantung pada kemajuan penghuni. Penghuni, di bawah bimbingan pegawai-pegawai yang berpengalaman, menentukan sendiri matlamat yang ingin mereka capai ke arah tahap kesedaran dan peningkatan/pembangunan menerusi sesi-sesi kaunseling dan pengumpulan maklum balas secara tetap.

SUSUNAN PROGRAM PEMULIHAN BERASASKAN PENGINAPAN

Bulan pertama hingga ke-3

Bulan pertama melibatkan pengurangan dan masa ini digunakan untuk berehat dan mengembalikan semula keseimbangan, di samping belajar melakukan muhasabah diri. Tumpuan program sepanjang 3 bulan pertama ini ialah proses Pembentukan Rohani dan Kaunseling. Para penghuni diletakkan di bawah program mentor dan diberi kaunseling secara individu untuk membantu mereka membangunkan kemahiran membuat penilaian selain memberikan bimbingan secara bertahap-tahap untuk membolehkan mereka membebaskan diri daripada lingkaran ketagihan. Penghuni juga akan mengikuti kursus-kursus kemahiran hidup dalam bidang perhubungan, Bahasa Inggeris asas, asas komputer, muzik dan sebagainya untuk mempersiapkan diri mereka untuk kembali ke pangkuan masyarakat.

Para penghuni juga akan melakukan kunjungan ke rumah orang-orang tua miskin dua minggu sekali untuk menghulurkan bantuan seperti membersihkan flat itu dan menyediakan keperluan-keperluan lain. Mereka juga akan menganjurkan kegiatan-kegiatan untuk pesakit-pesakit jiwa sebulan sekali untuk membawa keceriaan dan memberi galakkan kepada mereka. Kegiatan khidmat kemasyarakatan ini diharapkan dapat membantu para penghuni itu membentuk keperibadian tinggi dan harga diri menerusi sumbangan positif kepada masyarakat.

Para penghuni juga akan mengikut Program S.T.E.P.S. (Bertenang Huraian Kepada Setiap Masalah) WE CARE yang merupakan program pemulihan tajaan NCSS untuk membantu mereka mengatasi lingkaran ketagihan menerusi pembelajaran dan penggunaan alat-alat asas yang dapat membantu pemulihan dalam sekitaran yang selamat dan penuh sokongan.

Bulan ke-4 hingga ke-6

Terapi kerja dan menyertai semula keluarga dan masyarakat menjadi tumpuan program dalam tempoh ini. Terapi bekerja adalah perkara yang menjadi keutamaan dalam bulan ke-4 dan ke-5, sementara bulan ke-6 memberi tumpuan kepada proses kembali ke pangkuan keluarga, dan seterusnya menamatkan keseluruhan program.



Sebagai tambahan kepada kegiatan-kegiatan dalam bulan ke-4 hingga ke-6, para penghuni akan menjalani terapi kerja harian di Syarikat Keusahawan Sosial HighPoint, yang melibatkan khidmat memungkah barang dan mengumpul bahan terpakai (karang guni). Penghuni juga akan menghadiri kursus-kursus kemahiran hidup selain mendapat bimbingan dalam kemahiran komputer tahap pertengahan, pengurusan kewangan dan sebagainya.

Untuk membantu penghuni kembali ke pangkuan keluarga, terdapat sesi-sesi kaunseling keluarga, kunjungan ke rumah dan lawatan anggota keluarga. Kakitangan HighPoint akan mengunjungi keluarga penghuni supaya mereka dapat lebih memahami dan memberi sokongan kepada penghuni tersebut. Kunjungan-kunjungan seperti ini juga dapat membantu mengenal pasti keluarga-keluarga yang memerlukan bantuan tambahan supaya mereka dapat dirujuk kepada pihak-pihak yang berkenaan. Lawatan oleh anggota keluarga pula memberi peluang kepada menziarahi penghuni-penghuni di HighPoint sehingga dua kali seminggu untuk memperkukuh hubungan kekeluargaan dan sokongan sosial dalam keluarga tersebut.

Kemasukan ke HighPoint dibuat menerusi prosedur temu duga dan penghuni akan diterima berdasarkan kesesuaian dengan program penginapan yang disediakan.

