



我要戒

ChemFun

遠離CF
實用手冊

目錄

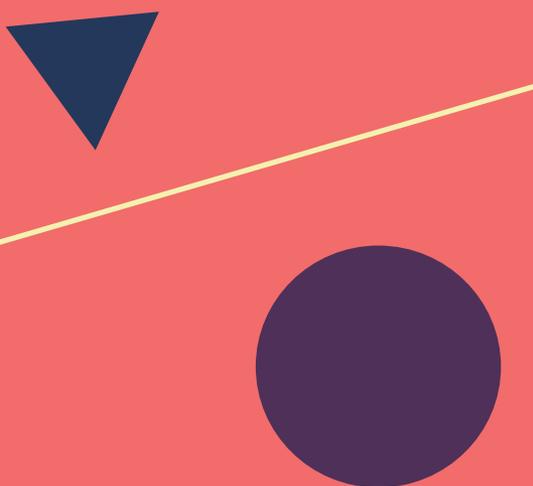


- | | | | | | |
|---|-----------------|------|---|------------------|------|
| 1 | 其實你食左D咩落肚? | P.2 | 5 | Cravings來，怎麼辦 | P.22 |
| 2 | 考慮不再Chem Fun嗎? | P.3 | 6 | ChemSex 與愛滋病 | P.25 |
| | ♂ 吸毒循環和改變過程 | | | ♂ 如果你擔心自己感染…… | |
| 3 | 點樣戒:7個實用小貼士 | P.8 | | ♂ 如果你是感染者…… | |
| 4 | 戒除CF — 由一天至一年以上 | P.16 | 7 | 你不是一個人的，我們陪你一起戒。 | P.28 |
| | ♂ 0-2周 | | | | |
| | ♂ 1個月 | | | | |
| | ♂ 1-3個月 | | | | |
| | ♂ 3個月 | | | | |
| | ♂ 4-6個月 | | | | |
| | ♂ 6-12個月 | | | | |

在戒ChemSex 的過程中，你會覺得
很困難，不知有何方法嗎？

我們願意跟你一起走。

這是.....



這是一本改變ChemSex習慣的實用手冊。對象主要是同性戀、雙性戀和跨性別者，但不僅限於同志。

對於想要改變或減少ChemSex影響、甚至是想要完全停止ChemSex的人，這本書提供了各種策略與資源。

01

其實你食左D咩入肚？

製造冰的方法與使用的原料有很多種，以下是部分常見原料：

- 麻黃鹼以及偽麻黃鹼（感冒糖漿與咳嗽藥劑常見的重要成分）
- 紅磷（火柴盒側邊）
- 丙酮（卸除指甲油的去光水）
- 甲苯（煞車清潔劑）
- 鋰（相機電池）
- 無水氨（肥料）
- 鹽酸（泳池清潔劑）
- 甲醇（汽油添加物）
- 石腦油（露營用爐火燃料）
- 通樂（洗廁劑）
- 碘（傷口消毒藥品）
- 工業酒精



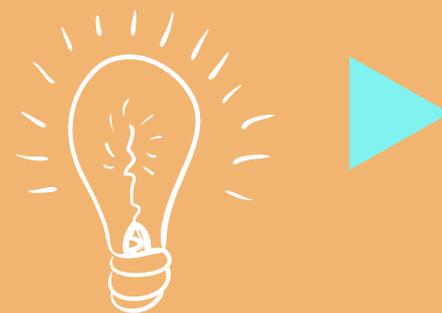
02 考慮不再Chem Fun 嗎？



要遠離CF真的不容易，能完全戒掉更是非常困難，先恭喜你能下定決心走到這一步！接下來的過程看似好困難，這都是正常的，先一起看看！

這本書包含許多男同志的經驗，有些是過來人、有些還在努力中。我們雖然不是乖乖仔、我們都會犯錯、我們也並非無所不知，但我們真的想帶給大家希望，讓大家知道每個人都可以戒除CF！

