

□ 讲述：自强金山工作站社工 石连萍
整理：记者 徐荔

当父亲因为吸毒被责令社区戒毒，当父母因为这个变故愈发冷漠疏离，当女孩受到家庭影响变得焦虑不安……一个家庭是否会因为一个人的错误选择而变得破碎？三个人的人生难道会就此急转直下？所幸，在这个关于帮教、改变与梦想的个案中，结局是圆满的。

被重创的他该如何振作？

“老李，今天我们要签订社区戒毒协议，你看一下协议书。”2017年年底，在社区戒毒康复宣告室，社区民警、禁毒专职干部、村居干部、禁毒社工和服务对象老李一起签订社区戒毒协议书。由此，我对老李的帮教之旅展开了。

“80后”的老李曾经有着不错的家境，他开办过一家汽车修理厂，喜欢交际应酬，在各种复杂的环境与各式各样的人打交道。然而，对于那些充满危险的诱惑，他却疏于提防，从而接触到了冰毒。2017年11月，老李的吸毒行为被公安机关查获，被责令社区戒毒。这个变故给家庭带来巨大打击，破罐破摔的老李无心打理汽车维修厂的生意，变本加厉地吃喝玩乐，夫妻俩为此经常吵架，家里再也寻不回往日的欢声笑语。

“老李，今天有空吗？我来你家进行访谈。”对于我的帮教，老李起初的态度并不十分积极。几次沟通走访后，我发现，老李是个非常要面子的人，还有点“傲气”，这次变故对他来说可谓是“重创”，他对该怎么戒毒和自己的未来都是迷惘的。而他虽然当时看着“不着家”，却并不是完全没有责任心。所以，我决定用热情和专业“融化”他的冷淡。

“最近有没有困难？遇到什么烦心事没有？”我比老李年纪稍长，每次见面或线上沟通，我都耐心地了解他的近况，一遍遍鼓励他，我告诉他他会一直陪伴他，积极关注他在戒毒过程中的点滴。在一次次的正向引导下，收获支持的老李开始尝试改变，他从日常生活中一点一滴做起，先是对每天外出吃喝玩乐说“不”，接着断了和“毒友”的联系，并且在关了汽车修理厂后寻找了一份新的工作，努力尝试在新的生活和工作环境里建立新的人际交往圈子。老李的获得感和幸福感慢慢回归。而老李对我的态度也在一点点改变，从第一年接触时的不愿多说，到后来的笑脸相迎，主动分享，帮教工作的开展愈加顺利。

女儿的梦想难道要破灭？

对老李开展帮教的同时，他的女儿小嘉也是我的关注对象。

小嘉当时正处在青春期，受到家庭的影响，她的情绪发生波动，不安、焦虑，跟不上快节奏的学习生活，成绩不断下滑，人也变得自卑起来，甚至有些厌学。我深知，小嘉的感受是这个家庭状态的晴雨表，也

是促成老李戒断毒瘾的关键因素。我告诉这个女孩：“要让父母了解自己，自己也要了解父母，需要彼此互相沟通，你可以做主动出击的一方，成为家庭沟通的纽带。”

在我的引导下，小嘉逐渐认识到和父母沟通对于家庭整体氛围重塑的重要性，她开始观察与思考，还不时和我分享她的发现。我也及时和老李沟通，让他了解女儿的想法和当前家庭中存在的问题，让老李找到问题的根源和解决的方法。一家人的沟通逐渐变多，倾听和分享代替抱怨和沉默，他们找到了和谐的相处方式。

“我有一个梦想，想成为一名画家，但这个梦想现在很难实现……”小嘉从小就喜欢画画，以前还会利用周末时间上美术辅导课。但是到了初中后，学习成绩不断下降，小嘉觉得这个梦想离她越来越远了。

随着老李一家家庭关系的逐步改善，我服务的重点开始更倾向于帮助小嘉走出学习困境——她缺少外部资源的帮助。于是，我整合社会资源，在征得老李和小嘉的同意后，邀请小嘉参与“关爱未成年子女向日葵项目”，为小嘉对症下药，争取到免费的线上辅导课程，由复旦大学和健康医学院的大学生志愿者每周为小嘉开展学业辅导。小嘉根据自己的学业需求，参加数学、英语和化学的辅导课。每位大学生志愿者都很耐心地教导小嘉，小嘉也很珍惜每一次来之不易的线上辅导课，从未缺席。因为小嘉的努力，她的成绩有所提高，特别是数学成绩，从本来的及格线水平跃升到了中上水平。看到自己显著的进步后，小嘉的自信心越来越强，各科总体成绩也有了大踏步的飞跃。