PUSAT KEHIDUPAN HIGHPOINT

Selain rumah peralihan, anggota keluarga bekas pesalah turut dilibatkan dan disokong dengan bantuan dan penjagaan yang diperlukan oleh Pusat Keluarga HighPoint. Pusat ini memberi fokus membantu mereka yang telah berjaya menamatkan program di HighPoint dan/atau penghuni-penghuni yang sedang menjalani rawatan di Rumah Peralihan Jagaan Lanjut HighPoint (yang dirujuk oleh HighPoint) menerusi pertemuan kumpulan sokongan secara mingguan di samping menyediakan sumber-sumber dan bimbingan untuk menangani isu-isu berkaitan tempoh selepas menjalani pemulihan seperti memilih pasangan hidup, berkahwin, pembangunan kerjaya, etika di tempat kerja, kemahiran-kemahiran hidup dan bekerja, memperbaiki perawakan dan sebagainya.

Maklumat lanjut mengenai kegiatan Pusat Kehidupan HighPoint boleh didapati dengan menghubungi Cik Evangeline Mok di talian 6745 3306.

"Kejayaan-kejayaan dalam hidup adalah hasil kemampuan kita mengatasi apa jua rintangan di depan kita. Kita menjadi lebih gagah selepas kita mendaki 'gunung-gunung' kita sendiri."

Marvin Ashton

Rumah Peralihan Pertapis

ALAMAT

No. 50 Lorong 34, Geylang Road, Singapura 398239

TEL

6746 4752

FAKS

6741 5066

E-MEL

phh_registry@pertapis.org.sg

LAMAN WEB

www.pertapis.org.sg

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Jumaat:

9.30 pagi – 6.00 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan Muslim; menyediakan program pemulihan berasaskan penginapan; semakan selama tiga bulan lagi.



Rumah Peralihan Pertapis ialah sebuah rumah peralihan Muslim yang menyediakan komuniti pemulihan berbentuk penginapan bagi bekas penagih dadah yang mahu menjalani pemulihan secara menyeluruh dan kembali ke pangkuan keluarga dan masyarakat. Ia juga menerima penghuni-penghuni yang berada di tahap terakhir tempoh pemulihan wajib dan kemasukan yang dibuat secara sukarela.

Program yang disediakan Rumah Peralihan Pertapis adalah berasaskan Konsep Komuniti Terapeutik (TC), yang berupa satu bentuk pendekatan tersusun dan mencabar, untuk membantu penagih-penagih dalam proses rawatan dan pemulihan mereka. Program rawatan disusun khusus untuk membantu penagih-penagih yang sedang menjalani pemulihan dalam aspek-aspek yang boleh menyebabkan berlakunya ketagihan berulang dan menumpukan perhatian kepada pemulihan setiap individu ke arah mengekalkan cara hidup yang jauh dan bebas daripada dadah.

Di bawah program ini, penghuni akan diletakkan di bawah bimbingan Pengurus atau Pekerja Kes yang aka membantu mereka menjalani pemulihan di pusat ini. Penghuni akan menghadiri sesi-sesi

kaunseling dan terapi seperti yang disarankan. Terdapat juga seminar, kursus dan program-program latihan untuk membantu penghuni mempelajari kemahiran-kemahiran berkaitan kerja dan peribadi. Para penghuni juga akan menyertai kegiatan-kegiatan riadah yang dapat menggalakkan gaya hidup sihat seperti bersukan dan mengikuti kelas-kelas agama selain aktiviti-aktiviti kebudayaan.

Rumah Peralihan Pertapis hanya menerima masuk mereka yang sanggup menjalani rawatan dan memenuhi syarat-syarat berikut:

1. Penagih bahan
2. Tidak mengalami masalah mental atau psikiatri
3. Tidak mempunyai kecacatan fizikal
4. Tidak mempunyai simptom kemurungan
5. Bukan seorang pembolos atau suka melarikan diri
6. Tidak menghidap penyakit serius



Semua kemasukan secara sukarela perlu diteliti untuk menentukan kesesuaian oleh Biro Narkotik Pusat. Pemohon perlu menjalani penjagaan selama 3 bulan yang boleh disemak untuk rawatan lanjut selama 3 bulan lagi.