最重要的是，請記住，你並不孤單。有一群過來人明白你的現況，在這手冊中，你可以得到許多幫助與支援！



我擔心戒了chemsex之後，我會……

- 我會變得很無聊
- 我會失去因為CF而認識既靚仔和朋友
- 我會變肥
- 會無感覺做愛
- 我就是覺得自己戒不掉！



但其實……

- 不用再經歷融雪 / come down 時的焦慮緊張、抑鬱
- 不用再比Chem控制
- 心情平靜一些，不會無端端發脾氣
- 生活健康啲，睡得好些
- 體重正常，不用做人乾
- 可以重新談戀愛，有真實的感情
- 我不用再像機器一樣，一直做愛一直做愛一直做愛……
- 我們都還沒開始努力，怎可以就放棄呢？



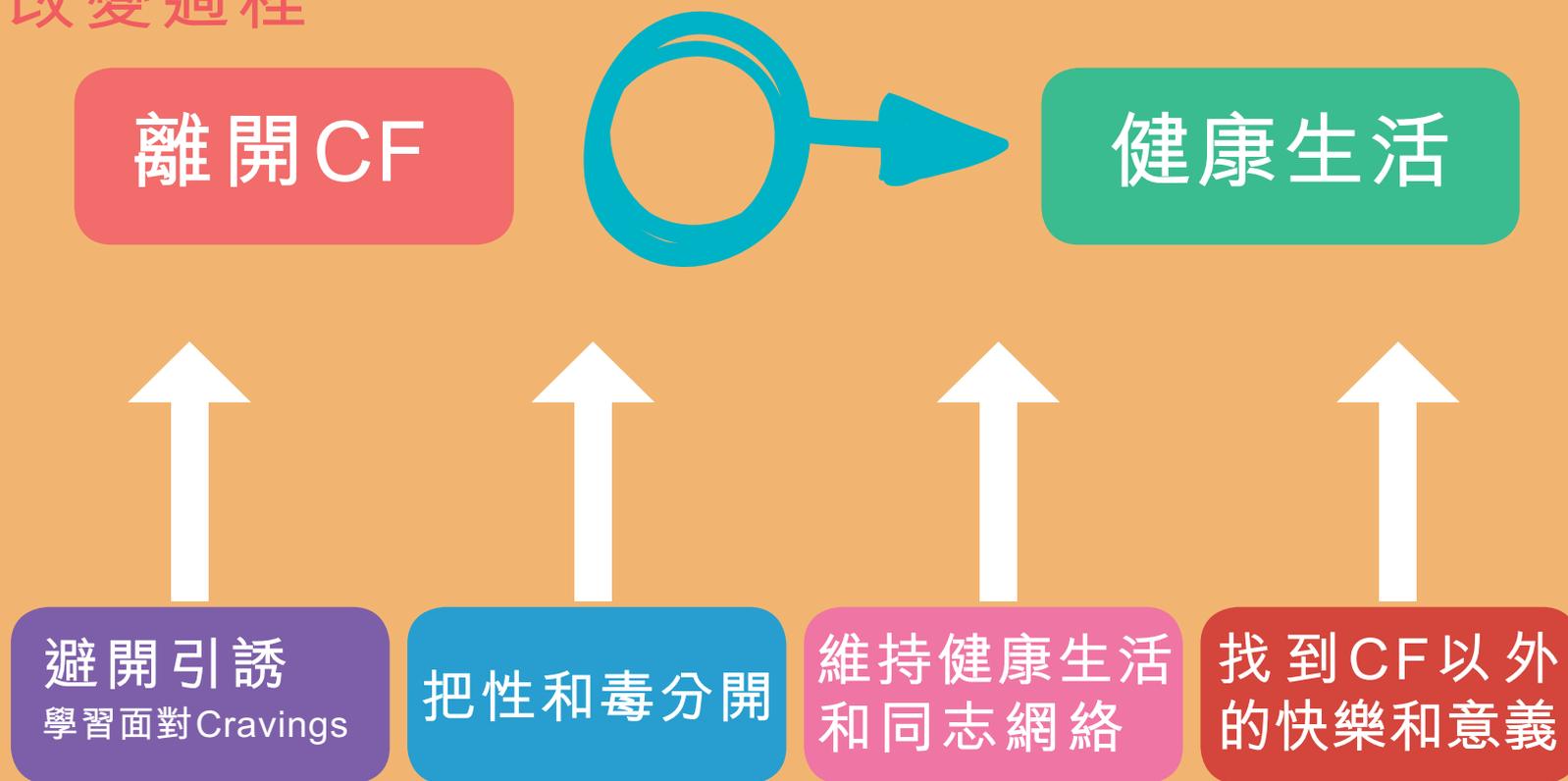


還記得第一次和它相遇的感覺嗎？
到現在是不是已經不一樣了？現在變成
你需要CF，CF成為你的世界。請你記得，
CF只是你現在需要它，而不是永遠的依靠它。

很多事物與人都可以取替CF為你帶來的
幸福感，只是你還未發現那樣事物的
存在，而你現在只看到CF。到了適當的
時機，你自然會離佳CF而去，蛻變成
另一個的你；CF只是你的人生中一個過客，
它成就了更好的你。在你蛻變之前，我們，
你的朋友，家人都會陪著你走過這一段路。

Alan, 29歲，曾經CF 3年，已停8個月

改變過程



復吸

戒毒是一個漫長的過程，中間也會有機會重吸。每次重吸都是一個學習，幫助你更加了解自己，同埋掌握離開CF的方法。復吸，就重新開始吧。

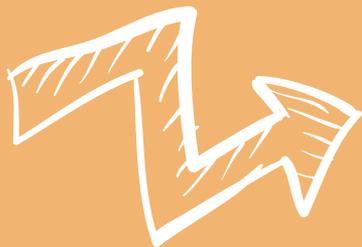
點樣戒: 7個實用小貼士



(一) 寫下你想停用或減少chemsex 的原因

戒掉或控制ChemSex一點也不容易，需要很大的決心和堅持。
在開始戒之前，或者先好好問一問自己：

