

抗毒 非凡之旅

Project of "*Marvellous Trip for Resisting drugs*" -
Professional Integrated Training Course

專業綜合培訓課程教材套

深造課程社工篇



基督教巴拿巴愛心服務團



禁毒基金

1-2	序
3	編者的話
4-16	戒毒輔導站（一） <ul style="list-style-type: none">• 基本輔導技巧• 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 動機式晤談法（深造篇）• 以動機式晤談法處理吸毒個案之抗拒• 參考資料
17-37	戒毒輔導站（二） <ul style="list-style-type: none">• 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 認知行為治療法（深造篇）• 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 身心語言程式學（深造篇）• 成癮行為與心理困擾的處理• 參考資料
38	鳴謝

序(一)

聖經歌羅西書第一章28節：「我們傳揚他、是用諸般的智慧、勸戒各人、教導各人，要把各人在基督裡完完全全的引到神面前。」

基督教巴拿巴愛心服務團是為女性而設的福音戒毒院舍，不論背景或信仰，只要有心戒除毒癮，我們都樂於接待，同度人生路上崎嶇的一段。

每一位吸毒者背後都有不同的經歷，可惜他們大都誤以為毒品是一種可駕馭的選擇，豈料卻越陷越深，更增添生命的傷痛！

要配合當事人不同的性情和需要，作出介入、挽回，是充滿挑戰的工作，然而，正如聖經所說，我們努力的背後，正是嘗試用不同的智慧和方法，讓當事人可以在基督的愛裏蛻變、重生。

這本教材套，正是集合了不同範疇的專業人員、導師、工作人員的經驗，連同家長、過來人的分享，再加上多位同工的心血而成，盼望能為業界提供多一份參考，為有需要的家庭送上鼓勵。

更願神讓這教材套，在黑暗的角落滲透亮光！

基督教巴拿巴愛心服務團
執行總監 梁燕珍

序(二)

君子以思患而豫防之。青少年吸毒的情況日益嚴重，而隱蔽性個案及強制性檢驗更在近期社會掀起熱烈討論，不過要根治問題的首要考慮，始終是如何防止青少年踏上吸毒之途。本人在教學及輔導工作期間留意到許多老師及社工均希望就如何教導學生遠離毒品、如何辨識有需要的學生、以及如何適時介入進行輔導獲得更有系統的培訓，可惜一般師訓或社工課程未能全面滿足這方面的需求。

本人與基督教巴拿巴愛心服務團已合作多年，十分欣賞他們在輔導及治療女性戒毒者方面所作出的貢獻，近年他們亦致力參與預防吸毒的教育工作，並設計出MTR計劃，正正填補了上述在培訓方面的空白。

MTR計劃是專門為那些經常接觸高危青少年和吸毒者的非禁毒專業界別人士（社工、朋輩輔導員、青少年團契導師等）而設的禁毒綜合培訓課程。透過完成一系列的專業培訓單元，讓學員能深入認識毒品問題及掌握實際處理吸毒行為的技巧。而計劃亦包括展覽活動及教材套製作以加強公眾人士對青少年吸毒問題的理解及對相關康復服務的認識。

這本「抗毒非凡之旅」專業綜合培訓課程教材套是MTR計劃首次全面推行後的總結，不單見證了計劃的成果，亦期望可以作引玉之磚，令社會更重視預防青少年吸毒的培訓工作。

香港中文大學教育心理學系
副教授 蕭鳳英

編者的話 — 「抗毒非凡之旅」的啟程

兩年前我們的團隊察覺到在禁毒專業培訓上的服務空隙——業界欠缺一些為經常接觸高危青少年的非禁毒專業界別人士（例如青少年服務的同工、教會的事奉人員等）而設立有系統的禁毒培訓，故此，我們期望能為這些人士設計有關最新吸毒趨勢，以及戒毒治療方法的綜合培訓課程。

還記得有一天當我下班時，正想著如何將這個計劃理念落實為有系統的培訓之際，見到車廂裡的路綫圖，腦海就浮起「**MTR**」這個計劃名稱及整個課程的規劃理念圖：當參加者開始報讀課程時，便開展了非凡的學習體驗之旅，透過完成一系列的專業培訓單元，於各站掌握基礎禁毒知識，再按自己的界別及需要轉乘至其他路線，深入認識毒品問題及掌握實際技巧，協助有這方面需要的青少年。承蒙香港中文大學教育心理學系副教授蕭鳳英博士與本機構合作，為課程內容提供寶貴的意見；此外，亦有賴當時的工作隊友陳家寶同工及王鴻玲同工，與我一起構思計劃內容，就此「**抗毒非凡之旅**」專業綜合培訓課程計劃 (Project of “Marvellous Trip for Resisting drugs”，簡稱「**MTR**計劃」)正式啟程。

此「**抗毒非凡之旅**」專業綜合培訓課程教材套正整合了「**MTR**」培訓課程的內容，並搜集多位講者（包括精神科醫生及護士、臨床心理學家、資深禁毒工作社工、各區警民關係組警長及禁毒達人等）的分享資料編製而成。在此衷心感激各位曾參與課程的主講嘉賓，透過他們的經驗分享，此教材套才得以順利完成。最後，特別向與我並肩作戰的編輯小組成員周文婷同工及謝秀怡同工表示謝意。

本教材套共有三冊，包括**基礎課程篇**、**深造課程社工篇**及**深造課程教牧篇**，並備有教材光碟，非禁毒專業界別人士、禁毒專業工作者、家長及教師也適合使用。

基督教巴拿巴愛心服務團
高級項目經理 冼家慧



戒毒輔導站 (一)

- 基本輔導技巧
- 輔導青少年吸毒者的理論及技巧：
動機式晤談法(深造篇)
- 以動機式晤談法處理吸毒個案之抗拒

基本輔導技巧

深造課程社工篇的內容，主要會介紹動機式晤談法(MI)、認知行為治療法(CBT)及身心語言程式學(NLP)於輔導吸毒青少年領域之運用。但要留意運用這些理論方法時，若能配合基本的輔導技巧，在介入的過程就更加得心應手。以下將介紹一些基本的輔導技巧。

甚麼是輔導

「輔導」(counselling)著重於解決問題(problem-solving)。案主被問題困擾，無法解決當前的問題，而輔導員因接受過專業訓練，明白人的心理特質，透過與案主的互信和同行，輔導員能幫助他們了解自己的處境，尋找未發揮的資源來幫助自己，是一個「助人自助」的過程。

輔導員需要透過細心聆聽，反映案主的處境和他未察覺的盲點。透過這過程，可讓他們看清自己的問題，找出一個合適的解決方案（區祥江，2008）。

輔導的基本態度

Carl Rogers (1951)提出助人的態度應包括：

- 真誠(genuine)及一致(congruent)
- 無條件的正向關懷(unconditional positive regard)
- 同理心(empathy)

積極聆聽(active listening)

在輔導的過程裡，「同理心」是一個重要的態度和技巧，要發揮同理心的果效，我們必須懂得「積極聆聽」，即輔導員須留意對方的言語及非言語的表達，選取表達訊息的核心和感受，作出一個令對方感到共鳴的回應。

輔導員可從以下五個向度作出回應，包括：

1. 當事人的經歷(experience)
2. 經歷中的感受(feeling)
3. 經歷中的想法(thinking)
4. 曾採取什麼行動來解決問題(doing)
5. 有什麼渴望(wishing) (區祥江，2008)

實用技巧

語意簡述(Reflection of content)

- 為當事人的說話作簡短撮要，能發揮**澄清(Clarification)**的作用，有助確立對方與自己處於**同步**的位置
- 著重以簡潔及試驗的方式反映案主所說所想，**不重評析**

例子：

當事人：「我老公經常無理我㗎，只係掛住做嘢，佢同我結婚嗰時話唔介意我HIGH嘢，宜家先嚟話介意。我叫佢放假陪我去玩吓，佢又話要返工。佢唔想對住我啫，成日得番我自己一個好悶㗎，我唔知做咩好，咪繼續HIGH嘢囉。」

