



# 工作紙

# 計劃基本守則

我們都要作出承諾，同意遵守以下守則：

1. 大家按照時間表安排，依時出席。會議只有數次，時間非常有限，故每分每秒都要善加利用。除非發生嚴重的緊急情況，否則不會重新安排時間。
2. 你同意每次出席會議前，都不喝酒或服用其他藥物，免受影響。
3. 你同意竭盡所能，努力嘗試。

你同意守這承諾嗎？

同意\_\_\_\_\_ 不同意\_\_\_\_\_

---

學生簽名

---

輔導員簽名



# 工作紙#1 ~ 利與弊

姓名/學號（可不填寫） \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

請在以下空行上寫下你喜歡及不喜歡服用酒精或藥物的原因。

1. 我喜歡服用酒精及/或其他藥物，其中一些原因是：

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_

2. 我不喜歡服用酒精及/或其他藥物，其中一些原因是：

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_

3. 我繼續儘量服用，一如以往，因為有以下好處：

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_

4. 我若繼續服用，情況可能不妙或會惡化：

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_

我朋友認為： \_\_\_\_\_

我父母/監護人認為： \_\_\_\_\_

他們的態度透過以下做法影響我服用的決定： \_\_\_\_\_



# 工作紙#2 ~ 若是...又怎麼樣?

姓名/學號 (可不填寫) \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

若我對服用作出改變, 可能會有什麼不同?

	若我決定作出改變	若我決定不作出改變
有什麼好?	“若選擇改變, 我有什麼會變得更好?”	“若選擇不改變, 我有什麼會變得更好?”
有什麼不那麼好?	“若選擇改變, 我有什麼會變得更糟?”	“若選擇不改變, 我有什麼會變得更糟?”



# 工作紙#3 ~ 服用起因及 應對方法

姓名/學號（可不填寫） \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

請在第一欄列出服用藥物及/或酒精的誘因，然後在第二欄列出預防或控制的辦法。

誘因

預防/控制辦法

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



# 工作紙#4 ~

## 如何準備就緒以作出改變？

### (第一部份)

姓名/學號 (可不填寫) \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

你會認真考慮在未來 6 個月內對服用酒精或其他藥物作出改變嗎？

會

可能會

不會

你會認真考慮在下一個月內對服用酒精或其他藥物作出改變嗎？

會

可能會

不會

以下是以 1-10 表示的量表，用以幫助你判斷自己對改變服用酒精及/或其他藥物的準備達到什麼程度。請選出你認為最能反映自己對改變服用酒精及/或其他藥物（如何服用及服用頻次）的準備程度。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

未準備好

稍有準備

已準備妥當

你圈了 \_\_\_\_\_.

這表示你 \_\_\_\_\_ 準備作出改變。

請在以下最能描寫自己目前境況的句子打鉤。

- 我不打算戒除服用酒精/藥物。
- 我不打算現在停止服用酒精/藥物。
- 我考慮停止服用酒精/藥物。
- 我下定決心要停止服用酒精/藥物。
- 我已停止服用酒精/藥物。

# 工作紙#5 ~ 社會支持

姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

請盡自己能力回答以下問題。

1. 誰可能幫助你減少或停止服用酒精或其他藥物？

---

---

## 提示：

- 考慮過去曾幫助自己的人，例如：朋友，家人或其他自己認識的人。
- 物色沒有偏見、不偏幫的人士
- 若想不出現在誰能幫助自己，試想想哪些日後可能幫助自己的人。

2. 請解釋這些人能如何幫助自己。

---

---

3. 你如何得到自己所需要的幫助？請舉出至少兩個例子。

---

---

4. 請舉出一個例子，說明什麼時間和什麼場合最適合找人幫助。

---

---

5. 請舉出一位可能得到你幫助以致能減少或戒掉服用酒精或其他藥物的人士的姓名，並講述自己如何能以幫助該位人士。

---

---



# 工作紙#6 ~ 確立目標

姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

就服用藥物或酒精事，未來數星期間我將會採取以下行動：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

有什麼東西可能阻礙我作出這些改變，以致改變難以實現？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

若出現困難情況，我能不服用或減少服用而靠做以下這些事，便成功解決困境。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

我可向誰求助以取得成功呢？  
(他們的名字如下)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





# 工作紙#7 ~

## 緊急計畫

姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

請舉出一個令自己不能抗拒服用酒精或其他藥物誘惑的環境。

---

---

若情況真的出現，以下幾樣做法會對你有幫助，不妨試試。若沒有任何一個方法合己意，請在下面填寫自己的答案：

- 停下來，想想問題為何發生（例如採用五步法）。
- 暫停一下。
- 藉以下事情或活動以分散自己的注意力：
  - 體能活動： \_\_\_\_\_
  - 有助鬆弛的事情或活動： \_\_\_\_\_
  - 媒體素材（音樂、圖書、雜誌、電視、電影及其他 \_\_\_\_\_）
  - 創意活動： \_\_\_\_\_
  - 求助： \_\_\_\_\_
  - 其他： \_\_\_\_\_

