

“一切由我  
控制。”

远离毒品!



### **鸣谢**

中央肃毒局衷心感谢各中途之家及医院为此手册撰文。如果您对反嗜毒计划有任何疑问，请与有关机构联系。本手册的所有信息于印制时均准确无误。

# 前言

滥用毒品法令设定的条规以及长期监禁计划旨在防止前嗜毒者重蹈覆辙，再陷毒海。

本手册除了为您提供有关滥用毒品法令设定的条规以及长期监禁计划的重要信息外，也收录了其他反嗜毒机构的资料，包括它们为自愿申请者所提供的反嗜毒计划、联系资料和服务热线。

我们希望本手册能够提供有用的资讯及指南，供有需要或兴趣者参考使用。

**中央肃毒局 (CNB)**

2011年1月

# 目录

- 02 ■ 嗜毒者监管计划
- 04 ■ 长期监禁
- 07 ■ 戒毒所
  - 08 ■ 突破之家
  - 10 ■ 伊丽莎白医院行为主义心理卫生科
  - 12 ■ 莱佛士辅导医疗中心（莱佛士医院）
  - 13 ■ WE CARE Community Services Limited
  - 16 ■ 新加坡基督关怀复康之家
  - 18 ■ 高峰中途之家
  - 22 ■ Pertapis 中途之家
  - 24 ■ 转捩点
  - 26 ■ 国立成瘾治疗服务 (NAMS)
  - 29 ■ 援手之家
  - 30 ■ 温暖之家
  - 32 ■ 青松中途之家
  - 34 ■ 新加坡青少年挑战中心
- 37 ■ 服务热线
- 38 ■ 西区反嗜毒中心

# 嗜毒者监管计划

### 什么是嗜毒者监管计划？

嗜毒者监管计划受到药品滥用条例管制。根基滥用毒品法令，嗜毒者从戒毒中心或监狱释放后，必须接受长达两年的监督。受监督者必须定期前往中央肃毒局接受尿液测试，以确定是否仍有滥用药物的问题。

前滥用药物者的监管工作可通过定期采验尿液、不定期突击验尿和咨询面谈进行。

### 嗜毒者监管计划的目标

嗜毒者监管的目标是：

- 防止前嗜毒者重蹈覆辙，再次滥用药物
- 一旦发现前嗜毒者再次滥用毒品，即可进行隔离

### 报到次数

受监管人必须每隔2天验尿一次。如果行为良好，按时报到，可从第二个月开始改为每7天验尿一次。此外，当局也会定期评估受监管人的表现，以确定是否可以终止嗜毒者监管令。

### 嗜毒者监管报到处

中央肃毒局于各区警署内设立嗜毒者监管处。受监管人将被指派到最邻近的监管处报到。

## 报到时间

星期一、星期三及星期五： 早上9时30分至中午12时30分  
下午2时30分至5时  
傍晚6时30分至晚上9时

## 如果受监管人没有到场验尿

受监管人没有定时向肃毒局报到和接受验尿是违法的，可被罚款不超过\$10,000，或坐牢不超过4年，或两者兼施。他的嗜毒者监管令也可能被延长。

## 受监管人在受监管期间可以出国吗？

受监管人必须获得监管官员的批准才可以出国。根据药品滥用条例，违反此条例是犯法的，可被罚款不超过\$1,000，或坐牢不超过6个月，或两者兼施。

需要出国的受监管人可直接向其监管人员查询有关出国申请的程序。

中央肃毒局监管处的	地址	及电话号码
‘A’ 监管处	中央警署	6557 3239 / 6557 3232 6557 3231
‘D’ 监管处	金文泰警署	6779 4542 / 6872 8160
‘E’ 监管处	东陵警署	6299 3876 / 6295 8346
‘F’ 监管处	宏茂桥警署	6482 4730 / 6483 6363 6483 6362
‘G’ 监管处	勿洛警署	6244 4420 / 6441 1855 6448 1203
‘J’ 监管处	裕廊警署	6267 8779 / 6267 8895 6861 3723 / 6267 8803