工作人員：「你剛才話你老公介意你HIGH嘢，所以借工作嚟避開你，你因為咁又繼續去吸毒。」

澄清(Clarification)

例子：

- 「你喺咁話『差唔多啦』，意思係……」
- 或在說話完結時說：「我咁理解咁唔啱？」

情緒反映(Reflection of feeling)

- 當對方覺得自己的感受被明白，可加速關係的建立
- 識別對方言語或非言語中**核心**及**隱藏**的感受
- 讓對方認識自己的情感，開啟被堵塞的缺口，給予**舒緩情緒**的空間
- 工作人員須懂得運用正/反面的感受詞彙

例子：

- 「從你剛才嘅說話，你對今次再入住院舍戒毒似乎有啲**擔心**，可唔可以講多啲我聽呢？」
- 「每當提及媽媽，你好似非常**憤怒**。」

開放式問題(Open-ended question)

- 非只問「是否」
- 提供空間讓對方自由分享

例子：

當事人：「如果我唔再吸毒就好似好無聊，要即刻戒係唔得㗎，慢慢嚟啦。」

工作員可運用開放式問題索取更多資料，並引導案主為個人狀況作出思考：「你唔吸毒嘅時候會做啲咩？」、「你維持咗呢個習慣幾耐呢？」或「咁你期望自己幾時戒呢？」

同理心(Empathy)

- 身同感受，能夠體會他人的**心情與處境**，學習從別人的觀點與角度出發
- 同理心的基本條件：反映感受 + 反映處境
- Carl Rogers(1951)認為，工作員應要理解當事人本身不清楚的事情或感覺，讓對方能夠更接近和了解自己，使案主有良好的改變和發展

例子：

當事人：「我唔知道點算，我今次已經努力去戒，但係我女朋友依然唔信我，我已經咩都聽晒佢話㗎啦，我唔知仲可以點做！」

工作員：「你呢次認真去戒，但女朋友依然唔信任你（**反映處境**），所以你覺得好洩氣（**反映感受**）。」

≈ 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 動機式晤談法（深造篇） ≈

甚麼是動機式晤談法？

動機式晤談法是針對面對上癮問題，但無法改變或仍猶豫不決的案主，設法幫助他們建立改變的動機，再做出承諾，採取行動去面對問題。這是一項**以當事人為本，且有方向性**的介入手法，用以處理有關改變的矛盾或掙扎(Miller & Rollnick, 1991)，讓當事人清楚地說出其行為與自己的基本價值觀、人生目標和個人的信念脫節或不協調的地方，透過內部矛盾燃發改變動力。

動機式晤談法主要建基於改變輪(wheel of change)，指出「改變的動機」是一個循環的過程，即每個人在改變的路程上步伐不一樣，但都會經歷基本的五至六個階段，包括懵懂期、沉思期、決定期、行動期、維繫期和復發期(Henck & Miriana, 1998)。（有關六個階段的特點和介入重點，請參閱本教材套之《基礎課程篇》。）

動機式晤談法的假設

動機式晤談法的理念相信：

- (一) 在行為與改變背後，當事人是有掙扎或兩難(ambivalence)的；
- (二) 人在聽到自己所講的說話時，會愈加相信自己所言。因此，工作人員須引導案主說出改變（戒毒）的好處，以及維持現狀（照常吸毒）的代價，令案主相信戒毒對個人的正面影響。

運用動機式晤談法的基本原則：DEARS

Develop Discrepancy

展現不一致

Express Empathy

表達同理心

Avoid Argumentation

避免爭拗

Roll with Resistance

柔對抗拒

Support Self-efficacy

支持自我效能感

(有關各基本原則的詳細內容，請參閱本教材套之《基礎課程篇》)

激發動機的六種治療策略：FRAMES

除了上述的五大基本原則，Miller曾針對短期治療法的內容與成效進行分析，並提出了六種須留意的治療要素，分述如下：

Feedback **回饋**

盡量利用案主在面談裡提過的說話作回饋，要注意個別化，讓案主對自己的狀況有進一步瞭解。

Responsibility **責任**

強調案主在改變過程中應負的責任和自身的選擇。

Advice **建議**

給予案主清晰摯誠的建議，包括清楚地指出問題所在，解釋改變的重要性及提供改變的方法，提出特定的改變方法可以幫助當事人有所依循。

Menu **菜單**

提供多種策略的方案清單讓案主選擇，有助案主學習做決定及加強其控制能力，當案主覺得他可以掌握自己的方向時，才較有可能堅持戒毒的操守。

Empathy **同理心**

藉著積極反映的傾聽瞭解一個人，與工作人員本身是否有類似經驗無關。工作人員在態度上能保持高度的同理心，有助減低案主的抗拒。

Self-efficacy **自我效能感**

有助增進案主的能力感、樂觀和希望，要說服案主相信：他自己是可以改變的。

動機式晤談法的面談答問程序

當運用動機式晤談法與吸毒人士進行面談時大致可分為四個步驟：1) 概問毒品對受訪者的吸引力；2) 毒品帶給受訪者的困擾；3) 之前提及各點對受訪者的意義及 4) 受訪者在吸毒問題上的矛盾。以下會就四個步驟提供面談示範（內容可參考教材套光碟）。

工作員：黎生
吸毒青年：菠蘿（化名）

1) 概問毒品對受訪者的吸引力

黎生：有無試過停過？
菠蘿：有。
黎生：停咗幾耐？
菠蘿：幾日囉。
黎生：都OK啲，停到幾日，再食番原因係咩？
菠蘿：啲FRIEND囉。
黎生：開始到宜家食咗幾耐？
菠蘿：四、五年。

這部份工作員先引導案主思考毒品對他的吸引力，了解有什麼原因令案主喜歡所吸食毒品以及有什麼原因使他重吸。

2) 毒品帶給受訪者的困擾

黎生：呢四、五年來食呢啲嘢帶俾你有咩唔鍾意，菠蘿？
菠蘿：女朋友唔鍾意囉。
黎生：女朋友有幾唔鍾意？
菠蘿：上次佢知我「放嘢」^[1]之後話要同我分手。
黎生：女朋友話要分手，你有咩感覺？
菠蘿：梗係唔想散啦！宜家咪唔放囉！
黎生：咁你今日嚟見我有咩咩想我幫你？
菠蘿：戒囉！

這裡可仔細問案主毒品給他帶來的麻煩及困擾，以及推動他思索尋求輔導的原因。

註釋:1.「放嘢」：與吸毒行為有關的術語，指賣毒品

3) 之前提及各點對受訪者的意義

黎生：係啲咩令你覺得最想戒？

菠蘿：咁樣食唔得嘍嘛。

黎生：點樣唔得呀？

菠蘿：又無咁多錢。

黎生：無錢呀！即係你意思都用好多錢買呢樣嘢
嗰？每次食要幾多錢？

菠蘿：二、三百蚊，同人夾。

黎生：同人夾都要二、三百蚊？

菠蘿：以前食K無咁貴。

黎生：似乎食呢啲嘢都令你好多負擔？
(菠蘿點頭表示認同)

黎生：除咗錢、女朋友，仲有咩令你都想戒？

菠蘿：差唔多啦。

黎生：你身體呢？仲可唔可以講吓食咗「可樂」^[2]
之後，有啲咩係令你唔鍾意？

菠蘿：起唔到身。

這部份主要可協助案主透過探索上述各點對他最重要的是什麼？最困擾的是什麼？最令他不能接受的又是什麼？從而讓案主思考這些範疇對他的意義。此外，工作人員在這裡運用的技巧是放大吸毒所帶來的代價，當菠蘿提及和朋友湊錢也要用接近二、三百元才買到「可樂」時，黎生強調食「可樂」令菠蘿有很多負擔。