“石老师，告诉您一个好消息，我考上枫泾中学了。非常感谢您的帮助。我要像您一样，做个传递快乐、乐于助人的好人。”中考后的那个夏天，小嘉兴奋地给我打来了电话，她如愿以偿地考取了自己心仪的高中，曾经要放弃的梦想现在似乎又有了希望。

进入高中后，小嘉的学习劲头有增无减，如今即将升入高三的她还在参加数学课业辅导。受大学生志愿者线上辅导的积极影响，小嘉已将这些优秀的大哥哥大姐姐视为人生榜样。课业辅导对于小嘉而言，不仅是帮助她提升学业成绩的平台，也成为了小嘉的心灵驿站。

一家人的心重新聚在一起

“女儿这么优秀，我也要加倍努力地撑起这个家，绝不能拖她后

吸毒的爸、受创的家和差点失去梦想的她

腿！”2021年4月，成功办理完认定戒断证明后，老李坚定地向我表态。

老李的转变，离不开一个家庭共同的成长和转变，这是一个双向互动的过程，也是增进家庭和谐的契机。我在帮教服务中，运用专业服务和资源链接起到了引导的作用，促使老李正视问题并努力改变。而最重要的是，老李自己意识到问题所在，并付诸努力创造新生活。

距离第一次见老李已经七年，如今，我依然和老李一家保持着联系。今年5月，我还和老李见了一面，听他聊聊自己的近况，说说家人的生活。每当听到他骄傲地谈论小嘉，说“我会为了女儿上大学攒钱，如果小嘉想考艺术学院，我也一定全力支持”时，我特别欣慰。小嘉的梦想慢慢地成为了老李梦想的一部分，老李的梦想也始终护航着小嘉的梦想，彼此的梦想交相辉映，一家人的心也因此紧紧贴在一起。

社工的话>>>

“当你全心全意地追逐着自己的梦想，全世界的人都会来帮你。”从禁毒社会工作的角度来说，戒毒的主体始终是戒毒者本人，当戒毒者有了明确的戒毒动机与强烈的戒毒意愿后，我们禁毒社工，就是要用自己一颗真诚的心去帮助药物滥用者实现生理、心理、生活等各方面的康复，充分激发他们的潜在资源并发挥作用，助力他们实现梦想。

从事禁毒社工工作14年来，我看到过一名又一名的药物滥用者在戒毒路上的起起落落，也见证了他们历经千难万险的破茧重生。我始终坚信，每个人的生命都可处于持续学习和不断成长的状态中，只要努力，只有改变，未来一定会更好。

禁毒课堂

藏在减肥胶囊里的“隐形威胁”

想拥有窈窕身材的你是否陷入了减肥的痛苦漩涡？减肥六字箴言是“管住嘴，迈开腿”，可做起来却并不容易。因此，各类减肥产品如雨后春笋般涌现。但健康永远是第一位的，今天，要揭露一个隐藏在某些减肥胶囊中的“隐形威胁”——西布曲明。

当下，各式吸引眼球的减肥广告频繁出现在各种媒介。一名消费者通过短视频平台与卖家取得联系后，花费1380元买了一瓶其推广的减肥药。一开始，该消费者感觉效果不错，于是又复购。但一段时间后，她开始有心慌心悸的感觉，怀疑减肥药添加了非法物质。从到货产品外包装看，每瓶装有30粒减肥胶囊，瓶身无任何标签文字、无其他说明书等。最终，检验报告显示，涉事方销售的减肥胶囊内含有西布曲明成分。

西布曲明，有害！

美丽背后的健康陷阱



01 认识西布曲明

西布曲明是一种已撤市的食欲抑制剂。

它通过抑制中枢神经系统来降低食欲、增加饱腹感、加速能量消耗，常引起心悸、便秘、口干、头晕、失眠等不良反应。

食用加入西布曲明的食品会对人体健康和生命安全造成严重威胁。

▽

02 危害揭秘

- 1.心脏健康长期受损：长期或不当使用含有西布曲明的减肥胶囊，可能会对心脏造成不可逆的伤害，增加心脏病风险。
- 2.神经系统影响：有报告指出，该成分还可能引起头痛、失眠、焦虑等神经系统副作用。
- 3.代谢紊乱：干扰正常代谢，可能导致口干、便秘甚至更严重的代谢问题。
- 4.心理依赖与反弹：快速减重的背后，往往伴随着体重的急剧反弹，同时可能形成药物依赖，影响心理健康。

▽

03 安全减肥小贴士

- 1.科学饮食：均衡膳食，控制热量摄入，多吃蔬菜水果，少吃高脂高糖食物。
- 2.规律运动：结合有氧与力量训练，提升基础代谢率，健康瘦身。
- 3.专业指导：咨询医生或营养师，制定个性化减肥计划。
- 4.心理健康：保持积极心态，避免因急于求成而盲目尝试未经验证的减肥产品。

▽

（图文来源：闵行区检察院）