## 长期监禁

### 什么是长期监禁？

虽然新加坡的嗜毒情况受到控制，但还是有不少嗜毒者在戒毒所接受戒治后，无法戒除药瘾。数据也显示，重犯者也较可能参与其他犯罪活动。

因此，屡戒不改的嗜毒者可被判处长期监禁，以防他们重蹈覆辙。

### 长期监禁的目的

长期监禁的目的包括：

- 保障社会大众的保安和安全
- 防止嗜毒者继续滥用毒品
- 减少嗜毒者的犯案率



## 谁将受到影响？

任何吸食海洛因、吗啡、鸦片、安非他命、摇头丸、克他命、速眠安、丁丙诺啡、可卡因或大麻的嗜毒者，若屡戒不改，即可被判长期监禁。

### 屡犯的吸毒者可能被判：

长期监禁一 (LT1)	5-7年监禁， 鞭刑3-6下
长期监禁二 (LT2)	7-13年监禁， 鞭刑6-12下

曾经被判处长期监禁一的吸毒者若再次服用以上的毒品或不提供尿液样本，即可能被判处长期监禁二。

不愿提供尿液样本的刑罚和嗜毒是一样的。一旦定罪，即可被判坐牢不超过10年，或罚款不超过\$20,000，或两者兼施。重犯者将面对最少3年的强制监禁。

初犯	第二次犯罪	第三次犯罪	刑罚
入住戒毒所 或 不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	入住戒毒所 或 不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	+ 不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	若再重犯 LT1 → LT2
不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	+ 不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	监禁不超过10年, 或罚款不超过S\$20,000, 或两者兼施 监禁最少3年
不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	+ 不提供尿液样本 或 吸食毒品, 违反滥用毒品法令第4条	监禁不超过10年, 或罚款不超过S\$20,000, 或两者兼施

# 反嗜毒中心



下列机构为国人提供反嗜毒计划和服务：

## 中区

- 1 突破之家
- 2 伊丽莎白医院  
行为主义心理卫生科
- 3 莱佛士辅导医疗中心  
(莱佛士医院)
- 4 WE CARE  
Community Services Ltd

## 东区

- 5 Christian Care Services  
Singapore (Care Centre)
- 6 高峰中途之家
- 7 Pertapis Halfway House

## 北区

- 8 The Turning Point

## 东北区

- 9 National Addictions  
Management Service (NAMS)
- 10 援手之家
- 11 The Hiding Place

## 西区

- 12 Green Haven Halfway House
- 13 新加坡青少年挑战中心

# 突破之家

## 地址

24 Yew Siang Road,  
Singapore 117758

## 电话

6479 7734 / 6479 7756

## 传真

6473 2970

## 电邮

enquiry@  
breakthroughmissions.org.sg

## 网址

breakthroughmissions.org.sg

## 办公时间

星期一至星期六：  
早上9时至下午6时

## 简介...

为讲华语的男性提供留宿计划。



突破之家成立于1983年7月，是一所基督教中途之家，以福音和信仰为中心，帮助成瘾者戒除毒瘾。

突破之家为前成瘾者提供为期18个月的免费留宿生命造就节目，通过灵修、体能训练、社交和技能培训，让学员重新获得回返社会的能力。

学员将学习新技能，并参与园艺、油画及布条、搬迁服务、汽车美容服务或脚底按摩等社会企业项目（职能），培养责任感。为确保学员的身心发展，学员也参与灵修、社交及技能课程（如目标设定和怒气管理等），以及课外活动（如电脑、吉他和语文课程）。

此外，我们也鼓励学员参与体育活动，如跑步、篮球、健身等活动（体能），锻炼身体。留宿戒毒计划所强调的技能培训和工作辅导旨在培养学员的责任心和有规律的生活态度，让

他们在回返社会时，能够享有经济独立，为社会做出贡献。

突破之家的宣教活动和课程主要以华语讲解，因此，其戒毒计划只供华族男子参加。无论参加者是否基督教徒，他们都必须同意参与中途之家的福音活动。加入计划之前，他们也必须通过面试，以确定是否适合参加计划。

“在任何时候，你都可以选择重新开始，因为跌倒不是失败，一蹶不振才是失败。”

Jim Morrison



## 伊丽莎白医院行为主义心理卫生科

### 地址

Mount Elizabeth Hospital  
(Level 10)  
3 Mount Elizabeth,  
Singapore 228510

### 电话

1 800 738 9595

### 传真

6731 2167

### 电邮

enq\_counselling@parkway.sg

### 网址

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

### 办公时间

星期一至星期六：  
早上早上8时30分至下午6时

### 简介...

为各族病人提供专业咨询和医药服务，以及住院治疗计划。



“我们都有梦想。但是要实现梦想，需要巨大的决心，奉献，自律和努力。”