**緊急情況時不應做的事：**

- 切勿過度反應。
- 切勿不加思索便行動。
- 切勿過分情緒激動。
- 切勿孤立自己或獨自一人。
- 切勿留在置自己於危險境地的環境。
- 切勿在緊急情況下與藥物或酒精的事宜抗衡。

(擇自以下作者著作及政府機構資料： Sampl, S. and Kadden, R. (2001) Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users: 5 sessions. US Dept of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services, Center for Substance Abuse Treatment.)



# 工作紙#8 ~

## 如何準備就緒作出改變？

### (第二部份)

姓名/學號 (可不填寫) : \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

你會認真考慮在未來 6 個月內對服用酒精或其他藥物作出改變嗎？

會

可能會

不會

你會認真考慮在下一個月內對服用酒精或其他藥物作出改變嗎？

會

可能會

不會

以下是以 1-10 表示的量表，用以幫助你判斷自己對改變服用酒精及/或其他藥物的準備達到什麼程度。請選出你認為最能反映自己對改變服用酒精及/或其他藥物（如何服用及服用頻次）的準備程度。

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

未準備好

稍有準備

已準備妥當

你圈了 \_\_\_\_\_。

這表示你 \_\_\_\_\_ 準備作出改變。

請在以下最能描寫出自己目前境況的句子打鉤。

- 我不打算戒掉服用酒精/藥物。
- 我不打算現在停止服用酒精/藥物。
- 我考慮停止服用酒精/藥物。
- 我下定決心停止服用酒精/藥物。
- 我已停止服用酒精/藥物。

# 工作紙#9 ~ 確立新目標

姓名/學號（可不填寫） \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

就有關服用藥物或酒精事，下月期間我將會繼續採取的行動如下：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

有什麼東西會阻礙我作出這些改變，以致改變難以實現？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

若出現困難情況，我能不服用或減少服用而靠做以下這些事，便成功解決困境。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# 工作紙#10: 家長/監護人填寫

學生姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

以下問題問及您家庭，特別是子女的狀況。在會議繼續進行期間，如有任何問題，歡迎隨時提出。

1. 請描述您的家庭生活。家人彼此相處融洽嗎？彼此間有衝突嗎？

---

---

---

2. 在子女以外的家人中，有任何人濫用酒精或其他藥物嗎？若有的話，為了幫助子女緣故，您認為該家人應停止濫用酒精或其他藥物的行為嗎？

---

---

---

3. 您認為子女服用藥物及/或酒精的起因是什麼呢？

---

---

---

4. 您有跟朋友或其他家人談論子女服用的事嗎？

---

---

---

5. 您採取了什麼行動以防止或減少子女的服用？

---

---

---



# 工作紙#11: 有關服用酒精或 其他藥物的家規

學生姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

1. 研究顯示，在制定家規時，若子女有份參與，對大家都有好處。您有制定服用或不準服用酒精及其他藥物的家規嗎？如有，請將情況寫於以下空行上，向我們介紹好嗎。

---

---

---

---

---

---

---

---

2. 如需舉行家庭會議以制定有關服用酒精或藥物的具體規定，您會邀請誰參加？請在以下空位上，將自己大家庭的成員（例如：祖父母、叔嬸）、鄰居、朋友、牧師或拉比、輔導員，或任何您認為對自己家庭生活有幫助和能提供支持的人士的名字列出。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. 如您需舉行家庭會議以制定這些家規，請問什麼時間和什麼地點最為合適。請列出具體日期、時間和地點。請先行找出一處不受打擾或不會令人分心的地方，然後定出日期及時間。您能否今天就作出舉行會議的承諾嗎？

日期： \_\_\_\_\_

時間： \_\_\_\_\_

地點： \_\_\_\_\_

(資料取材自：Walking the Talk: A Program about Alcohol, Tobacco and Other Drug Use and Non-Use – A Participant Manual. Developed by the Center for Substance Abuse Prevention, Rockville, MD 2001)



# 工作紙#12: 家長/監護人問卷

學生姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

以下各題與您子女有關。請在各題適當的空格上打鉤，以表示您的意見（同意或不同意）。您的答案會絕對保密。

	十分不同意	不同意	同意	十分同意
身為家長/監護人，本人十分關心子女服用酒精及其他藥物的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人很想子女接受相關幫助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人很想子女戒掉服用酒精及其他藥物的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人很想子女減少服用酒精及其他藥物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身為家長/監護人，本人願意採取一切必要行動，以停止子女服用酒精及其他藥物的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人認為子女確有服用酒精及其他藥物的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子女服用酒精及其他藥物的行為不過是“典型青少年行為”問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人認為，子女偶爾服用酒精及其他藥物是可以接受的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人曾嘗試幫助子女改變服用酒精及其他藥物的行為，但不奏效。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人認為，子女不需幫助便能改變自己服用酒精及其他藥物的行為。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本人會抽時間幫助子女解決服用酒精及其他藥物的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 講義