- 我為何想戒除ChemSex?



繼續ChemSex 的好處 / 我唔捨得停止ChemSex 的原因	戒除ChemSex 的好處



被ChemSex 控制的你，係一個點樣的人？

如果你可以戒掉chemsex，重新開始生活，你會想成為一個點樣的人呢？

這兩個小練習，如果你覺得有意思的，可以貼到你的枱頭，定時提醒自己，你想戒除/控制ChemSex的原因。



(二) 定下一個短期和可達致的目標



要戒或控制ChemSex 很不容易；不多人可以一次就完全戒掉，特別是如果你已經有多年的ChemSex 習慣。有時，像運動，建議你先定下一些短期目標。重點是這些目標是你有很大信心可以實踐的。例如：

- 由一星期一次減少至兩星期或三星期一次；然後再增加日數
- 減少每一次的用量，不要追，不要補
- 先停用其中一種藥，再停用其他



戒毒往往是一個漫長的過程。在這個過程中，找回自己的能力感和成功感，至為重要。

這些短期又可以達到的目標，可以讓你慢慢重建自己對心癮的控制，然後朝向完全停用。

ChemSex Care Plan

你是否準備好作出一些行動改變呢？

這個 ChemSex Care Plan 可以幫到你一步步的訂下短期目標，並朝着目標努力。

只要依着指示填寫就可以。

你準備好嗎？

<http://www.davidstuart.org/care-plan-zh>

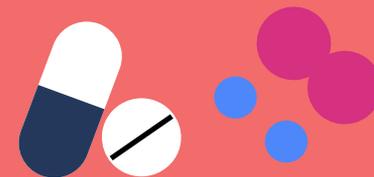
(三) 把性和毒分開

由於過往長時間的ChemSex，大腦習慣了把毒品跟性連在一起。每次想到性時，就很容易會有心癮，想發生chemsex。所以，在戒除chemsex的過程中，很重要的一步是把性跟毒品分開。很多人往往要一段時間，才能成功把這兩件事情脫勾。