Jesse Owens

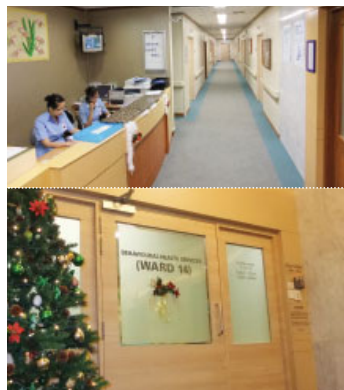
伊丽莎白医院行为主义心理卫生科成立于1986年，隶属于伊丽莎白医院急症护理设施。伊丽莎白医院行为主义心理卫生科专于诊治各种心理、情绪、行为和成瘾问题。其心理健康病房环境舒适宜人，让病人拥有安全感，帮助病人康复。

### 治疗

伊丽莎白医院行为主义心理卫生科拥有一支集精神科专家、心理学家、专业辅导员和护士的工作团队，为每个病人精心设计专业而全面的

护理计划。脱瘾阶段所需的药物治疗由精神科顾问医生决定，而心理医生或辅导员则在病人住院期间，每天与病人和家属进行辅导，制定预防复发措施。此外，院方也主办各种小组活动，包括解决问题、压力和怒气管理、心理教育以及艺术和活动疗法，促进病人的康复。脱瘾病人一般需要住院5天。

医生咨询服务需经预约。



## 莱佛士辅导医疗中心 (莱佛士医院)

### 地址

Raffles Hospital,  
Raffles Counselling Centre,  
585 North Bridge Road,  
#13-00, Singapore 188770

### 电话

6311 2330  
6311 1222 (24小时预约热线)

### 传真

6311 1186

### 电邮

counsellingcentre@  
rafflesmedical.com

### 网址

[www.raffleshospital.com](http://www.raffleshospital.com)

### 办公时间

星期一至星期五:  
早上9时至下午6时  
星期六:  
早上9时至中午1时

### 简介...

不分种族, 为个人和家庭提供专业咨询、医药及住院服务; 开放予个人及家庭。



莱佛士辅导医疗中心的成瘾专业小组由精神科专家、心理医生、护士及治疗师组成, 为有需要的人提供脱瘾服务以及预防复发计划, 协助控制和戒除毒瘾与药瘾恶习。

中心的计划着重于完全戒绝药瘾。除了使用药物戒除毒瘾与药瘾, 中心也进行个人、家庭和集体治疗, 全力支援康复。

莱佛士辅导医疗中心也提供个人化的计划, 同时治疗其他共病情况。



# WE CARE

## Community Services Limited

WE CARE Community Services Limited “WE CARE” 是在慈善法令之下注册的慈善机构，并在2006年12月1日获得公益机构身份资格，也是国家福利理事会的会员。WE CARE 致力于为个人和家庭提供各种计划和服务，协助他们解决滥用药物与嗜毒的问题。

WE CARE 是个独立的社区服务机构，为需要帮助的成瘾者提供辅导、预防、教育、康复支援小组、活动中心及支援服务，协助他们恢复自尊和振作，重建家庭关系，重新步入社会，成为有用的人。

WE CARE 的格言是“一起康复”，与成瘾者一起努力脱瘾。

WE CARE 目前拥有的7个康复支援小组每周都聚会一次。

### 活动中心

WE CARE 的活动中心每周开放6天，让正在戒除成瘾者和他们的家人可以相聚、聊天、看电视、吃饭或喝咖啡，并且定期举办家庭和节庆活动、烤肉会及儿童游戏。这些活动多数是由义工策划安排的。这样一个支持而安全的环境有助于促进成瘾者的康复。

### 地址

620 Tiong Bahru Road,  
Singapore 158789

### 电话

6471 5273

### 传真

6471 5344

### 电邮

admin@wecare.org.sg

### 网址

www.wecare.org.sg

### 办公时间

星期一至星期六：  
早上9时至晚上9时

### 简介...

中心不分种族，提供辅导、预防、教育、康复支援小组、活动中心和支援服务。

WE CARE 辅导员为个案（转介或中心）进行评估后，会根据他们的需要安排适合的计划。

## WE CARE 提供的计划

### 1. F.R.E.E. Facilitated Recovery Enabling Education

F.R.E.E. 计划旨在为即将被释放或将离开中途之家的成瘾者，或由医院、医生和社区机构转介，正在进行初期疗程的行为和药物成瘾者或嗜毒者提供教育，并且通过密集、有组织的小组活动教导应付、人际和生活技能，协助他们维持正确与清澈的人生理念。

本计划为参与者提供一个安全的地方，让他们能够长期与已康复的‘干净’人士接触，同时加入12-步骤支援小组。

“你能够做的其中最勇敢的事是认识自己，清楚自己是什么人，知道自己相信什么，并且将往何处去。”