註釋：2.「可樂」：毒品的術語，指可卡因

4) 受訪者在吸毒問題上的矛盾

4a) 想及自己和他人

黎生：如果有個你好friend嘅朋友因為食「可樂」攞到無晒錢啦！女朋友又分手啦！屋企人安排嘅工作又返唔到，社工安排嘅工作又返唔到，如果你見到個朋友咁，你感覺係點？

菠蘿：佢都幾慘。

黎生：咁如果有人話菠蘿因為食呢啲嘢搞到「冧晒」^[3]呀，好似個吸毒者咁，你聽到有咩感覺？

菠蘿：無計呢！

4b) 想及將來

黎生：菠蘿，你今年幾多歲？

菠蘿：23。

黎生：你未來3-5年，有咩目標想達到？5年後嘅菠蘿會係點？

菠蘿：唔知。

黎生：你想要嘅嘢呢？例如：工作、家庭、興趣方面？

菠蘿：有錢！

黎生：有錢嘅意思係？

菠蘿：我唔知幾多至夠！

黎生：但係點樣至做到有錢呢？有咩途徑？

菠蘿：搵份好工。

黎生：仲有呢？其他方面自己想點？

菠蘿：未諗到。

黎生：呢個位你可以諗多啲。但頭先講你想搵份好工、有錢，如果你繼續食「可樂」，會距離呢個目標有幾遠？

菠蘿：好遠。

黎生：完全唔駛諗啦？

菠蘿：係。

黎生：原因呢？

菠蘿：點搵錢啫，都起唔到身。

註釋：3.「冧晒」：與吸毒行為有關的術語，指吸毒至失控的地步

4c) 看到矛盾處

黎生：其實你都好想搵份好工，好想搵到錢，之前因為食「可樂」搞到無晒錢，返唔到工，你點樣可以忍受到自己响呢個情況咁多年呢？

菠蘿：我忍受唔到至搵你啫。

黎生：好好啫！就係忍受唔到嚟搵我，咁啦！如果0到10分，10分係最煩嘅，0分就係無嘢，宜家因為食「可樂」依樣嘢帶俾你嘅煩惱指數有幾多分？

菠蘿：8分囉！

黎生：咩原因會俾8分？

菠蘿：我女朋友會話我。

黎生：哦！女朋友都好著緊咁話你，所以都煩呵？基於呢個8分你會點幫自己呢？

菠蘿：所以嚟求助囉！

黎生：非常好，咁我哋可以一齊探討吓有咩幫到你。

面談到最後的步驟是指出案主矛盾之處，這裡工作人員先帶領案主想像如果他聽到好朋友使用毒品，他的感覺會如何？從而慢慢協助案主反思假如自己吸毒的情況像這「朋友」一樣，他會有何感受。繼而問案主未來3至5年的生活目標，假如現在繼續吸毒會如何影響他邁向這目標？當帶出矛盾後，可問他如何可以容忍這些矛盾。通常在這段對話中，案主自然會提及毒品帶給他的困擾，工作人員再用「刻度問句」請案主為困擾的情況評分，基於案主的評分，再激發他作出「改變」的選擇。

請留意在面談的過程中，工作人員須配合一些微觀技巧(micro-skills)：SARO，即 Summaries 摘要、Affirmations 給予肯定、Reflective Listening 反映式聆聽及 Open-ended Questions 開放式問題。（有關輔導技巧內容的詳細介紹，請參考本冊頁5至7）

以動機式晤談法處理吸毒個案之抗拒

戒毒輔導資深社工黎子中先生

有許多吸毒的服務對象，他們起初並不是自己情願地來見輔導員的——也許出於感化主任的要求，也許出於家人的催逼，也許出於醫院的出院條件。無論如何，都可能對輔導員展現抗拒的態度或行為，當中的形態包括：

- (一) 否認問題，認為自己「未到那樣嚴重」，又或者把問題的責任轉移給他人；
- (二) 防衛性干擾，例如故意打斷輔導員話柄或搶著講話；
- (三) 心不在焉或答非所問，刻意忽視輔導員；
- (四) 顯出敵意、爭論，有意貶低輔導員的專業性(Chamberlain et al., 1984)。

針對上述情況，動機式晤談法提倡避免爭拗(avoid argumentation)、溫柔對待抗拒(roll with resistance)和強調當事人自己的責任(responsibility)，簡單來說有七招（附例子說明）：

- (一) 簡單的反映(simple reflection)——閱讀當事人的情緒（有時包括想法），表示明白，甚至可加上協作之邀請：
「看來你有些生氣，氣家人施加壓力迫你來見我。不如這樣，看看我們有甚麼地方可以一同合作，令你的家人不用常常迫你來？」
- (二) 誇張的反映(exaggerated reflection)——刻意用極端的表達引發當事人講出一些問題：
輔導員：「看來嗰K對你來說完全無害處！」
當事人：「又不能這樣說，有時我也不想再嗰這麼多。」
輔導員可把握機會接著探索其可能的憂慮，但用此方法必先要有良好的輔導關係作基礎，以免帶來反效果。
- (三) 兩面的反映(two-sided reflection)——一方面表示明白當事人有保留的想法，另一方面顯示其有掙扎的地方：
「我看到你不想被人認為『有問題』，但又明白到嗰K帶給你的代價，當中有D困惑！」

- (四) 稍作更動的認同——與(三)類近，但部份同意當事人的講法，同時帶出合作的方向：
「你說你媽媽常常盯著你有否吸毒，令你精神緊張，更易重吸，這話是有道理的，且看我們可否一同努力避免這情況，例如你可以怎樣做，有助減低她的焦慮？」
- (五) 移開焦點，避免爭論：
「我認為你是否對K仔上癮並非最重要，重要的是K仔對你生活的影響，請你多講一些……」(尤其是當事人辯稱自己沒有上癮，不是常常都嗌的時候)
- (六) 尊重當事人的個人選擇：
當事人：「Miss，我要來見你多少次？」
輔導員：「那要視乎你想行多遠，我們怎樣合作啊！」
- (七) 框架重整(reframing)——幫助當事人以新的眼界和觀點來看其當前處境：
「你媽媽常把焦點放在你身上，看來她很在乎你，常常為你擔心。你剛才說她常盯著你，令你透不過氣，只是她用的方式令你不舒服。或者我們一同探討一些她關心你，而你又樂於接受的方式，可以嗎？」

總之，使用動機式晤談法是以當事人為本(client-centered)，並且是有方向性的(directive)，利用當事人自身的能量(即使是生氣和不滿的能量)，來幫助自己，達致助人自助的成果，當中亦重視彼此的協作，並非以說服式或權力式的手段令當事人改變，自然有效減輕當事人的抗拒，推進輔導的過程。

參考資料

部分輔導資料來自資深社會工作員黎子中先生在本計劃課程之分享及示範內容。

李增祿（1998）。*社會工作概論*。台北：巨流圖書公司。

區祥江（2008）。*輔導小百科*。香港：突破出版社。

黃惠惠（2005）。*助人歷程與技巧（增訂版）*。台北：張老師出版社。

楊筱華（譯）（1995）。*動機式晤談法——如何克服成癮行為戒除前的心理衝突*。
台北：心理出版社。（Miller, W. R. & Rollnick, S., 1991）

Chamberlain, P., Patterson, G. R., Reid, J. B., Forgatch, M. S., & Kavanagh, K. (1984).
Observation of client resistance. *Behavior Therapy*, 15, 144-155.

Cormier, S. & Harold, H. (1999). *Counseling strategies and interventions*. (5th ed.). Boston:
Allyn & Bacon.

Henck, v. B. & Miriana, W. (1998). Drug and alcohol abuse in young people. In P.
Graham (Ed.), *Cognitive-behaviour therapy for children and families* (pp. 246-261).
Cambridge: Cambridge University Press.



