

香港，是一個世界聞名人口密集的繁忙都市。因此，其經濟活動之強、生活節奏之快、工作時間之長、居住空間之細和精神緊張之大，也是世界聞名。面對如此大的壓力，人用不同的方法和嗜好來減壓，實是無可厚非，甚至是平衡心理和調節生活重要的一環。

都市也齊備各種各樣的活動和娛樂，多姿多彩，聲色犬馬。一些看似無傷大雅的減壓方式，可能初時嘗試好「過癮」，覺得苦悶無助抑鬱「冇癮」時就「吊癮」要去「過癮」；但當人不懂得處理自己不安的情緒和不應有的慾望時，再甚者是不懂得亦不能夠自制時，就可能有意無意地變成「上癮」：常見的如煙癮、酒癮、毒癮、賭癮、網癮、沉溺購物或色情等惡習，結果是適得其反，傷害自己又傷害身邊的家人親友。

聖經哥林多前書10章23節說：“凡事都可行；但不都有益處。凡事都可行；但不都造就人。”神的話語提醒人雖然有自由意志選擇做任何事，但都要合宜、合情、合理和有節制才對人有益。本書用全人關懷醫治、輔導、聖經和神學四個方面去探討「成癮」的問題，結集了基督教新希望團契內的專業同工、學者義工和資深牧者之學術研究及經驗分享來講述如何幫助求助者「脫癮」，更有成癮者及其家人受助的成功個案；每個故事都令人心酸，但同時家人親友不離不棄

的愛和長年累月的結伴同行，過來人和教會信徒的接納、支持和鼓勵，同樣令人感動。願神繼續使用新希望團契成為求助者的祝福，讓人能夠回復神所創造人原本「身心社靈」應有的健康，過一個豐盛的人生。