Selain program penginapan, pusat ini juga menyediakan khidmat-khidmat berikut:

1. **Mesyuarat Kumpulan Sokongan Jagaan Susulan** setiap Selasa pada 8.30 malam
2. **Kauseling Kumpulan Sokongan Keluarga** setiap Sabtu dan Ahad dari 4.00 petang hingga 6.00 petang
3. **Program Muzik Jagaan Susulan** setiap Sabtu dari 4.00 petang hingga 6.00 petang
4. **Sesi Narcotic Anonymous (H&I)** setiap Rabu terakhir setiap bulan

The Turning Point

ALAMAT

341 Jamaica Road
(off Falkland Road),
Singapura 757615

.....

TEL

6257 8364

.....

FAKS

6257 8317

.....

E-MEL

turningp@singnet.com.sg

.....

LAMAN WEB

www.tturningp.com

.....

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Jumaat:

9.00 pagi – 5.00 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan wanita; menyediakan program berasaskan penginapan selama enam bulan yang dijalankan dalam bahasa Inggeris dan Mandarin.



The Turning Point adalah sebuah rumah peralihan Kristian yang membantu penagih-penagih dadah dan bantuan wanita menjalani pemulihan daripada kehidupan yang bergelumbang dadah dan ketidapaayaan menjauhinya. Ia membuka pintunya kepada pesalah-pesalah dari Penjara Wanita Changi/Pusat Pemulihan Dadah di bawah Skim Pemulihan Berasaskan Komuniti selain kes-kes kamasukan secara langsung (datang sendiri). Selain Program Pemulihan dadah Berasaskan Penginapan, The Turning Point juga menyediakan khidmat jagaan susulan bagi bekas-bekas penghuni, penempatan pekerjaan bagi bekas-bekas penghuni dan khidmat kaunseling menerusi telefon.

Pelanggan-pelanggan yang masuk secara langsung perlu menjalani program penginapan selama 6 bulan selepas diterima masuk. Mereka juga perlu menjalani proses penilaian untuk menentukan kediaan menjalani program penginapan sebelum diterima masuk. Program Pemulihan Daripada Dadah Berasaskan Penginapan yang

disediakan adalah mengikut prinsip dan ajaran agama Kristian dan dijalankan dalam dwibahasa iaitu bahasa Inggeris dan Mandarin. Program ini dan khidmat-khidmat yang disediakan termasuk kaunseling secara profesional, terapi rohani, bimbingan moral berasaskan agama Kristian, latihan kemahiran hidup, terapi kerja, Bimbingan Mengelak Pengulangan dan Skim Mendekati Sukarelawan. Pelanggan-pelanggan yang diterima masuk biasanya dirujuk oleh gereja, rujukan daripada hospital dan khidmat jagaan susulan oleh kakitangan dan para sukarelawan.

"Jangan biarkan kegagalan menghalang diri anda daripada bangkit. Jadikan ia iktibar dan berusaha untuk mencapai kejayaan."

David Wiemers



Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Nasional (NAMS)

"Jika anda mahu mencapai sesuatu dalam hidup, anda tidak boleh duduk diam sahaja dan berharap ia akan berlaku. Anda perlu berusaha mencapainya."

Chuck Norris

ALAMAT

*Institute of Mental Health,
Buangkok Green Medical
Park, 10 Buangkok View,
Singapura 539747*

TEL

6389 2000 / 6389 2200

LAMAN WEB

www.nams.sg

WAKTU BEROPERASI

*Isnin – Jumaat:
8.30 pagi – 6.00 petang*

Sepintas lalu...

Terbuka kepada semua kaum; menyediakan khidmat rawatan pesakit luar, pembersihan bahan toksik secara penginapan, khidmat pemulihan dan talian bantuan.

Terletak di Institut Kesihatan Mental (IMH), Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Nasional (NAMS) melibatkan Klinik Pakar C bagi Rawatan Pesakit Luar (SOC C), dan Serenity Centre bagi khidmat-khidmat pembersihan bahan toksik dan pemulihan berasaskan penginapan.


NAMS memberi rawatan bagi penagihan bahan.

RAWATAN PESAKIT INAP

Rawatan pesakit inap menmgambil masa 2 minggu, dengan minggu pertama memberi tumpuan kepada rawatan pembersihan daripada bahan toksik, diikuti dengan rawatan pemulihan dalam minggu kedua. Dalam minggu pertama, simptom-simptom emosi, tabiat dan fizikal yang amat sangat dipulihkan menerusi rawatan perubatan dan penjagaan. Semasa berada dalam tahap pemulihan, para pesakit menghadiri satu siri sesi mengelak tabiat daripada berulang dan pengurusan emosi secara individu dan berkumpulan.