## 不同階段改變的特徵—成功介入的含義

階段	過程	介入
<p><b>懵懂期</b></p> <p>當事人不認為自己有問題或不想改變，不管有什麼不良後果。</p>	<p>在這階段，當事人會抗拒任何有關“戒除”的解釋。但是，有關危險以及如何避免或減少危險的資訊，當事人可能會接受（減少害處）。</p>	<p>懵懂期的主要目的是建立融洽關係。當事人可能會探討當前問題與繼續服用所帶來不良後果的關係。</p>
<p><b>深思期</b></p> <p>當事人開始認識到服用的後果，於是開始對自己的行為作出評估，並考慮（但仍未承諾）作出改變。</p>	<p>在這階段，當事人因承受代價的問題而對繼續服用行為開始有些微改變。一般人雖因服用問題而遭遇某些後果，但往往猶豫不決，很難下定決心去改變自己的行為。</p>	<p>這段時期的目的是令當事人考慮作出改變，並探討猶豫不決的原因，包括檢討繼續服用酒精或其他藥物的利弊。</p>
<p><b>準備期</b></p> <p>當事人決心希望改變自己服用酒精或其他藥物的行為，遂開始作出準備。</p>	<p>在這階段，改變開始發生。當事人認為改變是值得的，故承諾會改變自己的行為。</p>	<p>這段時期的目的是對當事人的決定提供支持，往往涉及制定計劃、定出目標及找出策略等步驟。</p>
<p><b>行動期</b></p> <p>當事人改變行為，戒除或削減服用酒精或其他藥物。</p>	<p>當事人採取行動去改變自己的行為，通常涉及某種形式的支援系統或輔導。由於對過去的經驗仍念念不忘，當事人在這階段有故態復萌的可能。</p>	<p>在這過渡時期，必需制定具體的個別行動計劃，找出一切支援辦法、資源及策略，以支持當事人停止或削減服用酒精或其他藥物的決心。</p>
<p><b>維持期</b></p> <p>當事人保持維持削減或不服用酒精或其他藥物的行為。</p>	<p>在這階段，當事人通常已找到替代活動，以保持不服用酒精或其他藥物。改變行為若能維持六個月或以上，則算很大進步。</p>	<p>防止故態復萌是這階段的主要目標。所以應鼓勵當事人探討及談論減少或停止服用酒精或其他藥物的益處。</p>
<p><b>故態復萌期</b></p> <p>當事人恢復或增加服用酒精或其他藥物。</p>	<p>當事人在這階段可能會故態復萌或跌進重新服用的網羅。在整個進程中，故態復萌是常見現象，實屬正常。</p>	<p>需要強調一個事實：在這階段中，故態復萌是整個過程的一個正常現象。但我們需要審察誘因是什麼，並找出更佳方法，以作將來處理之用。</p>



# 短暫介入原則

- 這是個關於你和為你而制定的計劃。
- 這計劃的目的是幫助你探索在日常生活中更好的做事方法。
- 改變行動與否，決定人只有一個，就是你自己。
- 一旦作出決定改變，只有你才有足夠力量去付諸實行。
- 我並非要在這裡促使你作出改變。
- 我在這裡目的是幫助你探索作出改變的可能性。
- 幫助你探討，自己究竟是否真的希望作出改變... 若真的話，會作出什麼改變，並如何達成改變。

# 誘因與渴望

姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 渴望

強烈的感覺和慾望，覺得非要服用不可，否則會感到不舒服。

## 誘因

- 看見別人服用
- 與自己一同服用的朋友見面
- 處於自己通常服用的環境
- 有以下感覺：
  - 無聊
  - 挫折
  - 興奮
  - 焦慮
  - 抑鬱
- 看到酒精或藥物
- 聽到某些音樂
- 感到孤單
- 與一同服用的朋友在一起
- 因為是週末時間
- 因為聞到某些味道
- 做某些活動（打球、跟朋友一起玩）
- 不舒服或情緒緊張
- 看見電視廣告
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 誘因與渴望 (第二部份)