戒毒輔導站 (二)

- 輔導青少年吸毒者的理論及技巧：
認知行為治療法(深造篇)
- 輔導青少年吸毒者的理論及技巧：
身心語言程式學(深造篇)
- 成癮行為與心理困擾的處理

➤ 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 認知行為治療法（深造篇）➤

在本教材套第一冊《基礎課程篇》中已介紹認知行為治療法的基本理念及應用於兒童與青少年方面要注意的地方，本章（深造篇）將會詳細講解應用認知行為治療法於輔導青少年吸毒者方面的實際技巧。

甚麼是認知行為治療法？

認知行為治療法(CBT)主要由Aaron Beck發展出來，他提出父母管教方式與早期經驗形成「核心信念」(core belief)的思考型態。人會以這些核心信念來評估他們所接收到的訊息和經驗，這些信念會因一些重要事件而引發出來，且會產生**認知歪曲(cognitive errors)**，即是一些不良的習慣性想法，使人常以負面想法詮釋周遭的事情。CBT關注的焦點在於了解人如何解釋他們的經歷，了解個人對「**自己**」、「**將來**」及「**他人或世界**」的想法，並發掘當事人的長處，使其學習新的思考方式及解決問題的技巧（陳坤虎、徐麗瑜，2005）。

應用CBT於成癮方面

- CBT有助案主**辨識(Recognize)**、**避免(Avoid)**和**克服(Cope)**成癮
- **辨識(Recognize)**：協助案主辨識他們通常會在什麼情況下最有可能吸毒（例如：工作人員引導案主發現他放工後經過藥房便會有買咳水的念頭）
- **避免(Avoid)**：避免觸發吸毒的情況（工作人員可教導他行另一條路回家）
- **克服(Cope)**：更有效克服與吸毒有關的問題行為（可能案主在回家途上仍會「心思思」想買咳水，工作人員可教導他在歸家途上立即思考其他事情，例如：回家後可以做什麼事情？今晚煮什麼菜式？）

CBT的戒毒治療技巧：功能分析(Functional Analysis) — 5何法(The 5 Ws)

運用CBT的第一步是要理解有關案主吸毒的詳細資料，只知道他們吸食什麼毒品是不足夠的，最重要是知道吸毒與**案主生活**的關係，這些詳細資料是構成一個治療計劃的重要關鍵：

- **When** 何時：案主何時吸毒？
- **Where** 何地：案主在何地吸毒和買毒品？當想吸毒時，通常會在什麼地方？
- **Why** 何因：案主為何吸毒？
(例如：有什麼外在因素和內在的情緒狀況能夠誘發案主對毒品的渴求？)
- **With/from Whom** 何人：案主與何人一起吸毒？案主向何人買毒品？
- **What happened** 何事發生：案主在吸毒前後有何事發生？
(例如：吸毒對身體和心理的影響)

透過上述的發問過程，可啟發青少年理性思考，從而教導他們調節自己的想法和生活習慣。(相關工具表可詳見頁23之附件)

認知重構的方法

1. 運用「思想日誌」是其中一個技巧：

- 以「思想日誌」讓案主記下某些片段所引起的自動想法、情緒感覺和渴求/心情指數，在下一節輔導以問答法的對話幫助案主發現更多的「自動想法」，以協助當事人重建新思維的技巧。

引發事件/情境	自動想法	情緒感覺	心情指數 1-10	渴求指數 1-10
我見到男朋友拖住另一個女仔	係我唔好，佢嫌棄我吸過毒，戒咗都無用	傷心、失望、挫敗	1	8

- 或可邀請案主評估一些自動想法或信念的好壞處，例如：針對案主的「我不吸毒，我就與她們不同，會不被接納」這類信念，列出所有好處及壞處，然後逐項給予分數，比較兩者的差異。
- 要留意若案主的情緒非常波動，不宜太快要求她做思想日誌。

2. 挑戰「自動想法」

「自動想法」可分為正向和負向，可是對於某些人而言，他們的自動想法大多傾向負面，這些負向想法經常出現在腦海中，看似非常合理，但其實這些扭曲的想法對人沒有任何助益，而且最終令人跌入負面的思想陷阱。

Aaron Beck提出主要的思想陷阱包括：

- **妄下判斷(Arbitrary inference)**：在沒有根據的情況下，把一些事件的原因或結果推斷為負面。
- **斷章取義(Selective abstraction)**：在了解事情的意義時，不理事情始末，或不理前文後理，抽空去解釋別人部份語句或反應的意思。
- **以偏蓋全(Overgeneralization)**：只是基於一、兩次的事例，便推斷所有同類的事情都會是如此。
- **言過其實(Magnification)**：常將一些無關重要的過失，誇大其重要性或影響。
- **妄自菲薄(Minimization)**：貶低自己一些成就為微不足道的事，不斷向自己說負面說話，以致證明自己是一無是處，令自己意志消沉。
- **個人化(Personalization)**：每當出現問題時，都把責任歸咎自己，認為是自己的錯。
- **非黑即白(Absolutistic, dichotomous thinking)**：即絕對化的思想，認為事情只有兩個可能性，若不是這樣，便一定是另一種情況，不可能存在其他可能性。

運用「I.C.E」的技巧可有助改變這些負面想法：

I – Identify the thought：確認這些想法

C – Challenge the thought：挑戰這些想法

E – Evaluate the truthfulness of the thought：評估這些想法的真實性

Identify the thought 確認這些想法：

例子：「唔知點解我好難唔嚟K，有時好悶嘅時候，我只會諗到嚟K，我唔可以無咗K仔。」

(案主認為這想法的真實程度=90%)

(**妄下判斷**：在沒有根據的情況下，推斷自己不可以停用氯胺酮)

Challenge the thought 挑戰這些想法

支持證據	反對證據
好悶嘅時候，我只會諗到嘍K，所以我唔可以無咗K仔	工作員：有無試過有啲情況係你好悶，但係你無去嘍K架？ 案主：咁都有嘅，我啱啱戒完出來都守到幾個禮拜，其實有啲情況都好悶好無聊，但嗰時都可以唔食。 工作員：咁有咩原因你嗰時無咗K仔都得呢？你當時做咗啲咩幫自己唔嘍K呢？ 案主：仲記得有一日都好想嘍，但因為諗起就快要見工，所以即刻同自己講唔嘍得，跟住打電話俾個戒咗嘅FRIEND叫佢陪我去睇戲。 工作員：咁即係其實你唔一定無咗K仔唔得啫。

Evaluate the truthfulness of the thought 評估這些想法的真實性：

挑戰想法後，案主認為這想法的真實程度=40%

修正這些想法：

「我曾經試過悶都可以唔嘍K，原來有啲情況我都可以做到唔嘍K。」

3. 蘇格拉底式對話(Socratic dialogue)

此輔導對話方式主要用於挑戰案主的「自動想法」，除上述提及的例子，工作員可運用以下問題協助案主找出反對「自動想法」的證據：

- 你認為你無法戒除K仔，有什麼支持和推翻的證據？
- 若這次可能因藏毒被捕，最壞的情況是什麼？會有什麼最真實的結果？
- 你繼續相信「只有HIGH嘢先可以得到班FRIEND接納」，可能會有什麼影響？改變這個想法，將有什麼影響？
- 你說：「如果你再肥，這一生也無法有男士會喜歡你，所以要繼續『僕冰』。」這當中是否有什麼思想謬誤？
- 如果（朋友的姓名）處於這樣的情境，並有這樣的想法，你會對他/她說什麼？
- 對這情況的發生能否有其他的解釋呢？
- 如果讓這些想法繼續盤據你的心，對你有什麼壞處？
- 你有什麼其他的行動可以解決這個問題？

上述已介紹應用認知行為治療法CBT於輔導青少年吸毒者的實際技巧，最後以下表總結運用CBT的一些重要治療概念：

治療時限	短期及有時限性
治療模式	<ul style="list-style-type: none"> • 傾向病態模式或欠缺模式 • 問題導向 • 以技巧為根基的取向 • 重視此時此刻 • 協同模式 • 給予家課，例如思想日誌
效果	引導案主自我發現
輔導員與案主的角色	輔導員是指導員及同行者

附件：

功能分析(Functional Analysis) — 5何法(The 5 Ws)