Sheila Murray Bethel

### 2. 家庭 F.R.E.E. 计划

家庭 F.R.E.E. 计划为成瘾者及其家人提供短期密集的心理教育活动，帮助他们学习：

- 识别成瘾的迹象和征兆
- 成瘾如何影响我的家庭
- 如何察觉成瘾及开始康复计划
- 家庭如何能协助亲人康复
- 有关康复的资源

### 3. S.T.E.P.S. (Solution To Every Problem Sober) 计划

S.T.E.P.S. 是项采用12步疗法的中途之家试验计划，目标包括：

- 介绍12步疗法为终身生活和康复方法
- 连接中途之家和社区12步互助小组
- 连接 WE CARE 的其他计划，包括家庭计划和辅导服务
- 在受保护的环境中学习和使用支持成瘾者康复的工具
- 让居民有机会结识现有的康复社区，建立联系

### 4. 12步疗法学习工作坊

12步疗法计划为成瘾者或有其他行为问题者提供一套指导原则，协助他们克服上瘾问题。12步疗法赋予参与者力量，让他们逐渐承认和接受事实，从而保持清醒和冷静。集体分享活动有效地阻止成瘾者可能出现的破坏性行为、冲动和沮丧。研究显示，在基本疗程之外使用12步疗法的成瘾者戒除酒瘾或毒瘾的成功率比没有使用12步疗法的患者高出3倍。

# 东区反嗜毒中心 新加坡基督关怀复康之家

新加坡基督关怀复康之家是一所为男性嗜毒者提供免费辅导、居留及疗后教育与帮助的基督教中途之家。中心为在康复中的男性嗜毒者提供6个月的免费复康拘留计划。自行申请的人士也将予以考虑。

## 地址

No. 1 Lorong 23 Geylang,  
Blk 7, Singapore 388352

## 电话

6440 8349  
6440 8362

## 传真

6440 8027

## 电邮

[enquiry@care-centre.org](mailto:enquiry@care-centre.org)

## 网址

[www.care-centre.org](http://www.care-centre.org)

## 办公时间

星期六：  
早上9时至中午1时

中心不分种族、信仰与背景，以英语、华语和淡米尔语提供反嗜毒计划，帮助与关怀愿意改过自新的吸毒者重回社会。

参与计划的人士都必须预约面谈，以确定是否适合参加计划。



## 简介...

为期6个月的男性成瘾者  
留宿计划，以英语、华语  
和淡米尔语讲解

新加坡基督关怀复康之家的家庭辅导中心提供免费的个人及集体辅导，婚前辅导与家庭辅导。拥有专业资格个的辅导员经验丰富，为嗜毒者与家人给予帮助。

以上的计划是依据四组合的康复途径设计的：

1. **灵命组合**：培养良好的基督徒生活。
2. **工作组合**：有规律的生活和工作流程，建立居民的品格、责任感和纪律。
3. **体能组合**：通过运动及娱乐活动，促进居民身心健康，建立群体精神。
4. **社会福利组合**：居民有机会参与社区服务工作，了解分享的喜乐。

“有人活在梦幻世界，有人直面现实生活，还有人将其中的一种变为另一种。”

**Douglas Everett**

## 高峰中途之家

### 地址

No. 1 Lorong 23 Geylang,  
Singapore 388352

### 电话

6440 2444

### 传真

6440 1311

### 电邮

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

### 网址

[www.highpoint.org.sg](http://www.highpoint.org.sg)

### 办公时间

星期一至星期五:  
早上8时30分至下午5时30分

### 简介...

为男性吸毒者提供为期6个月的留宿康复计划



高峰中途之家为嗜毒与药物或行为成瘾者提供留宿康复计划。

通过辅导和小组活动，高峰中途之家根据居民的需要设计全面的康复计划，并且带动他们的属灵成长，以及生活技能和在职培训，协助他们重建生命，重归社会。

高峰中途之家留宿康复计划为期6个月，并可根据居民的进度延长至9个月。居民在经验丰富的职员的带领下，自行制定康复目标和选择，通过定期辅导和反馈培养自我觉知和成长。

### 留宿康复计划

#### 第一至第三个月

第一个月是监禁期，让居民充分休息和稳定下来，并且开始自我反省。首3个月的计划着重于灵修培育和辅导过程。居民通过向导计划和个

人辅导，掌握处理能力。有结构的指导也让居民突破成瘾的周期。

此外，居民也学习帮助他们重新融入社会的生活技能，包括沟通、基本英语、基本电脑、音乐等。

居民也积极参与社区活动，回馈社会，培养品格发展和自我价值。居民每两个星期都去探访贫困老人，帮助他们打扫房子和赠送食品。他们也每月和精神病患者合办活动一次，给患者带来欢笑和鼓励。

