

暑假里的禁毒小卫士

□法治报记者 徐荔 法治报通讯员 程杰 柴佳俊 张燕美 许强

今年暑假期间，本市多区街道禁毒办通过主题讲座、实体踏查等形式多样的活动为青少年进行禁毒宣传，提升他们对毒品的辨识能力，树立远离毒品的意识，过一个“增能”的暑假。



杨浦： 学禁毒知识当“小卫士”

暑假期间，杨浦区四平路街道、大桥街道纷纷开展青少年暑期禁毒宣传和社会实践活动，在传授禁毒知识的同时，鼓励青少年共同参与禁毒，积极推进全民禁毒工作。

四平路街道在活动中，由街道禁毒干部和禁毒社工为青少年讲解禁毒法律法规、说明毒品的危害、告知防范毒品的注意事项，并组织青少年参与禁毒知识竞答，增强青少年识毒、防毒、拒毒的意识和能力。青少年还做起了禁毒小卫士，向社区居民宣传禁毒，发放禁毒宣传资料和

■ 一区一品

运动“处方”，开启社区戒毒新生活

□法治报记者 徐荔

伴随着轻柔舒缓的音乐，十多个学员跟着瑜伽老师的节奏，慢慢让肢体尽情舒张、伸展、变换……这是近期，在静安区天目西路街道开展的一场特殊人群公益活动。参与活动的都是女性服务对象，她们在禁毒社工的帮助下得到了一张运动“处方”——瑜伽课程。

探索社区戒毒新模式

“现代人都提倡健康的生活，特别是这次疫情更让我们体会到身体健康的重要。”自强静安工作站天目西路社工点的社工孙丹萍告诉记者，从去年年底开始，在区禁毒办和街道党工委的大力支持下，他们开始策划以运动为主的社区戒毒康复项目，“运动可以调节人的免疫力，增强抵抗力，所以我们最初设想开展一项时尚又轻松且充满正能量的运动项目，为我们的服务对象提供一个锻炼身体，增强体质，展现自我的平台。”

经过“头脑风暴”，结合辖区内服务对象的具体情况、戒毒康复特点，社工决定为辖区内的服务对象提供专业的瑜伽课程，试点为期一年以瑜伽为载体的项目活动，探索社区戒毒新模式。

据介绍，目前参与项目活动的都是女性服务对象，开展以瑜伽为主的项目活动不仅是为了帮助她们重塑外在形体，更重要的是修复内心。瑜伽以有氧运动为基础，融舞蹈艺术、音乐于一体，运动强度灵活，既能增进健康，又能宣泄情感，释放身心，引导她们改变认知，达到身心合一的健康。

在正式开始项目活动前，社工与专业瑜伽老师做了充分的沟通，并亲自体验了瑜伽课程，“一开始老师设计的课程强度比较大，我上完课回家走楼梯，腿都抬不

宣传品。

大桥街道则针对青少年的特点，在活动中播放动画片、展示禁毒宣传图片、知识讲解和互动问答等多种形式，生动直观地介绍毒品的种类和危害、毒品的伪装模样，培养禁毒意识，对毒品有所警惕有所防范。

闵行： 暑托班里做禁毒剪贴纸画

为提高青少年的防毒，识毒意识，进一步加强青少年对毒品的认知与了解，闵行区华漕镇禁毒社工在金丰居委为青少年开展了一场禁毒宣传讲座。禁毒社工通过PPT知识讲解和趣味禁毒拼图引导青少年谈对毒品的认识、分类，对他们讲授毒品的概念、种类、危害等知识。同时，动员每一位青少年踊跃担当禁毒小小宣传员，将学到的毒品知识讲给家人、亲戚和朋友听，也让他们了解到毒品的真面目，防止在不知情的情况下受到伤害。

七宝镇禁毒办则为辖区青少年开展了以“抵制毒品，点亮生命之光”为主题的禁毒知识主题讲座，给中春路二居委、航华四村一居委暑托班的小朋友上禁毒宣传课。禁毒社工向同学们介绍了毒品知识后，还通过相框DIY和禁毒剪纸贴画寓教于乐地巩固禁毒知识。

据了解，七宝镇禁毒办已举办各类爱心暑托班4期，累计为120余名青少年

提供了服务。通过讲座、手工活动等方式让小朋友们了解毒品知识，认识毒品的危害。

奉贤： 实地踏查学辨毒品原植物

日前，奉贤区西渡街道禁毒办分别联合浦江居委和北新村委，组织辖区30余名亲子家庭开展禁毒宣传教育活动。

活动通过禁毒知识课堂、禁种铲毒踏查活动等形式开展，图文并茂地向青少年介绍毒品的种类、毒品对人体的危害，使青少年学生对禁毒知识有了初步的了解。同时组织青少年志愿者对辖区屋前院后，草坪，废弃草丛等多个可疑区域进行实地踏查，学习分辨普通植物与毒品原植物的区别，加深对禁毒知识的了解。