引發吸毒的關鍵	與吸毒行為相關的5何法	吸毒前的想法和感受		我會做什麼?	發生後得到的好處	發生後得到的壞處
		我想起什麼?	我的感受是什麼?			
	<input type="checkbox"/> When 何時 <input type="checkbox"/> Where 何地 <input type="checkbox"/> Why 何因 <input type="checkbox"/> With/from Whom 何人 <input type="checkbox"/> What happened 何事發生					
	<input type="checkbox"/> When 何時 <input type="checkbox"/> Where 何地 <input type="checkbox"/> Why 何因 <input type="checkbox"/> With/from Whom 何人 <input type="checkbox"/> What happened 何事發生					
	<input type="checkbox"/> When 何時 <input type="checkbox"/> Where 何地 <input type="checkbox"/> Why 何因 <input type="checkbox"/> With/from Whom 何人 <input type="checkbox"/> What happened 何事發生					
	<input type="checkbox"/> When 何時 <input type="checkbox"/> Where 何地 <input type="checkbox"/> Why 何因 <input type="checkbox"/> With/from Whom 何人 <input type="checkbox"/> What happened 何事發生					

↻ 輔導青少年吸毒者的理論及技巧： 身心語言程式學（深造篇） ↻

甚麼是身心語言程式學？

NLP全名為身心語言程式學(Neuro Linguistic Programming)，此學說認為人類**神經系統(Neuro system)**所處理的思想、記憶和感受，無非都是受外在世界和我們內心世界的**語言(Linguistic)**所影響，導致我們產生某些行為和情緒，在日常生活中不斷重複，成為習慣，就像是電腦中的**程式(Program)**。

NLP的意思指：

- **神經系統(Neuro system)**：我們身體與神經系統的結連，處理由五官而來的訊息，五官包括：視覺、聽覺、觸覺、嗅覺及味覺。
- **語言(Linguistic)**：我們運用語言或非語言方式(如圖像、隱喻、姿勢、音樂及藝術等)，與自己或別人溝通，透過語言和非語言的表達，可以觀察出他人內在的感受。
- **程式(Programming)**：人會透過神經系統及語言去思考和學習，因而形成種種不自覺的習慣，變成我們的行為和思想。我們可以透過提升或調控「程式」來改善自己的思想和行為，以達致身心平衡。

運用NLP於個案輔導

NLP之父Richard Bandler提出：

「很多人覺得自己被過去困住，但他們其實不是真的被困住，而是養成了習慣，不斷去感受那些不好的感覺，在腦袋裡一再複習發生過的壞事，等於讓『過去』毀了『現在』。我們最大的限制，不是想要卻做不到，而是從沒想過自己做得得到。」

簡言之，人往往會受過去負面經驗所影響，令自己只活在過去，甚至看不到現有的資源及未來的方向。故此，NLP的治療重點在於：

1. 改變負面感受
2. 改變限制性信念
3. 懂得善用個人資源
4. 學習創造自己想要的生活

運用NLP於情緒輔導的原則

1. 把焦點放在「解決」，而不是問題上

傳統的輔導工作，強調找出問題的原因，但有時案主會啟動了自我保護的潛意識，不自覺地把關鍵的原因隱藏，出現部份遺忘的現象，人們往往因這些潛伏的困擾因素，日漸缺乏自信。所以NLP的輔導焦點在於引導當事人找出「解決」的策略；嘗試找出不同的選擇和可能性。例如：當案主總是訴說自己的困難，輔導員可加插一句：「那你想下次/未來有怎樣的的不同？」

2. 相信每一個人都想有一個更好的明天

輔導員要相信每一個人都想有美好的明天，就算一個身陷困境和意志消沉的人其實都想明天會更好，只是他們認為自己不會再有美好的明天。輔導員可以製造更多「美好的可能性」景象、文字和感覺，例如：請案主重溫（看到、聽到、感覺到）一些過去美好的片段，若案主能在腦裡想像到一幅良好的未來景象，輔導員已做到將他的思考方向從「過去」和「問題」，帶到「明天」和「解決」。輔導員可以問：「沒有了這些辛苦，會有些什麼？」，來協助案主將注意力放在解決上。

3. 不代當事人決定人生，而只引導他認識到他有更多的選擇

只有案主自己才知道怎樣的人生才是最好的人生，所以輔導員不是教他們「應該怎樣做」，要謹記輔導的目的是「助人自助」，輔導員的任務是幫助當事人看到有更多的選擇，當案主懂得選擇就代表他有決定自己人生的能力。

4. 不預設「應該是怎樣的」

輔導員沒有權力去決定別人的人生，我們只可以引導案主找出更好和更多的選擇，所以NLP的輔導理念強調不代案主預設事情應該是怎樣，在技巧上從來不會用「你應該怎樣」去推動當事人，而用「你期望有怎樣的結果」去推動他，因為人較傾向受內心的感覺推動。

5. 強調案主已經擁有所需的能力

輔導員的角色是幫助案主找出和運用他本有的能力去處理問題，概念是先接受案主看世界的方式，以致能達到同理心的效果和有助建立關係。再因應案主的心理狀態和能力引導他作出改變。

6. 注重「整體平衡」

即引導當事人作出決定和行動時，要留意系統與系統之間需要維持平衡，達至你好、我好、世界好的三贏信念，不會因個人的喜好而對他人和社會造成壞影響。

運用NLP於輔導個案例子

個案一

背景：

- > 阿雯（化名），24歲
- > 20歲時初踏入社會工作，於保險公司做文員，放工後有時會與同事到酒吧喝酒。當時剛巧與拍拖多年的男友分手，自此案主便借酒消愁，形成酗酒的習慣，21歲時更受朋友影響開始嗌K。
- > 這幾年都因酗酒和嗌K而多次出入醫院戒毒，最後她被判接受一年的福音戒毒服務。
- > 完成療程後她重投社會，與另一男友同居，新男友亦有吸毒習慣，阿雯受男友影響，以致偶爾也有吸毒，一方面她深知要離開男友才可戒除吸毒習慣，可是她卻發現自己不能失去男朋友，這種矛盾心情令她的情緒有很大的起伏。
- > 阿雯直言內心時常有一種孤單的感覺，很需要依附男性才覺得有安全感。
- > 工作人員嘗試了解其兒時背景，發現其父親角色較弱，亦較常被其他家庭成員忽視。

就阿雯的個案，在面談過程中工作人員須盡快了解她的「負面感受」和「限制性信念」，「限制性信念」即在人的一生中總會面對很多挫敗和傷痛的經歷，使人形成了很多負面的思想、記憶和感受。

阿雯可能會有的「負面感受」：

1. 無奈
2. 失落
3. 傷心
4. 內疚

她可能會有的「限制性信念」：

1. 我不能失去男朋友
2. 只有依附男性才可填補孤單感
3. 我沒有能力戒毒
4. 我不配被愛

若案主繼續存有上述的感受和信念，會影響她無法再提起動機和決心去戒毒。NLP的理念相信每一個人人都想有一個更好的明天，以及強調案主擁有所需的能力去改變。故此，在這種情況可運用NLP內「設定心錨」的技巧，以協助案主重新經歷過去良好的狀態，尋找個人資源，以致重新得力。

❖ 何謂「心錨」？

心錨是一種內在歷程，情況猶如在波濤洶湧的海洋，船拋錨便可以穩定船身，不致隨波逐流。同樣，心錨亦可以穩定我們的心理狀態，讓內心拋錨穩定於一些正面、積極和成功的經驗，免受負面情緒影響。「設定心錨」是透過將正面情緒與某身體部位的觸覺反應連繫起來，每當該部位受觸碰時，正面情緒就會重現。

❖ 設定公主心錨的步驟（協助女性建立自我形象、學習欣賞和愛自己）

- 建立親和感
- 解釋步驟，請案主在身體某部位選定一個可設定心錨的位置
- 引導案主進入鬆弛狀態（可配合一般放鬆技巧或鬆弛練習）
- 引導當事人回憶過去一些被愛、被欣賞和受尊重的經歷，最好具體地想出幾樣相關的事情，例如：可提醒她在天父眼裡是一個公主、是用重價贖回來的、神曾怎樣看顧和愛她
- 設定公主心錨，將不同正面而又強烈的狀態，重複設定於同一位置
- 打破當事人的狀態
- 測試心錨