居民也进行 WE CARE S.T.E.P.S. (Solution To Every Problem Sober) 计划，在安全的环境中学习和使用各种康复工具，克服成瘾周期。S.T.E.P.S. 计划获得国家福利理事会的资助。

#### 第四至第六个月

这个阶段强调工作治疗和重归家庭与社会。工作治疗是第四和第五个月的培训重点，而第六个月则帮助居民做好准备，在计划结束后重新回到家庭。



除了首三个月的活之外，居民也会在这个阶段开始进行日常工作治疗，在 HighPoint Social Enterprise 参与搬迁和买卖旧衣物等工作。于此之外，居民也有机会参与工作技能发展和培训课程，以及生活技能、中级电脑和财务管理等课程。

为帮助居民重新回到家庭，中心也安排家庭辅导和探访。高峰的职员会摆放居民的家人，进一步认识居民，加强对他们的协助。如果居民家人需要额外帮忙，中心职员也会转介他们到相关的机构。居民的家人也能每星期两次到高峰探访居民，巩固家人和社会的支持和关怀。

申请入住高峰中途之家的人士需要通过面试，以确定是否适合留宿计划。



## HIGHPOINT LIFE CENTRE

除了中途之家，前罪犯的家人也能在 HighPoint Life Centre 获得所需的援助和关怀。HighPoint Life Centre 每个星期为已经顺利完成高峰计划和/或 HighPoint Three-quarter Way House 的居民安排互助小组活动，提供资源和指导，帮助他们处理康复后的各种问题，包括选择伴侣、结婚、职业发展、工作道德、生活和工作技能，如个人仪表等。

欲止更多有关 HighPoint Life Centre 的活动乡情，请电 6745 3306 与 Evangeline Mok 联系。

“生命中的胜利在于解决眼前的难题，克服障碍。攀越自己的高峰，让我们茁壮成长。”

**Marvin Ashton**

# Pertapis 中途之家



## 地址

No. 50 Lorong 34, Geylang Road, Singapore 398239

## 电话

6746 4752

## 传真

6741 5066

## 电邮

[phh\\_registry@pertapis.org.sg](mailto:phh_registry@pertapis.org.sg)

## 网址

[www.pertapis.org.sg](http://www.pertapis.org.sg)

## 办公时间

星期一至星期五：  
早上9时30分至下午6时

## 简介...

为男性回教徒提供3个月的留宿计划；根据情况考量可延长多3个月。

Pertapis 中途之家专为回教徒而设，为男性前成瘾者提供留宿康复计划，协助他们摆脱毒瘾，重新回到家庭与社会。Pertapis 中途之家接受正在进行最后阶段的囚犯，以及自愿加入计划的成瘾者。

Pertapis 中途之家的计划以治疗性社区概念为基础，要求被治疗者在所设定的架构之下集宿进行戒毒疗程。计划强调改变居民使用药物的态度、观念及行为，培养正面的价值观和纪律，让他们能远离毒品，重建健康的生活。

在这个计划下，个案经理或个案工作者将全力协助居民应付中途之家的生活。居民也将根据需要进行专业辅导和治疗。

此外，中途之家也会安排研讨会、课程和培训计划，让居民学习工作技能和个人发展技能，并且定期主办体育、宗教和文化活动，以促进

Pertapis 中途之家只接受愿意进行治疗，并且符合以下标准的人士：

1. 嗜毒者
2. 没有心理或精神病
3. 不是残障人士
4. 没有脱瘾症状
5. 不是背弃者或逃亡者
6. 没有严重疾病

自愿接受计划者将由中央肃毒局进行筛选，并且需要进行为期3个月的留宿护理，再根据情况决定是否另外延长3个月。

除了留宿计划，中心也提供以下的服务：

1. **疗后互助小组集会**，每逢星期二，晚上8时30分
2. **家庭互助小组辅导**，每逢星期六和星期天，下午4时至6时
3. **疗后音乐计划**，每逢星期六，下午4时至6时
4. **戒毒匿名会 (H & I)**，每个月的最后一个星期三



# 转捩点

**地址**

341 Jamaica Road  
(off Falkland Road),  
Singapore 757615

---

**电话**

6257 8364

---

**传真**

6257 8317

---

**电邮**

[turningp@singnet.com.sg](mailto:turningp@singnet.com.sg)

---

**网址**

[www.tturningp.com](http://www.tturningp.com)