RAWATAN PESAKIT LUAR

Program rawatan ini terdiri daripada sesi kaunseling dan rawatan psikiatrik secara intensif selama 3 bulan, yang diikuti dengan semakan secara tetap sepanjang tempoh 9 bulan.



Sesi kaunseling melibatkan usaha memberi galakkan kepada pesakit supaya berusaha menjauhkan diri daripada tabiat buruk mereka dengan menyediakan bagi mereka kemahiran-kemahiran bertahan dan mengelakkan berlakunya pengulangan tabiat, di samping memperkukuh kekuatan pesakit untuk menangani kesukaran dan cabaran yang mungkin dihadapi dalam proses pemulihan.

Sesi pertama akan melibatkan satu penilaian yang akan dilakkan oleh kededua kaunselor dan pakar psikiatri untuk menentukan jenis rawatan yang diperlukan.

Temu janji untuk berjumpa pakar rawatan penagihan IMH boleh dibuat dengan menghubungi talian 6389 2000 atau 6389 2200.

Untuk menikmati kadar bayaran bersubsidi, anda dinasihatkan supaya mengunjungi poliklinik untuk mendapatkan surat rujukan sebelum membuat janji temu.

KUMPULAN PESAKIT LUAR

Terdapat beberapa kumpulan pesakit luar yang bergiat sepanjang minggu. Kumpulan-kumpulan ini merangkumi sesi-sesi pendidikan-psiko dan perkongsian selain menyediakan kumpulan-kumpulan sokongan. Maklumat lanjut mengenai kumpulan-kumpulan ini boleh didapati dengan menghubungi talian bantuan penagihan untuk bercakap dengan seorang kaunselor.

The Helping Hand

ALAMAT

819, Upper Serangoon Road, Singapura 534678

.....

TEL

6283 2204

.....

FAKS

6283 3748

.....

E-MEL

adminsupport@thehelpinghand.org

.....

LAMAN WEB

www.thehelpinghand.org.sg

.....

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Jumaat:
8.00 pagi – 5.30 petang
Sabtu:
8.00 pagi – 12.00 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki; menyediakan program berasaskan penginapan selama enam bulan yang dijalankan dalam bahasa Inggeris dan Mandarin.



The Helping Hand ditubuhkan pada tahun 1987 sebagai sebuah rumah peralihan Kristian bagi pemulihan bekas-bekas pesalah itu menerusi kepercayaan kepada agama dan mengembalikan mereka kepangkuan masyarakat sebagai warga yang berkemampuan dan dapat memberi sumbangan.

The Helping Hand hanya mengambil masuk pelanggan lelaki dan kesemua mereka perlu menjalani temu ramah penilaian untuk menentukan sama ada mereka sesuai dengan program yang disediakan. The Helping Hand menyediakan program terapistik empat peringkat untuk membantu para penghuni membebaskan diri daripada masalah yang mereka hadapi. Tempoh program ialah selama enam bulan.

TERAPI EMPAT PERINGKAT THE HELPING HAND

Kerohanian

Tempoh bertahun-tahun lamanya bergelumbang dengan dadah dan kegiatan-kegiatan yang merugikan tentunya menjejaskan kesihatan para penghuni, menyebabkan mereka berada dalam keadaan yang menyedihkan untuk membantu mengembalikan tubuh-tubuh mereka menjadi cergas semula, satu tempoh masa ditetapkan setiap hari dari 5 petang hingga 6 petang untuk bersenam

dan permainan luar. Permainan ini termasuk bola sepak, bola keranjang, berlari-lari anak, berbasikal, berenang dan bina badan. Kegiatan-kegiatan sihat ini juga dapat membantu para penghuni melupakan keinginan-keinginan kurang sihat yang mungkin terlintas.

Vokasional

Vokasional atau terapi bekerja diperkenalkan supaya aturan-aturan dan kemahiran bekerja yang betul dapat disemai dalam diri para penghuni untuk meningkatkan peluang mereka kembali ke pangkuan masyarakat sebagai anggota yang berguna dan dapat memainkan peranan. Mereka diberi peluang bekerja dan sekitaran bekerja yang terkawal di bawah sistem berdasarkan ganjaran untuk menggalakkan sikap bekerja yang baik. Terapi vokasional ini membantu meningkatkan harga diri, satu langkah yang perlu dalam usaha untuk berjaya dalam pemulihan.