聊天室、交友網站、App、還有sauna可能會讓你再次陷下去。所以，你必須誠實地問自己，究竟來到這些地方，是為了找「慰藉」、「性」，還是找「Chem」？

很多人會擔心沒有Chem之後，性變得不一樣。Chemsex剛開始可能讓人感到情慾高漲，但很快的這種性會變得機械化、疏離、空洞。不用毒品，也可以經歷美好的性，但身體可能要一段時間，才能重新習慣。

請相信自己一定會重新擁有親密關係，事實上大部分的人的確都可以。

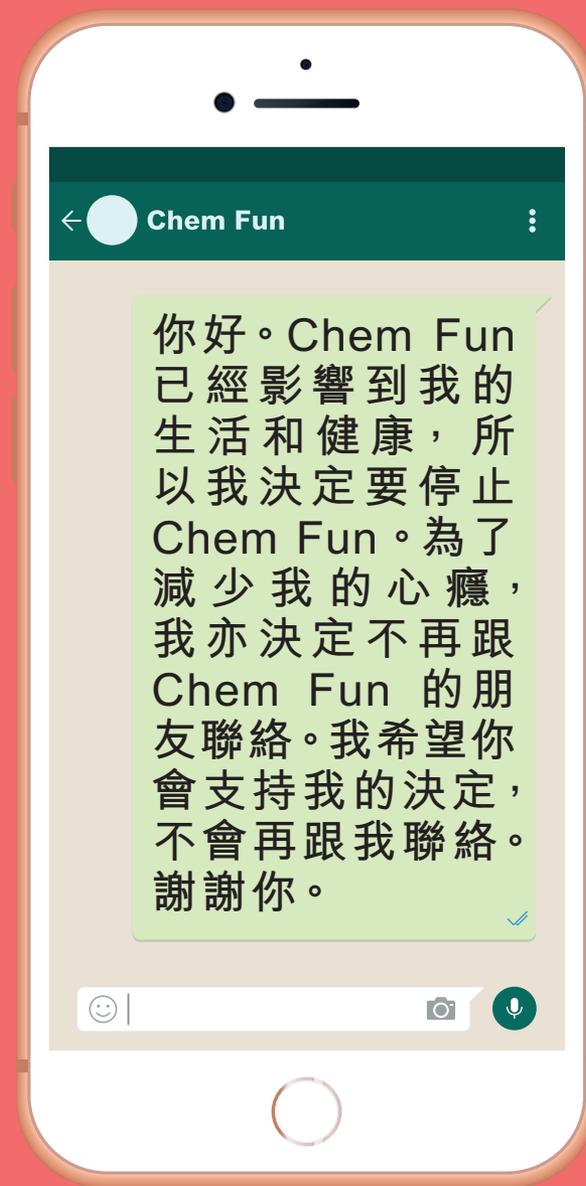


(四) Delete Grindr 和line

要戒除ChemSex，也需要遠離ChemSex 認識的朋友和交友apps。大家可以參考以下的訊息。先通知這些朋友，你已決定停止ChemSex，然後就把他們的聯絡方法刪除 (delete) 並且封鎖(block)。



同時，也建議把Grindr 和line這兩個交友程式刪除。Grindr 是特別多朋友約ChemSex 的地方，引誘特別多。除了Grindr，其實也有好多其他程式或渠道，認識member朋友。把CF 朋友和Grindr 刪除，一方面是可以減少你遇到引誘重吸的可能，另一方面，也是一個心理過程跟ChemSex 說再見。



(五) 觀察和認識自己的ChemSex 和心癮模式

你是何時心癮最強呢？每個人的ChemSex 和心癮很多時都有內在的原因，模式和規律。認識自己的模式和規律，就可以提早覺察到自己的心癮，避免發展成重吸。我們鼓勵你仔細觀察自己的模式，並且制定應對的方法。

以下是一些常見的模式和規律，你可以看看跟你的的是否相同，並且制定適合你的應對方法：

特別容易觸發心癮的……	具體情況	應對方法
時間	<input type="checkbox"/> 星期五六晚上？ <input type="checkbox"/> 長假期？	<input type="checkbox"/> 安排好自己的週末，找好朋友陪着自己 <input type="checkbox"/> 建立興趣，活得充實 <input type="checkbox"/> _____
事件	<input type="checkbox"/> 工作壓力 <input type="checkbox"/> 家庭 <input type="checkbox"/> 戀愛關係 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 你是如何減壓呢？跑步？游水？ <input type="checkbox"/> 找朋友傾？ <input type="checkbox"/> _____
地點	<input type="checkbox"/> 會有特別的地點會令你特別容易心癮起嗎？如油尖旺？	<input type="checkbox"/> 可以在短期內，避開單獨出現這些地方嗎？