---

**办公时间**

星期一至星期五:  
早上9时至下午5时

**简介...**  
为期6个月的女子留宿计划，以英语和华语讲解



转捩点是所基督教中途之家，旨在协助女性成瘾者和囚犯戒除毒瘾和避免他们重犯。转捩点的服务对象包括樟宜女子监狱/戒毒所内符合社区改造计划的强制性个案，以及自行申请的个案。

除了留宿戒毒计划，转捩点也为前居民提供疗后服务、安排就业和电话辅导服务。

中心会评估自行申请的个案，以确定是否适合参与计划。之后，居民必须参加为期6个月的留宿计划。

留宿戒毒计划以基督教原则与交易为基础，并以中英双语进行。

戒毒计划和服务包括专业辅导、灵修治疗、基督教道德教育、生活技能培训、工作治疗、预防复发教育、教会义工的友伴计划、转介医院脱瘾服务，以及中心职员与义工所提供的疗后服务。

**“不要为挫折灰心丧气。从挫折中学习，走向胜利。”**

**David Wiemers**



## 国立成瘾治疗服务

“如果你想让自己的人生有所成就，不能守株待兔。你必须努力让它实现。”

**Chuck Norris**

心理卫生学院属下国立成瘾治疗服务(NAMS)包括专科门诊部(SOC C)和提供住院脱瘾和康复服务的 Serenity Centre。

国立成瘾治疗服务是所综合性治疗上瘾机构。

### 地址

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

### 电话

6389 2000  
6389 2200

### 网址

[www.nams.sg](http://www.nams.sg)

### 办公时间

星期一至星期五：  
早上9时至下午5时

### 简介...

为各族人士提供门诊、住院脱瘾、戒毒和热线服务。

### 住院治疗

住院治疗为期2个星期：第一个星期进行脱瘾，第二个星期戒毒。在脱瘾期间，成瘾者借助药物和护理舒解脱瘾带来的烦躁情绪、行为和生理；而在戒瘾时，病人会参加一系列个人和小组聚会，学习预防复发和情绪管理。

### 门诊服务

门诊治疗服务包括为期3个月的密集辅导和精神疗法；之后的9个月内，病人需要定期复诊和进行评估。

通过辅导，病人得到鼓励，逐渐摆脱毒瘾，学习应对和预防复发的技能，并且依赖自己的能力来对抗康复过程中所遇到的困难和挑战。

病人第一次进行辅导时，通常分别接受心理医生和辅导员的评估，以决定所需的疗程。

心理卫生学院的成瘾专科预约电话是 6389 2000 和 6389 2200。

病人在预约前，可前往综合诊疗所获取医生转介信，以享有政府津贴。

### **门诊治疗小组**

医院设有多个门诊治疗小组，进行心理教育、分享及互助小组聚会。欲知更多有关这些小组的信息，请拨成瘾求救热线向辅导员查询。

## 援手之家

### 地址

819, Upper Serangoon Road, Singapore 534678

### 电话

6283 2204

### 传真

6283 3748

### 电邮

adminsupport@  
thehelpinghand.org

### 网址

[www.thehelpinghand.org.sg](http://www.thehelpinghand.org.sg)

### 办公时间

星期一至星期五:

早上8时至下午5时30分

星期六:

早上8时至中午12时

### 简介...

为期6个月的男性成瘾者留宿计划，以中英文语讲解。



成立于1987年的援手之家是基督教中途之家，为前成瘾者提供戒毒服务，通过信仰重建前罪犯的生命，协助他们重新融入社会。援手之家只限男性居民。他们都必须接受面谈，以确定是否适合参加计划。援手之家为居民提供为期6个月的四重疗法，帮助他们改过自新。

### 援手之家四重疗法

#### 灵修疗法

灵修疗法是计划中最重要的部分。通过灵修，居民学习圣经教义，了解和学习在生活中应用基督教信仰的原则，摆脱成瘾和其他恶习的束缚。

中心在星期一至星期六之间，会定期邀请来自各教会、圣经学院和基督教机构的讲员，分别以英语和华语进行晨更。



### 职能疗法

职能或工作疗法旨在协助居民养成正确的工作道德和技能，提高他们求职的能力，以重回社会，重新过着正常的生活。居民在受控制的工作环境里学习一技之长，并在奖励系统里培养良好的工作习惯和态度。

职能疗法加强居民的自信心，激励他们成功戒瘾。

### 体能疗法

长期滥用药物和恶习往往拖垮居民的身体，严重损害健康。为了帮助他们恢复健康，援手之家每天下午5点至6点是运动时间，让居民可以踢足球、打篮球、跑步、骑脚车、游泳和健身，通过运动抑制不健康的念头。