在輔導過程中，案主重新經歷一次她回教會崇拜時唱詩的情境，那次她體會到天父的愛傾注其內心。在治療過程中，工作人員引導案主體會她是被愛的，在天父眼中她很寶貴，天父的愛能夠滿足其心靈。治療後，案主表示感受到內心的滿足，提升了她要「珍惜自己」的意向，這過程實有助改變她對限制性信念的相信程度，再次為人生灌注更多希望和意義，這對增強戒毒動機是一個非常重要的步驟。

個案二

背景：

- › 小玲（化名），22歲
- › 因吸食氯胺酮引致膀胱嚴重受損，在家人鼓勵下決定戒毒，最後申請了一年的福音戒毒服務。
- › 完成了9個月戒毒村的療程後，她終於轉入中途宿舍，在最後的3個月，小玲開始要計劃她未來的方向。她對重投社會感到迷惘，雖然已決定離開戒毒宿舍後會尋找工作，但對她而言尋找工作只是滿足家人期望的指定動作，她自己仍未清楚個人生涯規劃的方向。
- › 對剛重投社會的戒毒康復者而言，繼續保持有規律的生活是非常重要的，太多空閒時間和缺乏生活方向，都會引發重吸的危機。
- › 故此，工作人員運用了「理解層次貫通法」，協助案主重新理解及訂定個人目標。

❖ 理解層次貫通法

理解層次貫通法是一套解釋事情的模式，將不同問題放在不同層次裡，人若明白自己的問題屬於哪個層次，對準層次來取得力量，很多問題便迎刃而解。

我們處理任何問題或事情，都可以有六個層次：

層次	例子
精神（如信仰）	我活在世上的意義
身份	我是誰
信念、價值	為什麼做
能力	如何做
行為	做什麼
環境	人、財、時、地和技術等

❖ 理解層次的運用——以協助小玲尋找工作方向為例子

- 建立親和感
- 向案主解釋步驟（工作人員先預備6張咭，每張咭印有一個理解層次，並在輔導過程中，引導案主就每個層次作出思考）
- 引導案主進入鬆弛狀態（請案主站立，並配合一般放鬆技巧或鬆弛練習）
- 將已預備好的6張咭按層次排列地上，請案主閉上眼睛，並運用以下的開放式問題，帶領案主順序踏入每一層次以檢視個人的價值觀：
 - › 環境：期望工作的時間、地點、薪金、種類和所需的技術等？
 - › 行為：要尋找這些工作，你可以怎樣做？
 - › 能力：你認為你有哪些資源、長處或技能幫助你應付這工作？
 - › 信念、價值：這些工作對你而言，有什麼目的、意義和價值？它對你有何重要呢？
 - › 身分：這些工作可以給予你什麼身分？它告訴你將會是個怎樣的人？
 - › 精神：在信仰上，工作對你又有何意義呢？

當小玲從治療中明白自己將來重投社會工作的價值和意義後，提昇了她要達成目標的動機和狀態，為其重投社會作好心理準備。

一般常用的NLP面談技巧

1. 建立親和感
 - › 可以是三數句的問候
 - › 用平等的態度，保持輕鬆、微笑，聲調平和
 - › 用「聲調配合」、「身體語言配合」、「複述」和「先跟後帶」等技巧培養出案主的認同傾向
 - › 運用一般「專注」的輔導技巧
2. 呼吸的運用
 - › 引導案主呼吸，可以改變其自主神經系統的活動狀態
 - › 呼氣時緩慢綿長，同時將注意力放在自己不同的身體部位上，這樣可有助肌肉放鬆，三五次的深呼吸後他便會進入放鬆的狀態
 - › 相反大力吸氣，可使案主凝聚力量，所以每當需要案主儲存新獲得的力量，都引導他大力地吸氣
3. 打破狀態
 - › 當案主陷入過份強烈的情緒狀態，以致輔導不能繼續時，便應打破狀態
 - › 測試案主經輔導後是否能保持更新了的狀態
 - › 方法包括問一些與之前無關的問題，例如：「你昨晚有否看電視？」；指示案主注意一些無關的事物，例如：「你有否發現牆上的鐘好像慢了點？」；引導案主離開原來的位，做一些不同的行為，例如：「幫我去倒杯水，可以嗎？」
4. 未來測試
 - › 目的是測試做過的技巧是否有效，若有效果，做完未來測試便可以結束這次輔導
 - › 「未來測試」是在做完輔導和打破狀態後引導當事人想像問題若在未來出現，同樣的感受或意念會否再出現

5. 創造未來景象

- › 幫助當事人訂立一個有效的目標後，若能幫助他在腦海把這個目標變成一個有視覺、聽覺和感覺的細節，有圖象的思想記憶，會給當事人更大的推動力。
- › 另外，當事情有不只一個選擇時，案主有時會陷於迷惘之中，不知如何取捨。輔導員可憑不同選擇的未來景象讓他知道潛意識的取向。

NLP小貼士

NLP方法有助即時改變信念和思維，加強正面動機，但最好能配合跟進和輔導，以協助案主繼續保持正能量。

成癮行為與心理困擾的處理

成癮行為背後的情緒問題

情緒有很多種，每一種情緒都可以視為一種驅力，推動我們走向一個方向。在輔導的過程中，輔導員可以透過留意案主的不同表達方式，如說話內容、表情、節奏等，了解其情緒狀態，從而了解其狀況以訂立一些協助輔導的猜想。以下幾種的情緒類別可以是入手的路徑：

1. 驚慌、焦慮、不知所措
2. 傷心、悲痛
3. 悶
4. 羞恥、絕望

1. 驚慌、焦慮、不知所措

輔導員初步接觸案主時，他們通常會有驚慌的情緒/心理狀態。驚慌的情緒與焦慮和不知所措可算同屬一種情緒源頭，都是面對威脅所產生的反應，只是回應方式可能不一樣，例如面對警鐘響起，人就會驚慌，反應大概會有三種：一種是想辦法找出問題所在；另一種是十分驚恐，什麼都不想，已經快速逃離；第三種是呆立當場，不知所措。案主與你見面時也有可能是處於這些狀態，例如他帶著一些焦慮來找你，不知道自己想往哪裡；也可能他想躲開你，也可能他對一些事感到害怕。

2. 傷心、悲痛

很多時候吸毒者會因為現在或過去的事感到不開心，而這些不開心通常都涉及一些傷心、悲痛的經歷，代表著一些失落了的東西。有時候即使案主是面對你講話，腦海卻仍在回想過去不愉快的事情。輔導員可判斷他是處於何種狀態：是面對過去的恐懼或未完成的事，還是擔心未來。例如他不停講「不知道幹什麼好」，乍聽以為他擔心未來之事，但再細述之下，可能他會繼續說「早知道就不吸毒，不吸毒我的人生就不會是這樣」。這反映他不只擔心將來，更涉及過去失去的某些機會，如讀書的機會。所以在聆聽中可分辨出他所說的是過去還是未來，而在此架框下會更清晰案主的情緒狀態。這是一個了解案主以及判斷如何使用「同理心」的重要方向。

3. 悶

悶是人類基本的情緒，若不感到沉悶，人就不會追尋新的發展，社會便不會進步。悶也是青少年吸毒者經常面對的感覺，但需要區分他們是長期感到悶，還是不吸毒時才如此。這種區分有助我們了解他們真正的需要，例如長期感到沉悶，可能伴隨著長期缺乏家人的關愛、生活無目標，而短期的沉悶可能只是欠缺生活的刺激。

