

An illustration on a light yellow background featuring several wire birdcages hanging from above by chains. Some cages are empty, while others have small black birds inside. There are also several black birds in flight. The scene is decorated with falling pink petals and small blue and white circular accents.

他和它的 **D** 101 頁

減害團體成員勵志教戰嘉言

衛生福利部食品藥物管理署 廣告

你目前正受娛樂性藥物的困擾嗎？

你想要戒除但似乎又有更多理由讓你繼續使用它？

一到假日你是否想用藥的動機又會不斷地出現？

你是否找不到可以信任或安心讓你討論此議題的地方？

露德協會自 2013 年初開始舉辦娛樂性用藥減害團體，在經歷兩年下來六個梯次的淬煉之後，不但討論出許多在面對誘惑時的因應工具，更蒐集了許多過來人的心得與學習感受，這些都是協助團體成員在未來的減害路上不可多得的寶貴知識，我們和“它”的關係其實沒有自己想像的那麼難分難捨，希望這些勵志教戰嘉言能有效的幫助你我一起克服娛樂性用藥的魅惑。



加大停損點，每次都是新的開始，加油！

將外控轉為內控，把阻力化為助力。



每次的團體都是試煉我們邁向戒癮成功的
關卡，大家加油！



如何在責任內的規矩中 
做到隨心所欲的自由，是一門重要的功課。

同儕正向的影響會是我們持久向前的動力，要常來團體！






希望自己別被欲望逼著走。


誠實的面對自己，是解決問題的基礎。




釐清自己堅持的，戰勝表面的假我，加油！



選擇不是只有1和2，
還有其它選擇可以選。

不停的修練自己，
 才可面對更大的挑戰。

大家要互相扶持、吸引，
往共同的正向目標邁進。

練習更多選擇權，



從對錯中掙脫，加油！

每次設定更高的目標，達成更好的自己。






別太容易相信別人，人心是很險惡的。

永遠要記住，



只要想努力改變一些事就會成長。

Always stay positive 

要一直維持正向的能量。

鍛鍊自己的心智，不斷地肯定自己的努力，
不氣餒的加油再加油！





討好、比較、內控、外控、性、愛、壓力，
好多東西要去面對，但謝謝一路上有彼此
的陪伴。

人性是軟弱的，
要學習嚴以律己，寬以待人。

要相信改變或復發永遠都有可能。



用毒品進行性愛前，請評估背後風險，
而採取必要安全措施。



不能盡信所說，而是要去相信所堅持的，
加油！要對自己的承諾負責。



我們要不斷的提醒自己目標，



而不要輕易啟動復發模式。



不能志得意滿，面對未來要更小心謹慎。



正視自己的軟弱，讓勇氣滋長。

時時找回正向的力量。





不要害怕跌倒，要有勇氣再站起來。

DA is like a gym,we are here to train our endurance against temptation. 此團體像是健身房，我們在這裡鍛鍊對誘惑的耐力。



找出對工作上熱情、熱忱，



避免因玩藥而失去工作。

永恆的愛，自私的愛，



不要被愛沖昏頭。

時常找尋生命中正向的光，



朝向它，並擁有或欣賞它。



用與不用，設法找到平衡與出口。



要學習從更高的角度來檢視自己在內控與外控上的努力。

尋求真實的自我，找回最初的感動。





不管跌倒幾次還是要繼續前進。

追求渴望愛的同時，



也想想自己為何值得被愛。

毒海中的救生圈要抓緊，



才能夠持續的浮在水面上。

邁向獨立的過程也許是痛苦的，
但最後的果實絕對是值得的。



正面心思，將引導正面行為。






只要有心，必能戒除心中的癮。



把心中正向的芽長大，把負向的芽減少。

熱情像一把火，沒有它會冷，太多會灼傷，
要學怎麼適中。



我們永遠有再一次的機會，
只要我們願意！

吸收別人的好，但同時包容別人的缺點。





只要自己願意改變，其實沒有這麼難。

我們都在自己、別人，環境的影響下活著，
努力做自己，加油！



保持平靜的心情與心態，



去面對一切的困境。




內心的平靜是一切平安來源。

除了人的本質外，



去培養對生命、對自己的熱情。

在正向的熱情多點經營，
減少須付出高代價的熱情，增長智慧。

常要留意自己與別人的界限，



很多紛擾都因自己需求而起。

為了成全別人的想法而去違背自己的想法，那這也叫愛嗎？



傾聽內心真實的聲音，為自己的情緒負責。





學著抓住目標與減少傷害。

帕斯堤學樂（減害）團體 歡迎您的參與

露德協會邀你一起因應使用娛樂性藥物的相關困擾，透過過來人及專業人員的陪伴，在團體成員彼此的分享與討論中，讓我們一起在安全的氛圍裡，學習理解人性、肯定情慾及認清所使用藥物對我們身心靈全人的影響，進而為自己的人生帶出各種正向的改變！