### 社交疗法

援手之家为居民及其家人提供个人和家庭辅导、学习课程和实用生活技能课程，同时宣导‘无烟’和‘无酒’的生活习惯，以防居民找回坏朋友和坏习惯。援手之家鼓励居民通过教会活动和中心主办的社交活动，结识新朋友，展开新生活。



# 温暖之家

## 地址

No. 3 Jalan Kayu,  
Singapore 799434

## 电话

6483 5348

## 传真

6483 4071

## 电邮

[hidplace@singnet.com.sg](mailto:hidplace@singnet.com.sg)

## 网址

[www.hidingplace.com.sg](http://www.hidingplace.com.sg)

## 办公时间

星期一至星期六:

24小时

## 简介...

为期12或18个月的男性  
留宿计划



成立于1987年的温暖之家是个帮助前嗜毒者、嗜酒者、的基督教中途之家。温暖之家分别为成人和青少年提供12个月和18个月的留宿计划，从而改造生命，协助他们重新回到社会，自力更生。留宿计划包括3个部分：培育、成长和融入家庭和社会。

每个阶段为期4个月。改造计划强调平衡生活的四个层面，即灵修、职能、教育和休闲。

## 灵修

灵修是我们的计划中最重要的一部分。

## 职能

职能培训加强居民的工作技能，培养正确的工

作态度和责任感，让他们做好充分准备，以应付竞争激烈的现实世界。

### 教育

我们的改造计划注重教育，强调通过学习提高居民的自信心和自尊。辍学者有机会重新继续学业，希望最终能够取得‘O’水准文凭，为更高深的教育打好基础。

### 休闲

我们相信改造生命有多个层面，包括健康休闲活动。吸食毒品和运动、体育和游戏背道而驰。吸毒者从来不会花时间运动，而运动员也不会想要吸毒。

因此休闲活动不但可以保持身心健康，也能确保头脑清醒，通过纪律培养坚强的信念和坚毅的个性。此外，我们也深信，只要能够引起居民的兴趣，就能将他们的注意力从吸食毒品转移到更健康的休闲活动上。

## 青松中途之家

### 地址

770 Jurong Road,  
Singapore 649695

### 电话

6565 6880

### 传真

6565 5016

### 电邮

[enquiry@greenhaven.org.sg](mailto:enquiry@greenhaven.org.sg)

### 网址

[www.sbws.org.sg](http://www.sbws.org.sg)

### 办公时间

星期一至星期五:

早上8时30分至晚上9时

星期六:

早上8时30分至下午2时

### 简介...

为期6个月的男性留宿计划



青松中途之家是个佛教中途之家，附属于新加坡佛教福利协会，为前嗜毒者提供住宿、戒毒计划、灵修和职能培训。

自行申请的个案需经过面谈后，确定适合进行计划才能入住青松中途之家。

所有的居民都必须接受为期6个月的留宿计划，包括个人和集体辅导、宗教和非宗教座谈/讲座、文化和休闲活动、以及工作安排。

青松中途之家也与家人及其他机构紧密合作，多方面帮助居民康复。

我们的计划从以下几个方面帮助居民重获新生：

1. **工作**：确保居民在离开中途之家前即找到工作
2. **住宿**：安排有兴趣继续学业的居民到各职能训练机构上课
3. **住宿**：确保居民离开中途之家后有安身之所
4. **社会支持**：确保居民离开中途之家后至少有个家人或朋友可以给予支持和鼓励
5. **应对能力**：提升居民在制定决策、解决问题、设定目标、责任性思考和钱财管理的能力
6. **积极的生活习惯**：培养居民积极正面的生活习惯

青松中途之家也提供疗后支持。

完成训练后，毕业生将被邀请回来出席每周的傍晚集会、预防复发培训、家庭辅导、个人辅导及自救组的会议。



“不要以为生命  
不值得活，或你  
不能改变什么。  
绝对不要放弃。”

**Marcia Wright-  
Edelman**

## 新加坡青少年挑战中心

### 地址

735, Old Choa Chu Kang Road, Singapore 699798

### 电话

6793 8816

### 传真

6792 8192

### 电邮

[tcdare@teenchallenge.org.sg](mailto:tcdare@teenchallenge.org.sg)

### 网址

[www.teenchallenge.org.sg](http://www.teenchallenge.org.sg)

### 办公时间

星期一至星期六：  
24小时

### 简介...

为期一年的男性留宿计划



The Teen Challenge DARE Centre TCDC 是个基督教中途之家及男性成瘾者留宿社区。

自行申请援助的成瘾者将接受评估，以确保适合为期1年的疗后培训计划 (ACT)。ACT旨在帮助男性成瘾者克服药瘾、吸入剂滥用和酒瘾。青少年挑战中心的目标是协助每个人戒除成瘾，转向自我接受和自我价值感，实现完美圆满的人生。