4. 羞恥及絕望

羞恥與絕望都是吸毒者常有的情緒感受，會感羞恥的人，代表他其實對自己有一定的要求。吸毒者往往因長期在毒海裡，因而未能達到社會、家人、甚至個人對自己的要求，故產生羞恥感。另外，可能因為不停戒毒的失敗而感到絕望，繼而放棄自己，也可能在吸毒前已自我放棄，若然如此吸毒者便會落入一種很嚴重的抑鬱情況。

如何介入吸毒者的情緒問題

利用以上的框架理解吸毒者的情緒指向，令輔導員更能發揮「同理心」，亦更易於制定治療方向。以下有兩句吸毒者的說話，可以練習運用以上情感的框架理解案主的情況。

A. 「其實我戒咁多次，都仲食番，都無面目見家人、同返入村；我諗住返大陸，唔知點……」

細心分析以上的說話，案主可能涉及羞恥的情緒，故想自我封閉，不願見人。帶著這種情緒，他們很容易放棄輔導，尤其是當輔導員再提起一些案主感到羞愧或能力不及的事情時，很容易碰壁。面對有這些情緒的案主，可嘗試給予一些肯定，發掘他好的東西，例如這位吸毒者重視家人和戒毒村中的弟兄。亦可探討他所失落的目標，不過重點是了解他所重視的東西，例如他為什麼非常想戒毒，背後其實重視其家人；而為什麼重視家人朋友，這又關聯到他對自己的要求。

B. 「其實一個人有時好難受、會諗自己點解有咁嘅屋企人，好嬲，點解我要受咁嘅屈辱！」

以上的個案因為自小與家人相處欠佳，被父母打而未能反抗令他深感屈辱。輔導員可分辨出案主仍處於過去的情緒狀態，了解這個小時候的創傷對他影響甚深。創傷影響人如何看待自己以及如何看待世界，他至今仍執著於這個過去的傷痛，對父母充滿恨意。輔導員需要令他知道一方面要面對自己的問題，另一方面要區分父母的過錯，嘗試處理他過去的傷痛以幫助改善他現在的狀況。但要注意的是：創傷的處理不能太早介入，要先與案主建立穩定的關係，再視乎案主的情緒狀態，運用適當的輔導技巧進行。

基於以上分析，輔導員對於戒毒治療的整個過程需要有全面的了解：了解案主吸毒行為的表面以及背後問題的種種關係，並了解其情緒狀態，方可制定治療的方案。不同的個案須有不同的處理，例如個案A面對的是多次戒毒失敗帶來的羞恥與放棄；而個案B則是背後的創傷推動。輔導員亦需要注意，戒毒並不等於案主之後會生活愉快，要明白他們沒有毒品後其實需要面對以下種種的問題：

- 面對過去的不愉快回憶/創傷
- 面對現時生活中的困難，從他們的標準有些事他們其實很難做到
- 面對未來的不確定
- 面對自身的弱點

故輔導員需要取得平衡，戒毒治療未必是要他們戒毒後，生活就一下子過得乾乾淨淨，所有不良的東西也不會沾染，而是需要明白他們的限制與困難，再作適當的引導。成功的輔導是：輔導對案主來說有些深入的體會，案主會記得輔導過程的某些東西（未必是輔導員的說話，可能只是某種感覺或某樣需要做的事），而這些體會能推動輔導的進程。

高危情緒與感受的處理

高危情緒其實是過往案主以吸毒來應付的情緒狀態，這是一些高危狀況，即案主在這些情緒狀況下會特別想吸毒。下文將探討一些短期的處理方法，長期則須慢慢化解其吸毒背後的創傷。

輔導員可嘗試用「功能分析」整理出案主的高危情緒與感受。分析包括：

1. 吸毒行為受著什麼正面的後果制約？
吸毒一定有些正面後果才令案主持續進行，例如紓解壓力、逃避問題。輔導員需要了解吸毒為案主帶來的正面後果。同時，亦須分析吸毒為其帶來的負面結果，如受父母指責。
2. 案主如何應付負面情緒？
即負面的情緒對他吸毒會否有影響，很多時候吸毒者在不開心時很自然地以吸毒解決，對他們來說似是沒有另一種解決方法，故輔導員須與他分析、討論。
3. 案主有否察覺環境因素的前因後果？正向行為是否被「某些信念」限制？
吸毒涉及環境因素的影響，亦可能受信念（如可以自我控制/控制毒品）或者一些內疚/恐懼所限制。而不吸毒的生活也需要環境的配合，才能演化出另一種健康的生活模式。

基於以上的分析，輔導員找出案主吸毒的前因後果，看其吸毒行為是否對應著某些負面的情緒，或者吸毒幫他解決什麼生活的問題，然後協助他建立一些對應策略。若有可行方法，最好即場嘗試，令他經驗到方法的可行性，例如常用的鬆弛練習。不過亦須留意案主的情緒狀態處理，如若對方無精打彩甚或抑鬱，鬆弛練習則作用不大。

痛苦耐受度技巧(Distress Tolerance Skills)

另外，痛苦耐受度技巧(Distress Tolerance Skills)是一些高危情緒之短期處理技巧，取材自Linehan的辨證行為治療介入策略(Dialectical Behavior Therapy Skill Set)。DBT本來是針對情緒不穩定的邊緣性人格(Borderline Personality)發展而來的。此技巧不是用以轉化負面的情緒，而是教導案主學習應付難受的情緒變化。其實部分技巧我們日常生活也有運用，不過吸毒者在毒品纏繞的生活中未必懂得運用這些方法。此技巧詳細可分為四大類：

1. Distracting : Wise Mind - ACCEPTS

- Distract with **Activities** : 不开心時可做某些令個人快樂的活動，若案主未能想到，輔導員可提供一個活動的清單與他討論，通常他們都會從中選擇到想做的事。不一定是即時進行的活動，可以是一個計劃，如計劃去旅行
- Distract with **Contributing** : 為別人做一些事（其定義可以很廣）
- Distract with **Comparisons** : 教導案主向下比較，即不要只想到別人比自己好的地方，也要明白自己已經比很多人幸運
- Distract with **Opposite Emotions** : 如對應憤怒，可看喜劇、聽愉快音樂，找一些產生正面情緒的活動
- Distract by **Pushing Away** a distressing situation by leaving it mentally for a while : 做一些可視化的想像，想像將問題放於自己旁邊，與它保持一個距離（若案主肯想像已可以緩和其情緒）
- Distract with other **Thoughts** : 嘗試用其他正面的想法減低負面的情緒
- Distract with other **Sensations** : 情緒敏感的人常想起一些不好的景象而不開心，其實他們很少用到其五官去感受事物，如吃東西、聽聲音，輔導員可與他探討這些活動，但要視乎他們的興趣

2. **Self-Soothing:** 找一個方法令自己舒服，例如一些呼吸練習
3. **Improving the Moment:** 著重改善此刻的狀況。輔導員可以透過一些意象，如祈禱、幻想，協助案主投入輔導過程。另外，可教他們循序漸進處理事件，減少他對事件的憂慮
4. **Thinking of Pros and Cons:** 並非指吸毒的好處和壞處，而是案主承受苦楚所帶來的好處和壞處。他們較少用此方法處理分析其負面情緒。輔導員的重點不是要他理性地接受「戒毒一定好」，而是要他習慣這種做決定的過程，不再自動化地吸毒，在行動前可以先分析後果。

妨礙戒毒的心理狀態

吸毒者通常有很多限制性信念或心理狀態妨礙其戒毒，輔導員可以從這些限制的想法中找尋一些正面的訊息，給予案主正面的回應。如以下例子，若案主表達戒毒的看法：

- 「未到時候」：即表示案主知道有些情況下是需要戒毒的，從中可得知他的目標及自我評估的狀況
- 「試過，都係食番」：可問案主「當時戒毒是什麼推動的？」從而了解支持案主改變的動力
- 「我與朋友的情況都不同，我食得很小心」：可回應「其實你也知道有些情緒是需要克制，不可以惡化下去的！為什麼你也會留意到這些呢？」
- 「我只想食與唔食都得」：若案主有強烈的信念覺得自己可以控制毒品，先不要與他爭拗，反而了解為什麼他那麼相信
- 「我只想唔食，但想生活狀態不變」：可見案主也有戒毒的想法