Fizikal

Tempoh bertahun-tahun lamanya bergelung dengan dadah dan kegiatan-kegiatan yang merugikan tentunya menjejaskan kesihatan para penghuni, menyebabkan mereka berada dalam keadaan yang menyedihkan untuk membantu mengembalikan tubuh-tubuh mereka menjadi cergas semula, satu tempoh masa ditetapkan setiap hari dari 5 petang hingga 6 petang untuk bersenam dan permainan luar. Permainan ini termasuk bola sepak, bola keranjang, berlari-lari anak, berbasikal, berenang dan bina badan. Kegiatan-kegiatan sihat ini juga dapat membantu para penghuni melupakan keinginan-keinginan kurang sihat yang mungkin terlintas.

Sosial

Dalam terapi sosial, The Helping Hand menyediakan bagi para penghuninya kaunseling secara individu dan untuk keluarga, kursus-kursus pendidikan dan kursus-kursus meningkatkan kemahiran. Menerusi terapi ini, The Helping Hand juga berharap dapat menyemai gaya hidup 'tidak merokok' dan 'tidak mengambil alkohol' dan untuk menghalang para penghuni daripada kembali kepada sekitar rakan-rakan lama yang bertabiat buruk. Sebaliknya, para penghuni digalakkan mencari rakan-rakan baru yang bersikap positif dan menikmati kehidupan yang lebih bermakna menerusi kegiatan-kegiatan berasaskan gereja dan acara-acara yang dianjurkan oleh rumah peralihan ini.



The Hiding Place



ALAMAT

No. 3 Jalan Kayu,
Singapura 799434

TEL

6483 5348

FAKS

6483 4071

E-MEL

hidplace@singnet.com.sg

LAMAN WEB

www.hidingplace.com.sg

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Ahad:
24 jam

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki, menyediakan program berasaskan penginapan selama 12 atau 18 bulan.

The Hiding Place, yang dimulakan pada tahun 1978, ialah sebuah rumah Tumpangan Kristian yang ditubuhkan dengan tujuan memulihkan, menerusi kaedah kerohanian, bekas-bekas penagih dadah, penghidu gam, kaki botol, budak-budak jahat dan individu-individu bermasalah.

The Hiding Place berharap, menerusi program-program anjurannya, dapat merubah kehidupan para penghuninya dan mengembalikan mereka kepada keluarga dan masyarakat sebagai warga yang berguna. The Hiding Place menyediakan program penginapan selama 12 bulan untuk orang dewasa dan 18 bulan untuk belia, yang terdiri daripada tiga tahap: *peringkat menyemai*, *peringkat pertumbuhan* dan *peringkat menyesuaikan diri dengan keluarga dan masyarakat*.

Program pemulihan yang disediakan memberi penekanan kepada mencapai keseimbangan dalam empat aspek kehidupan iaitu kerohanian, vokasional, pendidikan dan riadah.

Kerohanian

Program kami akan memberi penekanan kepada banyak aspek, namun aspek kerohanian menjadi keutamaan.

Vokasional

Usaha mempersiapkan para penghuni untuk menghadapi dunia yang penuh persaingan di luar sana menjadi keutamaan kedua dalam program pemulihan The Hiding Place. Penekanan terhadap latihan vokasional bertujuan melatih para penghuni

Pendidikan

Pendidikan adalah digalakkan dalam Program Pemulihan kami. Dalam usaha membina semula kehidupan para penghuni menerusi pendidikan, kami berharap dapat meningkatkan keyakinan dan harga diri mereka. Mereka yang tercicir dalam pelajaran akan diberi peluang menyambung semula pelajaran. Matlamatnya ialah untuk membantu mereka mencapai sasaran mendapatkan kelulusan peringkat 'O'. Pencapaian serupa itu dapat dijadikan jambatan untuk melanjutkan pelajaran.

