

# 珍爱生命 远离毒品

主办：东方城乡报社 协办：上海市禁毒委员会办公室 第169期



## 自强嘉定社工站组织开展户外拓展活动 助社区戒毒康复服务对象融入社会生活

【基层快讯】

2015年11月4日下午，自强嘉定工作站 在区禁毒办的支持下组织开展了一场户外拓展活动，活动在嘉定新城青年活动中心召开，共有50余名服务对象及社工参加了本次活动。

虽然天空阴雨绵绵，但是大家参加活动的热情和快乐却丝毫没有受到影响。本次拓展活动共有四个游戏环节。首先在社工薛冰莲和张君唯的带领下，大家通过报数分组的方式分成了ABCD共4组，每组由6名服务对象及4名社工组成。第一个环节的游戏名称是“撕名牌”，双方队员可以将代表自己队伍颜色的纸片用夹子夹在身上的随意一处，在限时内将对方队员身上的纸片扯下，最终保留纸片多的一组获胜。游戏开始的哨声刚吹响，队员们在中央大厅便开始激战起来，场面异常热闹，最后在两场混战后，D组和C组获得了最终的胜利各记1分。

第二个环节的游戏是“报数反应”。四组队员将活动场地转移至多媒体厅，大家席地而坐围成了一个圆，游戏带领者首先讲解

游戏规则，在听到带领者报出一个数字后，要求每组相应数量的组员以最快速度起立，考验大家的反应和团结度。在组员的要求下，带领者从单报一个数，增加难度到需要运算才能得出的数，在5轮激烈角逐后A组脱颖而出获得了优胜并记1分。

第三个环节的游戏是“涂鸦不走样”。游戏要求每组第一名队员在短时间内记住游戏带领者统一提供的同一张图片的内容，然后带领者拿去图片，第一名队员须同样快速将自己看到的内容画出，传给同队的第二人看，第二人同样要在短时间内记住看到的内容并快速画出，依次类推，每一队的最后一名队员无须作画，而是根据自己看到的最后一张图片来猜出带领者提供的图片内容，考验大家的观察和协作能力。大家兴致高昂挥

笔作画，但可惜的是最后没有人答对图片的真正含义。

最后一个环节的游戏是“脑力激荡”，每组选派出一个代表参加，要求做出和主持人指令相反的动作，这个游戏考验着大家的临场应变能力和反应速度。在激烈的角逐下，A组的社工代表获得了最后的胜利，为A组争取到宝贵的1分。

之后工作人员通过几轮游戏得分相加评选出了第一名D组，第二名A组，第三名B组，第四名C组，由自强嘉定工作站站长金育华为队长代表进行了颁奖，大家一同合影留念。

整场拓展活动历时1个半小时，青年活动中心处处洋溢着大家的欢声笑语。对于平时生活压力较大的服务对象群体来说，这场活动是他们放松的好机会，同时也是他们融入社会、与他人沟通的一个好平台，更拉近了服务对象与社工之间的距离，每一名队员那由衷的笑容和对游戏的较真，满满的正能量感染着在场的每一个人……

通讯员 唐婕

### 青浦徐泾镇举办 禁毒志愿者专题培训会

日前，徐泾镇举办禁毒志愿者专题培训会，各村(居)委、社区禁毒志愿者30多人参加了专题培训会。培训会上镇禁毒办对全体禁毒志愿者提出了希望，并对下一阶段禁毒志愿者服务工作进行了部署。学习培训中，全体禁毒志愿者认真听讲和记录，使大家受到了一次很好的禁毒志愿工作业务的培训。

通讯员 许国强

### 浦东新区沪东新村街道 组织看展禁毒专题讲座

11月19日下午，应沪东中华造船集团高级技工学校的邀请，沪东街道禁毒办赴该校开展禁毒讲座活动。讲座由街道禁毒社工张彦俊主持。张老师以制作精良的PPT为载体，向在座师生从毒品历史、毒品种类、危害、对青少年的影响等方面做了详细的介绍。从一开始，就有学生主动和张老师进行了互动，营造了良好的课堂氛围。在讲座中，张老师不断的向学生提问，以加深他们对毒品危害的理解，在他们的大脑中形成远离毒品的信念。讲座持续了一个小时，约300名师生参加。结束后，不少学生纷纷赞叹讲座精彩，令人印象深刻。

通讯员 刘克伟

【图文报道】

## 扬志愿之光 颂青春赞歌

上海市禁毒科普教育馆举行年度优秀志愿者表彰大会



11月22日，上海市禁毒科普教育馆举行2014-2015年度优秀志愿者表彰大会。市禁毒办、市禁毒志愿者协会、闸北区文明办和闸北区科学技术普及志愿者协会等单位的领导出席会议。本次会议表彰了2014-2015年度的优秀志愿者和优秀志愿者组织者，以及同济大学的“奔跑吧，禁毒者”、上海师范大学的“呵护祖国花朵，暑假爱心禁毒宣传”等5个禁毒宣传活动获颁志愿服务“精品活动奖”。2014-2015年度，共有434名志愿者加入本馆志愿者服务总队，参加本馆志愿服务的志愿者达1538人次，10766小时。会议现场气氛热烈，大家通过分享、交流的互动形式，一起回顾今年志愿者的点滴，也纷纷提出对于志愿者工作的建设性意见。