特別容易觸發心癮的……	具體情況	應對方法
情緒	<input type="checkbox"/> 孤單？無聊？悶？唔開心？ <input type="checkbox"/> 有壓力？焦慮緊張？ <input type="checkbox"/> 想要性 (Horny) <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 當有這些情緒時，你可以如何陪伴照顧這些情緒呢？ <input type="checkbox"/> 有性需要時，如何可以幫自己解決？ _____
心癮起時的身體反應	<input type="checkbox"/> 心跳加速？ <input type="checkbox"/> 手震？ <input type="checkbox"/> 手心出汗？ <input type="checkbox"/> 感覺慌亂，頭暈頭痛？ <input type="checkbox"/> 腸胃唔舒服？ <input type="checkbox"/> 其他：_____	<input type="checkbox"/> 有時心癮起的時候，會覺得巨浪湧過來，一刻間就完全淹沒。放下電話，落街跑步，又或以自慰解決性需要。 <input type="checkbox"/> 也可以先跟自己說，「我忍多5分鐘/10分鐘，過了時間，我先再決定。」往往過了這時間，心癮就會減細。 <input type="checkbox"/> _____
自我對話	<input type="checkbox"/> 「我只是看一看 Grindr，我不會真的約CF 的」 <input type="checkbox"/> 「已經停了一段時間，或者玩玩也可以」 <input type="checkbox"/> (寫下你自己是如何比藉口自己) _____	<input type="checkbox"/> 你又會如何回應這些藉口呢？ _____
行為	<input type="checkbox"/> 開 Grindr <input type="checkbox"/> 開始看網絡上的CF 短片	<input type="checkbox"/>

由心癮到復吸是一個過程。像滾雪球一樣，剛開始的時候是一個小小的雪球；但如果不去理會，就會越滾越大，最終雪崩。所以，當你留意到自己開始有心癮的時候，就積極處理和求助。

(六) 安排好自己的時間，避免空閒

- 悶、無聊是復吸的很大原因。
- 週五六、長假期，往往都是高危時間。如果你留意到自己開始心癮到，又或者未來有假期，就預先安排好活動，避免無聊的時間。
- 發展自己的興趣，讓自己生活得充實有意義



(七) 了解自己chemsex 的深層原因

有些朋友 ChemSex，是有些深層原因，想用ChemSex 來逃避或撫平一些難以面對的情緒糾結，如同志身份的壓力、過去戀愛的傷口、感覺自己不好，不值得被愛，又或感覺人生空虛孤單。也有些朋友會覺得用冰的一刻會感覺到一份自信、親密感，縱然那些感覺很短暫。

當在戒或控制Chemsex 的過程，能夠了解自己的深層原因，解開一直困擾自己的情緒糾結，十分重要。你可以找一位同志友善的社工或真正信得過的朋友跟你一起，找出原因，並學習用一個健康的方法處理情緒。

戒除CF — 由一天至一年以上

戒除CF 習慣不是一件容易的事 每個階段都可能會出現放棄的念頭 多了解不同階段的狀況 可以幫助你擊退這些念頭。

0-2周

由於身體與大腦要重新適應沒有用冰的狀態，所以你會覺得自己快瘋了

可能有哪些難題：

- 可能會非常疲勞想睡覺，食慾大增，以及作息混亂
- 經常想著CF，很難控制
- 不時感到害怕、憤怒、絕望，情緒不穩
- 幻聽依舊存在
- 缺乏能量與動力
- 覺得自己沒法堅持下去
- 覺得悲傷，感到若有所失