Riadah

Kami percaya bahawa proses pemulihan yang berjaya perlu melibatkan banyak aspek kehidupan termasuk kegiatan-kegiatan riadah yang sihat. Satu perkara jelas ialah pengambilan dadah tidak seiring dengan kegiatan bersenam, bersukan dan menyertai permainan. Tidak terlintas dalam fikiran bahawa seorang penagih akan menghabiskan masa untuk bersenam atau seorang ahli sukan yang sebenar akan melayan keinginan untuk mengambil dadah. Malah, kegiatan-kegiatan riadah adalah penting untuk kecergasan dan akan membolehkan seseorang itu kekal berjaga-jaga dan aktif dari segi mental dalam gaya hidup yang sihat. Kegiatan-kegiatan serupa juga membantu membina keperibadian menerusi disiplin. Tambahan pula, kami percaya bahawa jika kami dapat menarik perhatian para penghuni dan menekankan peri pentingnya dan faedah melibatkan diri dalam sukan, ia akan mengalih tumpuan mereka daripada pengambilan dadah kepada kegiatan-kegiatan riadah yang lebih sihat.

Rumah Peralihan Green Haven

ALAMAT

770 Jurong Road,
Singapura 649695

TEL

6565 6880

FAKS

6565 5016

E-MEL

enquiry@greenhaven.org.sg

LAMAN WEB

www.sbws.org.sg

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Jumaat:

8.30 pagi – 9.00 malam

Sabtu:

8.30 pagi – 2.00 petang

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki, menyediakan program berasaskan penginapan selama enam bulan.



Rumah Peralihan Green Haven, yang berasaskan agama Buddha, adalah sebahagian daripada Perkhidmatan Kebajikan Buddhist Singapura. Green Haven menyediakan tempat tinggal, program-program pemulihan dadah dan latihan-latihan rohani dan vokasional kepada bekas-bekas penagih dadah.

Khidmat-khidmat yang kami sediakan terbuka kepada pelanggan-pelanggan yang datang sendiri kepada kami. Mereka akan dinilai untuk menentukan kesesuaian sebelum mereka diterima masuk untuk menetap dalam rumah peralihan ini.

Kesemua penghuni akan menjalani program penginapan selama enam bulan yang turut melibatkan kaunseling secara individu dan berkumpulan, ceramah-ceramah/bengkel sekular dan agama, kegiatan-kegiatan kebudayaan dan riadah serta penempatan untuk menjalani latihan vokasional. Green Haven juga akan menjalin kerjasama dengan anggota keluarga dan agensi-agensinya luar dalam proses pemulihan para penghuni.

Program-program bertujuan memberi sokongan kepada para penghuni dalam bidang-bidang berikut:

1. **Mendapat Pekerjaan:** untuk memastikan para penghuni mendapatkan pekerjaan sebelum mereka dibenarkan keluar daripada rumah peralihan kami.
2. **Pendidikan:** untuk menyediakan kepada penghuni yang berminat peluang menyambung pelajaran di pelbagai institusi latihan vokasional.
3. **Tempat Tinggal:** untuk memastikan pelanggan-pelanggan kami mempunyai tempat tinggal yang sesuai sebelum mereka dibenarkan keluar daripada rumah peralihan kami.
4. **Sokongan Sosial:** untuk memastikan pelanggan-pelanggan kami mempunyai sekurang-kurangnya seorang anggota keluarga atau rakan yang boleh menyediakan sokongan positif sebelum mereka dibenarkan keluar daripada rumah peralihan kami.
5. **Kemahiran Bertahan:** untuk memastikan pelanggan-pelanggan kami menunjukkan kemajuan dalam membuat keputusan, menghurai masalah, menetapkan matlamat, rasa bertanggungjawab dan pengurusan kewangan
6. **Gaya Hidup Positif:** untuk memastikan para pelanggan kami mempamerkan kebolehan menjalani hidup positif sebelum mereka dibenarkan keluar daripada rumah peralihan kami.



"Jangan berfikir bahawa tidak ada ertinya meneruskan kehidupan atau anda tidak mampu mengubah keadaan. Jangan sekali-kali berputus asa."

Marcia Wright-Edelman

Green Haven juga menyediakan sokongan dalam jagaan susulan. Selepas tamat menjalani program, graduan-graduan dijemput semula untuk menjalani temuan-temuan pada waktu petang setiap minggu, latihan menghalang berlakunya pengulangan tabiat, kaunseling keluarga dan secara individu serta pertemuan-pertemuan bantu diri.