通讯员 张琪

### 浦东金杨街道 禁毒宣传走进“社区健身苑”

浦东金杨街道属于典型的老式大型居住型社区，辖区内没有各种生产企业，但密布一个个居民小区，人口密集，鉴于这一特点，11月19日，街道禁毒办组织禁毒社工、志愿者、社区医生、居委干部、社戒(康)人员等40余人，来到金杨广场新落成的——银山健身苑开展禁毒宣传活动。活动现场，禁毒工作人员通过拉横幅、发放宣传资料、发送禁毒小礼品等形式进行禁毒宣传，禁毒干部、社工、戒毒回归人士、志愿者们向正在健身的市民、路过买菜群众积极宣传毒品危害知识，取得了良好的效果。

通讯员 刘克伟

【讲述·有一种力量叫悔改】

## 心若改变 人生就会改变

□蒋风

曾经有一位长者对我说，想改变世界，很难；要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己。改变自己的某些观念和做法，以抵御外来的侵袭。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。

1989年出生的小俊第一次与他见面还是在他强制隔离戒毒期满接所的时候，一脸稚嫩的表情和老到的与人交际能力似乎与这个毛头小伙有一定的出入，年纪轻轻的他已经有四次因吸毒被处理的违法情况了，第一次是在他17岁那年。在接他出所回程的车子上，他向我讲述了他虽不长但极其丰富的人生经历。

### ●爷爷奶奶过分溺爱

1989年出生的小俊，小学学历，性格外向、话语较多，看上去比较稚嫩。于2006年12月因吸食冰毒被查获；2008年8月又因吸食冰毒被查获，处行政拘留7天；2009年6月因吸食冰毒再次被派出所查获，处行政拘留15天；2009年10月再次因吸食冰毒被查获，处强制隔离戒毒2年；2013年7月

又因吸食冰毒再次被查获，处强制隔离戒毒2年。先后五次吸毒被查获的经历让这个涉世未深的小伙一下子失去了对未来美好生活的向往和憧憬，在未成年的时候就已经与毒品“相识”的他将来充满着迷茫和忧虑。小俊从小成长在一个并不和睦的家庭，由于父亲的作风问题，父母感情不好，很早母亲就离家而去，由爷爷奶奶一手带大，并在父亲暴力的阴影下成长，小学毕业就踏上社会，与一群不良朋辈混迹一起。

“爷爷奶奶靠务农为生，他们很疼我，印象中他们甚至没骂过我，打过我。”小俊回忆说。奶奶十分疼爱孙子，不管小俊多调皮奶奶从来连重话都不会对他讲。

在生活上奶奶更是有求必应。“8岁的时候，我去青浦城里亲戚家玩，在街上网吧看见了电脑，回去我便嚷着奶奶要买。”小俊说。没过几天，奶奶托人花了3000多元在城里为小俊买了一台电脑。“那个时候不懂事，现在回想起来，那台电脑对于年收入不高的奶奶来说，是多大的负担啊！”讲到过去，小俊不禁惭愧地摇了摇头。不过，这台价格不菲的电脑并没能陪伴小俊多久，没出2个月，好奇的小俊已经把电脑大卸八块了，但

奶奶并没有责怪半句。

### ●无知好奇染上冰毒

在他青葱懵懂的年纪，加上对毒品无知好奇以及朋辈的怂恿下尝试了第一次，从此走上了漫漫的戒毒路；家庭功能的不健全以及家庭教育的缺乏，对他以后走上吸毒之路产生了深深的负面影响。

“我那个时候经常跟着‘大哥’去KTV唱歌，跳舞，觉得在那里我能尽情释放自己，慢慢的就喜欢上了夜夜笙歌的生活。”小俊说。也正是他的这个偏好，让他结识了不少社会不良人员。“我当时有一个很好的‘大哥’罩着，钱不少，基本我请客的时间多，所以这些人也总是缠着我。”小俊回忆，有好几次他看见这群人围在一起，抱着吸管，用力的吮吸，有人建议他也试下，称这东西可以忘记忧愁，还很嗨，要什么有什么像神仙一样。单纯无知的小俊禁不住“朋友”的劝说，开始了人生中的第一口“溜冰”，从此便陷进了毒品的泥沼。“我确实不知道那是毒品。”小俊无奈地说。

### ●改变人生源自内心

刚出所不久的小俊正在接受社区康复，不负责任父亲的不管不顾，无私疼爱的爷爷奶奶已年迈，面对家徒四壁、家不像家的空空房子，小俊的心已不知道该往何处去？是像以前一样跟着曾经的狐朋狗友一起混迹社会还是从“心”改变，让自己换一种新的活法？

“我不想再像以前那样了，”小俊眼神中充满着迷茫的神情，望着车窗外日新月异的都市，若有所思的说。复杂的当今社会对于小俊来说太大太残酷了，凭他弱小的个体怎么能去与之抗衡，既然改变不了社会和目前越来越猖獗的毒品泛滥，那唯有改变自己，从“心”出发，把自己对毒品的渴求包裹起来，改变从自身做起。社工开始引导他，首先从远离毒友圈、毒品开始；然后调整自己的不良心态和疏导不良情绪；再次回归家庭，建立良好沟通、和睦友爱的家庭；最后树立正确的人生观，积极融入到正常的社会生活中来。“冰毒毁了我，让我失去了大好的青春，我很害怕再次走上那条吸毒的不归路，不想再像从前一样整天浑浑噩噩的混日子了。”小俊心情沉重语气肯定的说。小俊只要能从前几次的戒毒失败中吸取教训，反思过去，以积极的心态面对未来，努力改变过去的自己，相信你能顺利完成三年的社区康复，重新拥有一个不一样的未来！

心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就改变；习惯改变，人生就会改变！

(作者系上海自强社会服务总社青浦工作站社工)