姓名/學號 (可不填寫)： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

1. 你現在站於廚房內，目睹家長/監護人從冰箱取出一罐啤酒。若在過去，你會偷偷的拿一罐喝，可現在你不想去拿。

你會做什麼去代替拿啤酒喝呢？

---

---

---

2. 你與朋友參加派對，期間有人遞給你一支大麻香煙/含有大麻的雪茄/一個吸食大麻用的煙斗，但你當時不想吸食。

你會做什麼去代替吸食大麻呢？

---

---

---

3. 你遇到不如意的一天。測驗不合格啦，被最要好的朋友責罵啦，故感到很灰心。

你會做什麼去代替吸食大麻以去除灰心呢？

---

---

---

4. 明天你要在全校面前作出盛大表演，故感到很緊張，難以入睡。

你會做什麼去代替服用酒精或其他藥物以幫助自己鬆弛呢？

---

---

---

(資料採自 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. US Dept. of Health and Human Services, 1999. Cognitive Behavioral Coping Skills Therapy Manual)





# 不喝酒或不服用藥物的好處

姓名/學號（可不填寫）： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

- 能思想更清楚。
- 與家人關係更好。
- 身體感覺更佳。
- 省錢。
- 不需再隱瞞服用的行為。
- 不需說謊假裝。
- 有更多時間做自己喜愛的事和體育活動。
- 更能控制自己的情緒和情感。
- 不需早一晚為自己是否出了洋相的事而擔心。
- 不致醒後懷疑自己昨晚做了什麼事。
- 不再有醉酒或服用藥物所帶來難受的頭痛或失魂落魄的心境。
- 感覺心安理得，因為已成功作出一些生活改變。
- 大大減少為自己的所作所為而感到遺憾。
- 感覺更舒服，因為不致令家長/監護人像從前那般憂心。
- 睡得更好。
- 能夠計劃未來。
- 能夠作出和信守承諾。
- 感覺更好。
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 如何避免“服用”的場合

- 完全避免有“服用”潛在性的場合。若將會有服用酒精或藥物的情況出現，不要前往。
- 結伴同往 – 與自己可靠和承諾不服用的朋友一道前往。
- 以健康為由作推辭，例如：“我有哮喘病，不宜吸煙。”
- 解釋說，自己父母很嚴，每逢回家必詳細查問 – 你不想從此被禁止不能與朋友到外面去玩！
- 改變話題，談論其他事情。
- 走開不理那人。
- 坦誠相告，表明自己不喜歡做。你可以解釋說：“這不是我個人的事”或“我正嘗試減少服用”等等。

# 五步計劃

面對抉擇時...

1. 停下來想想問題！
2. 有其他代替的方法嗎？

(列出至少 3 個)

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_

3. 選擇一個
4. 付諸實行！
5. 效果如何？

\* 資料採自 Bloom's Taxonomy. Referred to as the 'Five Step Plan' 。

# 管理負面情緒和抑鬱症

## 採用 3A 法

### 注意 (Aware) :

注意抑鬱症的症狀。

### 回應 (Answer) :

挑戰負面情緒和抑鬱的背後原因。

### 行動: (Act Differently)

多做積極的事 – 做自己感到開心的事。為所採取的積極步驟獎勵自己。

# 與子女談論酒精/藥物的 六個步驟

## 步驟 1 - “我關心”

告訴子女自己的關心。設法與子女建立緊密關係，以幫助減輕子女潛在的防禦性。例子：  
“我關心你，不想你受傷。”

## 步驟 2 - “我看見”

告訴子女，他/她做了何事以致引起你的關注。根據自己所目睹或發現的，只講出事實，不表示意見。例子：“昨晚你回家時，比平常晚了三個小時，並且散發出一身酒氣。”

## 步驟 3 - “我覺得”

告訴子女你對所發現行為的感覺。記住不要作出任何責罵。例子：“我很擔心你會受傷害。”

## 步驟 4 - “我聆聽”

這是其中一個最重要的步驟。你需要聆聽子女講述自己服用藥物或喝酒的行為。有些年輕人這時可能什麼也不說，但給他們機會講講，總有幫助。你子女可能還未準備好要說話，但你可以告訴子女，你可以在另一個時間聆聽他們講話。

## 步驟 5 - “我希望”

聽完子女講述後，你需要告訴子女你希望他們接著要怎麼做。例子：“我不希望你再服用藥物。”你強調，若問題沒有好轉，你“希望”子女繼續看治療師。

## 步驟 6 - “我將會”

在這最後步驟，告訴子女自己會做什麼或不會做什麼去幫助他/她解決問題。年輕人選擇討論問題時，有些家長會單單選擇聆聽，有些家長則會選擇約見化學健康輔導員。你最初聽到子女服用酒精或其他藥物的那一刻，可能感到十分震驚，故你需待心情平伏下來後，找一處不受打擾的地方跟子女談話，那才最合宜。跟子女談話時，子女不宜仍受酒精或藥物的影響。若問題持續不改，則鼓勵子女約見治療師。