Teen Challenge Singapura

ALAMAT

735, Old Choa Chu Kang
Road, Singapura 699798

TEL

6793 8816

FAX

6792 8192

E-MEL

tcdare@teenchallenge.org.sg

LAMAN WEB

www.teenchallenge.org.sg

WAKTU BEROPERASI

Isnin – Ahad:
24 jam

Sepintas lalu...

Terbuka kepada pelanggan lelaki, menyediakan program berasaskan penginapan selama setahun.



Pusat CABARAN Teen Challenge (TCDC) adalah sebuah rumah peralihan Kristian dan komuniti penginapan bagi lelaki dewasa yang cuba mengatasi ketagihan bahan serta tabiat. Pelanggan-pelanggan yang datang sendiri akan dinilai untuk menentukan kesesuaian kepada Program Latihan Jagaan Susulan (ACT). ACT merupakan satu program penginapan selama setahun bagi penagih-penagih lelaki yang menghadapi masalah-masalah yang menjejaskan kehidupan seperti ketagihan kepada dadah, menghidu gam dan ketagihan arak. Matlamat Teen Challenge ialah membantu setiap individu mengatasi ketagihannya hingga mencapai tahap dapat menikmati semula kehidupan, untuk mencapai dan mengekalkan rasa kesyukuran dan harga diri.

PROGRAM (CABARAN) PEMULIHAN DARIPADA DADAH & ALKOHOL TC

Pelanggan-pelanggan Pemulihan secara sukarela (Datang sendiri atau Walk-In (WI)):

Penghuni-penghuni ini dimasukkan ke dalam program-program kami secara sukarela. Mereka mungkin mahu dimasukkan atas kemahuan sendiri atau dirujuk oleh ketua-ketua gereja mereka, anggota-anggota keluarga, Institut Kesihatan Mental, agensi-agensi lain atau individu yang prihatin.

Syarat-syarat kemasukan:

1. Pemohon adalah warganegara Singapura atau penduduk tetap.
2. Pemohon yang menghadapi masalah ketagihan akan diberi pertimbangan.
3. Kesemua individu yang berminat mesti boleh membaca, bertutur dan menulis sekurang-kurangnya bahasa Inggeris mudah.
4. Pemohon mesti sanggup memberi komitmen untuk menjalani program pemulihan berasaskan agama Kristian.

"Seperkara yang ingin saya cakapkan mengenai kehidupan ialah jangan takut dan jangan berdiam diri, dan yang paling penting sekali, jangan mensia-siakannya."

Joan Blos



Prosedur Kemasukan bagi Pelanggan Datang Sendiri:

1. Hubungi pusat ini untuk membuat temu janji bagi sesi temu duga dengan Penyelaras Aruhan yang akan menetapkan tarikh bagi sesi tersebut.
2. Pemohon akan diberi taklimat ringkas mengenai program.
3. Pelanggan terpilih diperlukan menjalani pemeriksaan oleh Biro Narkotik Pusat. Pelanggan-pelanggan perlu menunggu di pusat ini sementara pemeriksaan ke atas mereka diproses sehingga kelulusan diberikan.
4. Program-program prosedur dasar-dasar dan falsafah pusat ini akan diterangkan.
5. Para pelanggan memutuskan sama ada untuk menerima atau tidak program yang disediakan. Dia kemudian perlu menandatangani borang persetujuan jika dia bersetuju dengan syarat-syarat dan peraturan program yang ditawarkan oleh TCDC.
6. Penyelaras Aruhan akan menetapkan tarikh kemasukan.



Perusahaan Teen Challenge (TCE) adalah divisyen perniagaan, pembangunan kemahiran dan pekerjaan Teen Challenge Singapura. Kami komited untuk membantu para penghuni kami kembali ke pangkuan masyarakat secara berkesan dan penuh rasa tanggungjawab selepas menerima latihan dan mendapatkan pekerjaan yang menguntungkan. Matlamat utama kami dalam program pemulihan ini ialah untuk melatih mereka yang mendapatkan perkhidmatan di pusat kami menjadi warga yang berguna dan untuk meneruskan usaha mereka untuk melanjutkan pelajaran, pembangunan kemahiran, latihan keusahawanan dan peningkatan dalam pekerjaan serta kerjaya.