实施防疫、防控、消毒、测温等措施。

目前，项目活动已开展四次，产生了较好的社会效果。服务对象坦言，“瑜伽课上舒缓的音乐让我得到了放松，老师对我们进行针对性指导，同时教会我们运用呼吸来控制自己的情绪和动作，非常受用。”

在瑜伽动作中，服务对象时而感觉自己回到妈妈的子宫里，感受到温暖，也会联想到自己的涉毒行为给自己的孩子带来委屈和冰冷；攀附在空中飞索中，时而会想到自己在毒品的漩涡里不断地挣扎，很多时候只有自己才知道里面的无助和无奈……

社工希望服务对象能通过学习瑜伽再次感受到接纳和宽容，找回正常的生活轨道。同时，社工表示，项目活动也挖掘出了服务对象的潜力，有些服务对象的瑜伽动作越来越专业，若有意愿可以参加专业班的学习，通过考试后将有机会被聘用成为瑜伽教练，解决就业问题。而在后续的活动，中，社工也将继续丰富项目活动的形式，让更多服务对象参与运动戒毒康复，树立健康的生活理念。



■ 迷途新生

重燃希望之光

□法治报通讯员 蒋凤

曾经的小马，生活在一个幸福的三口之家，他作为家中独子享受着全家人的宠爱，不管是学习还是生活都挺顺利，是父母眼中的骄傲，是同齡人的榜样。

成家立业后的小马，因为与家人之间的生活琐事，特别是和父亲彼此不信任、不理解，从争吵发展至冷战和大打出手，自己的小家庭也变得支离破碎。无休止的争吵后，小马彻底对家失去依赖和归属感。同时因为经常无故请假、旷工，小马失去了原来稳定的工作。不善言辞的他整天与手机为伴，通过网络游戏和网上赌博来打发时间，麻醉自己。

小马输了很多钱，还通过办理信用卡和高利贷作为赌资，最终越陷越深。经济上的巨大压力成为了“压死骆驼的最后一根稻草”，小马每天都用酒精麻醉自己，因为只有这样他才能感觉到内心片刻的安宁。

在一次与所谓“朋友”的聚会中，小马在酒精的“助攻”和朋友的怂恿下，对眼前用矿泉水瓶做的“冰壶”产生了好奇，不假思索地拿起朋友为他精心准备的冰毒。初次尝试冰毒后，小马似乎得到了片刻的解脱，殊不知，这正是无尽深渊的开始。

2014年10月9日，小马因吸食冰毒的违法事实，被警方查获，处行政拘留十五天后被责令接受三年的社区戒毒。

然而，短暂失去自由的痛苦没让小马吸取教训，不久他就再一次因吸食冰毒被查获，等待他的是为期两年的强制隔离戒毒。

2017年元旦，社工带着小马的父亲去强制隔离戒毒所接小马回家。小马的父亲略显憔悴，从他的神情中可以感受到对儿子的牵挂和思念。等待小马从所里出来的十分钟时间里，小马父亲时而低头沉思、时而抬头向里面张望……但父子二人相见时，小马父亲却并未多说什么。

出所后没几天，社工约好小马见面，了解他出所后的戒毒意愿、面临的困难、就业想法等情况。小马称，想尽快找份工作，一来过日子需要钱，二来也是希望充实生活。社工对他积极就业的态度表示赞赏，第一时间送去鼓励的话，并马上帮他做了一份求职简历。

小马积极的生活态度出乎了大家的意料，他坦言两年的戒毒生活让他学会和领悟了很多，他承诺要脚踏实地从头开始。

但一切哪有那么容易。在一次与小马的面谈中，社工了解到，由于家人过度担忧和缺少正常的沟通、交流，导致了家人与小马之间产生了信任危机。特别是父亲总是在言语上打击小马，让他深受打击。社工一边安慰小马，一边建议小马要多与家人沟通，用实际行动消除家人的担忧和误解，并且答应小马会与他家人进行沟通。

第二天一早社工来到小马家，与他的家人面谈。其实家人对小马的表现也是很认可的，只是不知道该怎么用语言与小马交流。对此，社工提出了建议，希望家人多鼓励和关心小马，让小马对家庭有归属感和认同感。小马的父亲听了社工的建议后，开始反思自己，也决心改变沟通方式。

一段时间后，社工发现小马提到家人不再愁眉苦脸，甚至重新露出了久违的笑容。与家人关系改善，其乐融融的家庭生活对小马的戒毒康复起到了很大的正面作用。

小小的改变和进步在这三年中一直在小马的身上悄然发生着，今年元旦，小马结束了三年的社区康复。

回顾小马经历的这一切，社工感慨万千。人生路上一时的跌倒不可怕，可怕的是没有重新站起的勇气。而在小马身上，社工看到了这份勇气，他的人生也重新燃起了希望之光。

（作者为自强青浦工作站白鹤社工点社工）