出現的改變：

與現實的接觸慢慢增加

我們建議你：

- 盡情睡眠，盡情大吃健康的食物
- 先把目標設得小一點
- 低調地捱過這段時間
- 謹記：你一定有辦法擺脫癮頭。你有從融雪當中生存下來的能力，也就一定有復元的能力！



1 個月

重建日常生活

可能有哪些難題：

- 對冰的渴望依舊很強烈
- 身體的外表與感覺開始改變
- 變胖
- 對於漫長的過程失去耐心
- 強烈的性慾再度出現



出現的改變：

- 對藥物的渴望沒那麼嚴重
- 覺得自己很清醒
- 外表變得醒神
- 覺得自己健康了
- 出現比預期更好的改變

我們建議你：

- 避免讓自己情緒有大波動
- 接受自己變胖
- 回顧自己過去一個月的改變
- 確實寫下自己的目標



1-3個月

清除CF帶來的傷害，讓自己恢復常態

可能有哪些難題：

- 出現強烈的性衝動
- 對藥物的渴望依舊很難控制
- 羞愧，覺得自己很失敗
- 太忙或太得閒
- 覺得自己很孤獨

出現的改變：

- 對毒品的渴望變少，時間也變短了，更有自信能掌握它們。
- 有機會獲得新工作，經濟也穩定下來
- 距離目標愈來愈近，對自己更有信心
- 對自己與他人的信賴取代了偏執感
- 與朋友、家人重新建立關係
- 與支持團體建立關係

我們建議你：

- 正面的改變令你在工作、感情、性關係上的有更高的期望和野心，請謹慎地調整步伐
- 增加社交生活（即使你沒有太大的動力）
- 想清楚你想從別人那裏得到什麼、以及你能給予別人什麼。醜話說在前頭並沒有錯。
- 多談論你自己的感受。
- 如果性會讓你聯想起CF，先暫緩一下性生活
- 不要給自己太多壓力，看看自己成功的部份，給自己一點鼓勵





3個月 重吸最常在這時間點發生!!!

覺得自己一直在原地踏步而感到恐慌

可能有哪些難題:

- 戒CF的過程和生活都好無趣啊！
- 生活中沒有新奇和有趣的事
- 沮喪與孤獨
- 了解到自己失去了什麼、對自己愛的人做了什麼
- 覺得自己的生命處境沒有改變
- 無預警出現誘惑，例如遇到拆家、有人主動找你CF等等



最大陷阱:

「我已經停咗3個月，或者再吸一次也可以」

- 你已經努力這麼久，你願意重新經歷融雪時的辛苦嗎？



出現的改變:

- 覺得有自信
- 原諒自己了
- 支持你的人讓你感到舒適

我們建議你:

- 別過度自信或輕視你到目前為止的成果
- 如果覺得「這套方法對我無效啊」，先撐著，它正在發揮效果
- 關鍵是擴大你的復元範圍，讓復元擴及到你的身體與社交層次
- 如果你覺得沮喪或焦慮，可以尋求專業醫療協助

4-6個月

全新的你重新掌握自己的人生

可能有哪些難題：

- 出現多種不同的情緒，而且起伏很嚴重
- 對未來的生命與情感關係感到茫然
- 厭倦
- 知道有志者事竟成，但成功看起來遙不可及，因此感到沮喪



出現的改變：

- 比較不那麼慚愧、比較能原諒自己了
- 開始接觸與採取更多積極主動的策略
- 感覺自己更有生產力
- 開始處理自己真正的問題。

我們建議你：

- 繼續尋找和參加戒CF機構的聚會和活動
- 重新思考酒精、抽煙和其他藥物在你生命中所扮演的角色
- 培養運動習慣
- 重新檢視會讓你出現心癮的事——也許它們已經誘惑不了你
- 探索你CF的深層原因
- 採取CF以外的方式來慶祝你的成功——不要用CF來慶祝，那是錯誤的方式

6-12個月

生活回歸健康的節奏

可能有哪些難題：

- 感到過度自信
- 因為你覺得自己已經好了、或忘記狀況曾經多糟糕，導致不再堅持健康計畫
- 對於別人不用跟你一樣飽受挑戰而感到忿忿不平
- 對於你的努力沒有得到預期的回報而失望
- 以前有效的行動現在沒效了