團體時間：採定期聚會。（經報名錄取後將另行通知）

團體內容：按與會成員的需求，融合醫學新知、使用者減害實戰經驗、物質管理知能、綜合性知識、社會資源運用、休閒與社交活動、身心舒活暨生活各疑難雜症討論與傳遞各種可能的因應策略。

報名資格：限使用娛樂性藥物（E、K、G、安等）感到困擾的帕斯堤（愛滋感染者），不分性別、性傾向、國籍、種族、年齡。

人 數：不限。

帶 領 人：資深實務工作者以及成功長期戒癮過來人

費 用：完全免費，但過程中若產生必要費用（影印費）將由與會成員平均分攤。

報名方式：採篩選制，欲參加者請直接洽邱專員，本會在接到資訊後將初步安排訪談以瞭解參與者資格、動機與期待。即日起開放報名，名額有限，請儘早報名。

連絡電話：請於上班時間洽邱智浩專員，電話 (02) 2371-1406 分機 225

報名信箱：howard@lourdes.org.tw

◎露德宗旨

秉持著正義與仁愛的精神，致力於關懷照顧愛滋感染者及受愛滋影響的人群，提升其生活品質，並維護愛滋感染者的基本人權，破除社會對待愛滋的烙印與歧視。

◎露德大事記

1997年	露德開始投入愛滋社群相關服務工作，深入監獄、醫院、社區等地，服務帕斯堤及其家屬
1999年	獲行政院衛生署疾病管制局頒發「最佳民間愛滋機構獎」
2000年	聘任感染者加入露德服務行列，以過來人的經驗提供感者支持與協助
2002年	露德愛滋感染者中途之家成立
2005年	舉辦首屆國際快樂生命研討大會，超過百位感染朋友齊聚學習新知，每兩年舉辦一次
2006年	本會正式成為社團法人組織 獲頒行政院衛生署疾病管制局「防疫獎勵團體獎」
2007年	獲頒衛生署愛滋藥癮減害計劃「優良單位獎」及傳染病防治防疫獎勵團體獎
2009年	榮獲衛生署頒發團體及個人雙項防疫績優獎
2010年	舉辦首屆藥癮愛滋感染者健康生命大會
2011年	帕斯堤聯盟成立 露德協會榮獲衛生署頒發團防疫績優獎
2012年	設立身心靈的重建站 - 朝露農場
2013年	承接台中市社會局藥癮家庭支持服務 首次舉辦帕斯堤學樂減害團體 開始桃園外展工作，設立服務據點

◎認養小露豬豬 支持露德服務

歡迎您與您的朋友一起認養小露豬豬，並於 12 月 1 日世界愛滋日前後讓小豬回娘家，支持露德愛滋社群服務。認養小豬及回娘家方式說明，請到露德網站 > 我要捐助 > 認養小豬存錢筒專區。

與我們一同陪伴愛滋朋友及家屬—我願意成為「愛滋天使志工」

* **陪伴天使**：擔任聯誼中心值班、同儕輔導、社區陪伴、監獄訪視及信件輔導等工作。

* **愛心天使**：協助行政庶務、電話接聽、網站維護、活動辦理等。

（上述志工報名請分洽台北、台中辦公室）

* **贊助天使**：歡迎您以捐款或捐物方式支持露德的服務。

(1) 郵局劃撥捐款一帳號：19983275 戶名：社團法人台灣露德協會

(2) 手機捐款—台灣大哥大 / 泛亞 / 東信用戶—手機直播 518041，亞太電信用戶—手機直播 59015 後，依照語音指示進行捐款。

(3) 發票募集—歡迎將仍可兌獎的統一發票郵寄到台北露德，由志工協助對獎。或電子發票結帳時告知店員愛心碼 852，直接發票捐露德。

(4) 物資捐助—捐贈本會所需各項物資。

（更多捐助方式歡迎到露德網站 > 我要捐助專區查詢）

聯絡資訊

◎ **台北辦公室**——

(O) 02-2371-1406 (F) 02-2371-1478
10041 台北市中山北路一段 2 號 2 樓 203 室

◎ **台中辦公室**——

(O) 04-2229-5550 (F) 04-2229-5607
40043 台中市綠川東街 32 號 12 樓之 11

◎ **台中市藥癮家庭支持服務（耀家專案）**——

(O) 04-2229-1661

◎ **女性愛滋諮詢專線**——

0911-95-7885（救我，請幫幫我）

◎ **帕斯堤夜間諮詢專線**——

0978-152-990

◎ **For English Services** ——

(O) 02-2371-1406 ext. 225

露德網站：www.lourdes.org.tw

EMAIL：lourdes@ms42.hinet.net

網路 / 臉書搜尋：台灣露德協會



www.lourdes.org.tw
(02)2371-1406 • (04)2229-5550