Tip untuk Kekal Bebas daripada Dadah

» BUATLAH KEPUTUSAN

- Buat keputusan untuk berhenti menyalahgunakan dadah.
- Ingatkan diri anda bahawa anda boleh bebas daripada dadah.
- Tetapkan matlamat bagi diri anda – untuk Bebas daripada Dadah!

» GALAKKAN DIRI ANDA

- Bayangkan perkara-perkara yang dapat anda nikmati jika anda bebas daripada dadah (bebas daripada perasaan takut, keluarga yang bahagia, hidup ceria, kebebasan).
- Fikirkanlah mengenai kesedihan dan kesengsaraan yang telah anda timpakan ke atas diri anda sendiri dan orang-orang yang anda sayangi ketika anda menyalahgunakan dadah (tanda-tanda kemurungan, malu, keluarga yang berantakan dan kegagalan dalam hidup).
- Fikirkanlah tentang masalah-masalah kesihatan yang anda bebaskan ke atas tubuh anda kerana menyalahgunakan dadah.

» PADAMKAN SEMUA PENGARUH YANG MENDORONG ANDA MENYALAHGUNAKAN DADAH

- Tamatkan persahabatan dengan orang-orang yang masih menyalahgunakan dadah.
- Jangan pergi ke tempat-tempat yang sering anda kunjungi untuk membeli dan/atau menyalahgunakan dadah.
- Elakkan keadaan-keadaan yang boleh membuat anda menjadi terpengaruh atau tergoda.
- Kenal pasti perkara-perkara boleh menggoda (boleh jadi orang, tempat, barangan, acara, kegiatan dan sebagainya) yang boleh menyebabkan anda terfikir untuk menyalahgunakan dadah. Elakkan perkara-perkara ini.

» CARI SESUATU YANG DAPAT MEMBANTU ANDA

- Sertai program anti-ketagihan dadah atau kumpulan sokongan.
- Cari dan kenali kawan-kawan baru yang tidak menyalahgunakan dadah.
- Belajar kemahiran-kemahiran baru dan berguna untuk membantu anda menangani tekanan dan masalah serta emosi yang kurang baik.
- Carilah satu kegiatan yang dapat membahagiakan anda atau mulakan satu hobi baru untuk mengisi masa lapang anda. Ini termasuk membaca, berlari-lari anak, membeli-belah, malah mengumpul setem! Ia nampak mudah tetapi ia terbukti berkesan.

Berani diri anda dan katakan "TIDAK" kepada dadah!

Masa depan anda penuh dengan perkara-perkara yang indah. Usah nodai segala yang indah dalam kehidupan ini dengan menyalahgunakan dadah.

Talian-talian Bantuan

ORGANISASI	CARA DIHUBUNGI
Biro Narkotik Pusat	Tel: 1800 325 6666 Waktu Beroperasi: 24 jam
Majlis Bantuan Pembangunan Masyarakat Cina (CDAC)	Tel: 6841 4889 Waktu Beroperasi: Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 6.00 petang Sabtu, 8.30 pagi – 1.00 petang
Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Nasional (NAMS)	Tel: 6732 6837 (6-RECOVER) Waktu Beroperasi: Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 6.00 petang
Samaritans of Singapore (SOS)	Tel: 1800 221 4444 Waktu Beroperasi: 24 jam
Persatuan Anti-Narkotik Singapura (SANA)	Tel: 1800 733 4444 Waktu Beroperasi: Setiap hari, 7.30 pagi – tengah malam
Persatuan Pembangunan Masyarakat India Singapura (SINDA)	Tel: 1800 295 4554 Waktu Beroperasi: Isnin – Jumaat, 8.00 pagi – 6.00 petang Sabtu, 8.00 pagi – 1.00 petang
Teen Challenge Singapura	Tel: 1800 829 2222 Waktu Beroperasi: 24 jam
Yayasan Mendaki	Tel: 6245 5710 Waktu Beroperasi: Isnin – Jumaat, 8.30 pagi – 6.00 petang Sabtu, 8.30 pagi – 1.00 petang

*"Hidup ini tidak terbina atas impian yang
anda angan-angankan tetapi berasaskan
pilihan yang anda buat."*



Biro Narkotik Pusat

393 New Bridge Road

Singapura 088763

Tel: 1800 325 6666

www.cnb.gov.sg