出現的改變：

- 能夠誠實正直地處理挑戰，也對成果感到滿意
- 可以規劃未來並且堅持目標
- 對自己更了解，也喜歡現在的自己
- 對情感關係感到滿意
- 得到重要的各方面正面的回應，如朋友支持、工作
- 有了新嗜好

我們建議你：

- 參加更多與戒CF無關的活動來平衡生活
- 修訂戒CF的計畫
- 關注自己的情感，並表達出來
- 注意健康狀況

Cravings來，怎麼辦

復吸的警號

你是否...

- 一直想著跟誰、在何時、何地、如何CF？
- 重新下載Line 或 Grindr？
- 覺得真的、真的好煩躁？
- “Hi”返以前的CF朋友
- 藉故缺席戒CF社工的聚會？
- 對自己或他人講大話？變得偷偷摸摸？
- 飲更多酒、用更多其他的藥物？
- 認為你的CF問題已經完全解決了？
- 過份孤僻？
- 過度在意體重、想要儘快減肥？
- 腦中盤據著性愛，並且希望現約、越快越好？



多注意自己的狀況，如出現以上警號，別怕！面對它吧！跟你的社工或支持你的人聊聊。千萬別想忽視它，這樣會令你更容易被入侵。

「又玩返，點算？」

要戒CF絕不容易。下了決心要戒，一不小心又復吸。可能你會覺得很內疚，很挫敗。復吸有時會令人覺得很內疚自責，覺得自己沒有用。這些想法，不會幫助到自己，反而會令到復吸的機會提升。

請不要放棄，最重要是重視開始，帶自己重回正軌。

很少朋友可以一次就完全戒掉；往往都是進三步，退兩步。可以把這次復吸視作一次學習的機會，好好檢視自己是如何一步一步的跌進復吸的陷阱，下次又可以如何避免。



有 Cravings，點算!?



Cravings / 心癮一定會再來。面對Cravings，你可以有6種方法面對

1. 順從cravings，開始瀏覽交友程式 hi 人，任由cravings越滾越大，最後失控，復吸;
2. 對cravings 感覺憤怒，發脾氣，變得越來越焦慮不安;

以上只會令你復吸。你也可以:

3. 及早留意自己的情緒和壓力變化，當cravings 開始升起時，及早安排活動或約朋友;
4. 可以留意到cravings來，深呼吸，可以跟它說:「我知道你在，但我這次不需要。」
5. 把手機關掉，找朋友，或落街跑步，即時轉換場景。
6. 當cravings 來時，不嘗試去逃避它，但同時也像看DVD 一樣 fast forward 去到結局 — 融雪時的痛苦、抑鬱和內疚。
7. 跟自己的情緒對話。「我是甚麼情緒? 是難過嗎? 是憤怒嗎?」

前2個很容易會令你復吸，後5個方法可能會幫到你抒解到cravings。

ChemSex 跟愛滋病的關係十分密切。研究顯示ChemSex 感染愛滋病的風險較一般性愛高12倍。

5.1 如果你擔心自己已受感染

- 可能你一直擔心自己已受愛滋病感染而不敢面對，還有很多人誤解感染愛滋病等於死亡，其實只要定時服用雞尾酒療法藥物，你的身體免疫力和健康能回復至與一般人無異。
- 勇敢接受愛滋病測試，你也可以找你信任的人陪伴，與你一起面對。
- 感染愛滋病對很多ChemSex朋友尤如雪上加霜，同一時間面對同志、ChemSex及愛滋病三重標籤，是一個很大的打擊及創傷。可能你會覺得難以面對，有人因此更放棄自己，逃避沉淪。一時間未能接受自己感染其實是很正常的，你或許需要更多時間讓自己消化接受，暫時讓自己停頓一下是有需要的。
- 如果確診感染，醫護人員都會細心友善地為你服務，讓你了解自己的健康狀況和治療方法。
- 愛滋病治療費用與公立醫療服務無異，專科門診首次診症135元，其後每次診症80元，每種藥物15元。