總結以上，吸毒者的成癮行為背後往往有不少情緒、心理的問題，為了更好地協助他們戒除毒癮，輔導員需要了解案主的情緒狀況，明白其心理狀態，方能明瞭案主吸毒的前因後果。在此基礎之上，訂立治療的方向，教導案主如何適當處理其高危情緒，從而協助其戒毒。

參考資料

部分輔導資料來自明愛朗天計劃臨床心理學家李志強先生及本機構高級項目經理冼家慧姑娘在本計劃課程之分享內容。

林孟平（1986）。*輔導與心理治療*。香港：商務印書館。

林美芳、郎世瑀（2012）。辨證行為治療運用於邊緣性人格疾患及其自殺行為之介紹。
台灣心理諮商季刊 4（3），33-46。

李中瑩（2003）。*情緒舒導學*。香港：PEMI出版社。

李中瑩（2005）。*NLP幫助人生變得更成功快樂的學問*。香港：PEMI出版社。

張兆球（1999）。*抑鬱症的心理學理論分析*。2013年5月11日取自
<http://www.socialwork.com.hk/psychtheory/Mood.htm>

陳坤虎、徐麗瑜（譯）（2005）。*想得好，感覺棒：兒童青少年認知行為治療學習手冊*。
台北：揚智文化。(Stallard. P., 2002)

理查·班德勒、艾里西歐·羅伯堤、歐文·菲茲帕特里克（2013）。*NLP之父3天改變你的一生*。台北：方智出版社股份有限公司。

楊大和、饒怡君（譯）（2003）。*短期認知行為治療*。台北：心理出版社。(Curwen, B.,
Palmer, S., & Ruddell. P., 2000)

葉萬壽（2005）。*NLP執行師證書課程學員讀本及手冊*。香港：心自寬輔導及訓練服務。

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. (2nd ed.). New York: Guilford.

Benny, L. (2013). *Seminar Handout: Counseling Skill with Youth in Drug Taking (CBT)*. Hong Kong: HKAPSAC.

Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

鳴謝

本教材套能夠順利出版，特別鳴謝禁毒基金的贊助。另外，實端賴多位課程的主講嘉賓熱心支持「抗毒非凡之旅」專業綜合培訓課程計劃，他們除了擔任課程的分享嘉賓，部分人士更為本教材套撰文，在此衷心感謝（排名不分先後）：

註冊心理學家蕭麗霞女士
 明愛朗天計劃臨床心理學家李志強先生
 香港專業戒癮輔導學會臨床心理學家林偉倫博士
 香港專業戒癮輔導學會輔導心理學家唐弘智博士
 臨床心理學家江嘉偉先生
 資深臨床心理學家吳桂生博士
 資深社會工作員黎子中先生
 香港路德會社會服務處路德會青欣中心主任鄧國禧先生
 香港聖公會福利協會新念坊社工李芳姑娘
 東華三院越峰成長中心社會工作員黎定女士
 東華三院越峰成長中心社會工作員滕琴子先生
 東華三院越峰成長中心社會工作員李智仁先生
 家庭與學校合作事宜委員會副主席曾永強先生
 基督教正生書院陳兆焯校長
 基督教新生協會鄭振華牧師
 東區尤德夫人那打素醫院藥物誤用診所精神科資深護師魏基雄先生
 北區醫院精神科專科陳虎醫生
 泌尿外科專科黃國田醫生
 正方中醫診療所註冊中醫師田皓瑤女士
 康德堂中醫診所歐卓榮醫師
 元朗警區警民關係組學校聯絡主任王學信警長
 元朗警區特別職務隊袁偉靈警長
 大埔警區警民關係組學校聯絡主任梁文麟警長
 大埔警區警民關係組學校聯絡主任關德忠警長
 大埔警區警民關係組學校聯絡主任伍永昌警長
 大埔警區警民關係組學校聯絡主任賴俊文警長
 葵青警區警民關係組學校聯絡主任康家亮警長
 葵青警區警民關係組學校聯絡主任鄧慧明警長
 中區警區警民關係組學校聯絡主任郭思偉警長

基督教巴拿巴愛心服務團簡介

本機構於1981年成立，由一群基督徒組成，並以聖經人物巴拿巴為榜樣，學效他接納弱勢、無私奉獻的精神去服務受眾。

我們主要的服務對象是女性吸毒者，以「福音戒毒」的治療模式協助她們戒除毒癮，同時幫助她們改善家庭關係，並透過「同行者計劃」、「試工計劃」等服務，帶動社會人士關顧這群體的需要。現時有三個戒毒康復服務單位，分別為南丫島訓練之家、馬鞍山中途宿舍及馬鞍山短期院舍。

除院舍服務外，巴拿巴也發展不同項目，包括社區及學校的禁毒教育。自2008年至今，一直獲得保安局禁毒處委託為高小學生推行禁毒教育活動計劃。另外我們亦有安排資深社工到醫院為吸毒人士提供輔導及多元化的支援服務。

編輯小組

冼家慧 周文婷 謝秀怡

出版日期

2014年4月

印刷數量

1500本（版權所有，不得翻印）

出版者

基督教巴拿巴愛心服務團有限公司

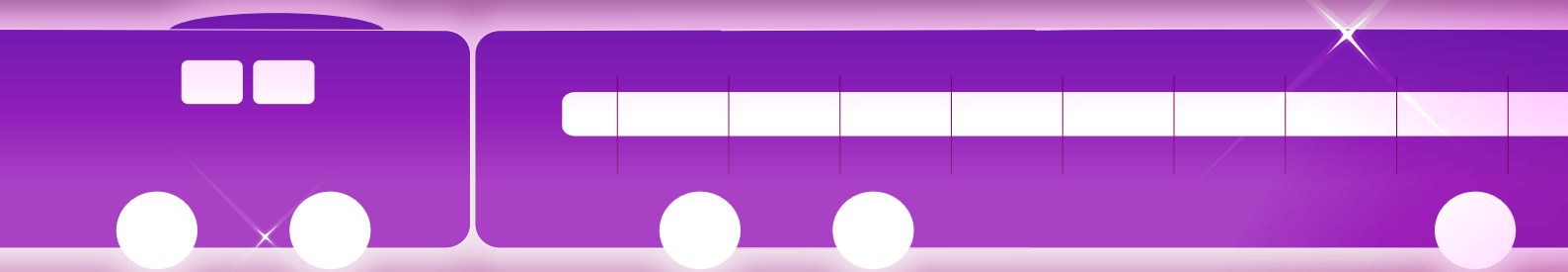
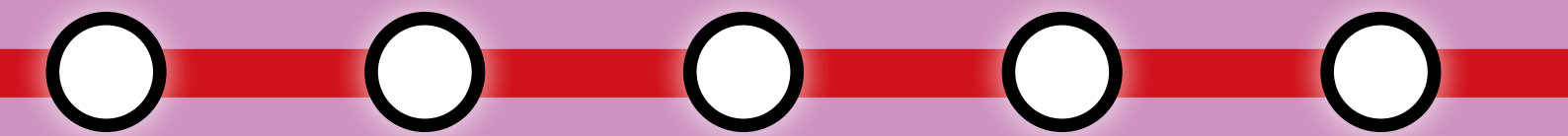
地址：新界馬鞍山利安邨利華樓地下A及B翼

電話：2640 1683

傳真：2640 0391

網址：<http://www.barnabas.org.hk/>

電郵：mos-office@barnabas.org.hk



編輯小組

冼家慧 周文婷 謝秀怡

出版日期

2014年4月

印刷數量

1500本（版權所有，不得翻印）

出版者

基督教巴拿巴愛心服務團有限公司

地址：新界馬鞍山利安邨利華樓地下A及B翼

電話：2640 1683

傳真：2640 0391

網址：<http://www.barnabas.org.hk/>

電郵：mos-office@barnabas.org.hk