## THE TC DRUGS & ALCOHOL RECOVERY (DARE) PROGRAMME

### 自愿性康复（自行申请 WI）个案：

参与计划是自愿性质的。参与者可以自己决定参加，或由教会领袖、家人、心理卫生学院、其他机构或相关人士转介。

### 申请标准：

1. 申请者必须是新加坡男性公民或永久居民。
2. 有上瘾问题的申请者将予以考虑。
3. 有兴趣参与计划者必须能够读、写和说简单英语。
4. 申请者必须同意接受基督教改造计划。

“对于生命，我要说的是，不要害怕，不要退却，最重要的是，不要浪费生命。”

Joan Blos





### 自行申请的申请程序:

1. 拨电与中心协调员预约，安排面谈的日期和时间。
2. 中心职员会向申请者介绍计划详情。
3. 申请者须经过中央肃毒局的筛选。申请者必须在中心等待筛选结果。
4. 中心职员会向申请者介绍计划内容、程序、政策和哲学。
5. 申请者决定是否接受计划。如果他同意接受计划的条件和规定，即需签署协议书。
6. 协调员会设定计划开始日期。



Teen Challenge Enterprises (TCE) 是新加坡青少年挑战中心的业务、技能发展和就业部门。我们协助居民进行培训和求职，确保他们能够有效而有责任地重新融入社会。

我们的改造计划的主要目标是为受益人给予培训，协助他们继续求学、发展技能、培养企业精神和开发事业，以便他们能够独立自主，成为有用的公民。



# 远离毒品贴士

## » 作出决定

- 下定决心，拒绝毒品。
- 告诉自己可以戒除毒品。
- 设定目标 - 远离毒品！

## » 鼓励自己

- 想想远离毒品的好处（自由、快乐家庭、快乐生活等）。
- 想想你和亲人在吸毒期间所承受的痛苦和折磨（退瘾症状、耻辱、破碎的家庭和生命）。
- 想想毒品对你的身体所造成的健康问题。

## » 脱离诱使你吸毒的环境

- 与其他吸毒者断绝来往。
- 不要到你购买和/或吸食毒品的地方去。
- 离开具有毒品诱惑的环境。
- 认清并远离导致自己联想到毒品的因素（人、地方、事物、事件、活动等）。

## » 寻找支持系统

- 加入反嗜毒计划/自助小组。
- 结交非吸毒者。
- 学习健康的处理技能，有效地处理压力、问题和负面情绪。
- 参与有趣的活动，或培养兴趣爱好，打发闲暇时光。你可以阅读、跑步、逛街或集邮。听起来似乎很简单，却非常有效。

**勇敢向毒品说“不”！：**

你的未来充满希望，别让毒品毁了你的幸福人生。

# 西区反嗜毒中心

服务热线	机构联系资料
中央肃毒局	<b>电话:</b> 1800 325 6666 <b>办公时间:</b> 24小时
华社自助理事会 (CDAC)	<b>电话:</b> 6841 4889 <b>办公时间:</b> 星期一至星期五, 早上8时30分至下午6时 星期六, 早上8时30分至下午1时
国立成瘾治疗服务	<b>电话:</b> 6732 6837 (6-RECOVER) <b>办公时间:</b> 星期一至星期五, 早上 8时30分至下午6时
新加坡援人协会 (SOS)	<b>电话:</b> 1800 221 4444 <b>办公时间:</b> 24 小时
新加坡肃毒协会 (SANA)	<b>电话:</b> 1800 733 4444 <b>办公时间:</b> 每天早上7时30分至夜
新加坡印度人发展协会 (SINDA)	<b>电话:</b> 1800 295 4554 <b>办公时间:</b> 星期一至星期五, 早上8时至下午6时 星期六, 早上8时至下午1时
新加坡青少年挑战中心	<b>电话:</b> 1800 829 2222 <b>办公时间:</b> 24小时
新加坡回教社群发展理事基金	<b>电话:</b> 6245 5710 <b>办公时间:</b> 星期一至星期五, 早上8时30分至下午6时 星期六, 早上8时30分至下午1时

"生命不是构筑于你的梦想上，乃是由你的选择组成。"

---



**中央肃毒局**

393 新桥路

新加坡 邮区 088763

电话: 1800 325 6666

[www.cnb.gov.sg](http://www.cnb.gov.sg)