如果你是感染者 (PLHIV) :

- 作為感染者，能平常心面對自己的疾病是很重要的。不要因為感染而貶低自己的價值。
- 你可能因為生活、戀愛或家人而經常考慮是否透露你感染的事情，在你未準備好出櫃之前，不妨找一些社工或輔導員先討論一下，好好預備自己。你亦可以嘗試認識其他的感染者朋友，他們的經驗能讓你參考和得到支援。
- 注意ChemSex可能會令你因不知時間而忘記服用愛滋病藥物，持續下去可能令體內病毒產生抗藥性，影響你的健康。部分愛滋病藥物跟毒品會有相互作用，強化毒品的反應，有機會做成Overdoze。
- 鼓勵你繼續使用安全套，以避免HIV二次感染(secondary infection)或感染其他性病，如梅毒、丙型肝炎等。這可能會使本來病情更嚴重或複雜。



如果你未受感染……

- 好好保護你自己，定下安全底線，包括使用安全套及潤滑劑，控制使用頻率和份量等。如果因為Chem Fun 而染上愛滋病，實在不值得呢。
- 定期接受愛滋病測試。早點知道結果，早點醫治，對健康會比較好。
- 考慮接受PrEP 接觸前預防性投藥。每日一粒能減低感染達九成以上。但香港的公共醫療系統並沒有供應，私人診所收費由每月八千至二萬不等。亦有部分人士會到泰國購買。



07

你不是一個人的，我們陪你一起戒。

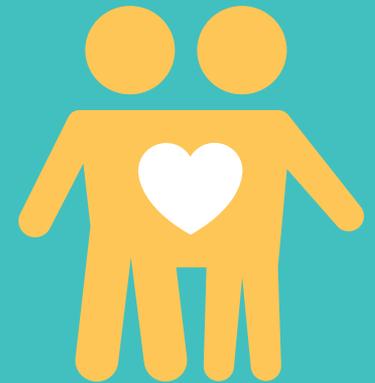
如果你想有人支持你一起戒……

戒CF 是一個困難的過程。

如果有一些同路人或社工支持一起走，會容易好多。

在我們的**Chemsex Support Service**，你會有機會得到：

- 認識一些已康復或正在戒CF的同路人，互相支持
- 專業教練和你一起制定戒毒計劃
- 學習處理心癮的技巧
- 聆聽同陪伴
- 認識自己的情緒，解開心結
- 認識一些健康的member朋友
- 中醫或精神科醫生轉介
- HIV 測試和感染者支援



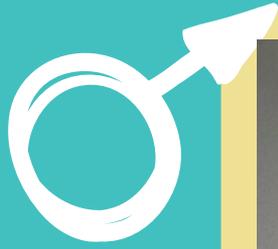
聯絡方法

Line: cf_support

Whatsapps: 5663 4466

Fb:

member 社工



你好 = 粗
我們都是來自不同的地方
跟CF有著不同程度的關係。
可能有著不同的目標及信念。
但我們都因為CF這個事情
而彼此走在一起。

我們可以互相支持、觀照
與陪伴。

這不是一場單打獨鬥的仗。

這是我們並肩作戰的

Fighting!

歡迎你!

Oscar



Oscar, CF 7年

性向無限計劃服務內容

同志青少年支援 家長服務 愛滋病測試及感染者支援 學校講座及專業訓練

計劃職員

周峻任 周雪薇 潘迦峻 張燕生 劉子賢 譚志穎 陳宏源

聯絡方法

Chem Fun服務：5663 4466（周先生）

LINE:cf_support

同志輔導及家長支援：2321 1103

網站：<http://www.newtouch.net>

Facebook: [facebook.com/bgcagayservice](https://www.facebook.com/bgcagayservice)

本手冊部份內容編譯自煙嘍牛莖學園-遠離煙嘍實用手冊及AIDS Committee of Toronto (ACT)於2013年4月所出版的 A Guide to Staying Off Crystal for a Day or Longer，我們有修改部分內容以符合台灣/香港現況。

鳴謝：台灣煙嘍牛莖學園

發行人：1,000本 非賣品