

# 激發動機

By  
Dr. Harris Har

(Day 1 Afternoon Session)

1

## 你面對低度動機個案的個人經驗

1. 你最近接觸的「低度動機」個案是怎樣的？
  - a) 他們有甚麼表現顯示出他們缺乏動機？
  - b) 你是怎樣應付他們的？他們又怎樣回應你？
  - c) 你感覺如何，和對他們有甚麼想法？
2. 基於這些經驗，你是如何理解你自己的「激發動機理論」？

2

## A. 激發動機的迷思

### **A 傳統觀點**

缺乏動機經常體現於上癮者對治療和復康的抗拒，這些抗拒被視為：

1. 上癮者根深蒂固的病態嗜癮性格
2. 所以應該採用一種強力的對質性方式

3

### *「激發動機」的觀點*

1. 無證據顯示「嗜癮性格」是實際存在的。
2. 對任何人來說，作出實際改變前，抗拒改變都是一個常見狀況，這一點不限於上癮者。
3. 抗拒是輔導者與上癮者互動下的產物，這種情況常常是因為「對質方式」而引起的。

4

### 「激發動機」的觀點(續)

4. 輔導者適當的技巧可以避免上癮者的抗拒，並提升他們求變的動機。
5. 「激發動機」：提升上癮者持續採取特定策略作出改變的可能性。

5

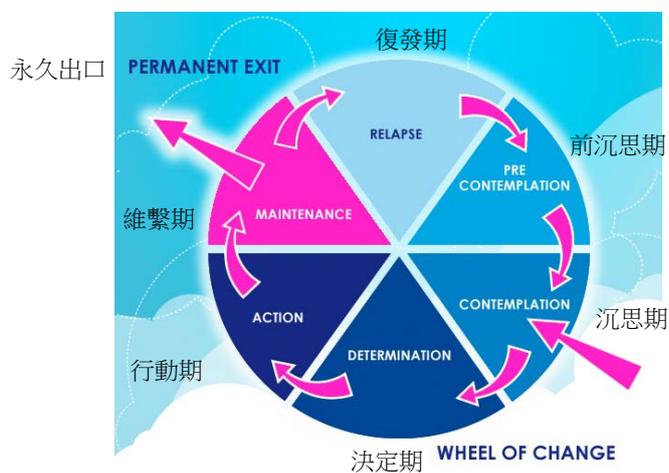
### **B. 「激發動機」理論的特點**

1. 不怪罪當事人。
2. 「激發動機」，作為一個關係的進程，當中，輔導員扮演了一個非常重要的角色去讓上癮者討論他們的濫藥情況並以實際行動去作出改變。
3. 輔導者要做的是努力營造一個有利環境，讓上癮者會付諸行動，作出改變，而不是為了要他們投降和認錯。

6

## 改變之輪 Wheel of Change

「激發動機晤談法」的創始者威廉米勒透過改變之輪描繪人類行為改變的不同階段。



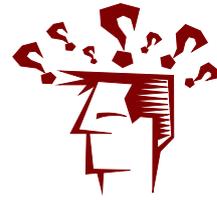
Prochaska and DiClemente, 1982

7

1. 一個新階段的邁進需要一系列「激發動機」的特別技能。
2. 如果一個輔導員不能夠應用合適的技巧，上癮者可能會倒退到先前的階段。
3. 上癮者往往需要經歷多次的「改變之輪」，新行為模式才會出現

8

## C. 低度動機



### 小組討論

- 當你與一些缺乏動機的個案討論吸毒問題時，他們會說甚麼？
- 請在小組中列出他們會說甚麼，並將他們分成不同組別。

9

## C. 低度動機

### 對低度動機的建議分類

#### 1. 不認為是個大問題

我只是偶然才會吸食，無需要去討論要不要繼續吸食！

我覺得我吸毒並不是一個問題，無需要多提！

我沒有上癮，我只是和朋友一起才會吸食一點點！

我所有的朋友都會吸食，這是正常！

10

## 2. 專家

你都沒有吸過毒，你又如何知道我在說甚麼！

我已經掌握了如何吸食毒品，無問題！

吸毒有很多種層次，無錯，你一開始接觸時可能會覺得不好，但如果你繼續，你會變得很好！

我覺得我可以成為一個藥劑師！

11

## 3. 放棄

我本來就是這樣！根本很難改變！

現在，我並不想有任何轉變，順其自然啦.....

我以前已經試過好多次，不過我絕望了。

12

#### 4. 逃避

得啦，我知道我需要戒掉！

我知道我需要戒毒，但遲一點吧。

啊！其他人呢？他們又怎樣戒除呀？

‘…………’ 沉默

13

#### D. 導致低度動機的可能原因

小組討論



為甚麼有些上癮者毫無改善的動機？

14

D. 一些導致低度動機的可能(互相關連)原因

1. 不注意甚至無視吸毒對他們所帶來的傷害
2. 雖然知道吸毒的危害，但吸毒者相信他可以控制毒品(藥劑師理論/毒品的浪漫化)
3. 懼怕變得清醒

15

D. 導致低度動機的可能原因(續)

4. 執著於毒品的特別效用，例如提高集中力、瘦身、消除煩惱，亢奮，平和
5. 欠缺替代方法去處理他們現時、潛在的問題和煩惱
6. 朋輩影響

16

### E. 「激發動機」的不同手法(續)

- 0. 輔導員的態度
  - a. 吸毒者的動機可能會在不同治療階段中搖擺，所以要相應調整治療目標
  - b. 設定合理而可實現的目標(減低傷害哲學)
  - c. 保持樂觀及抱有長遠視野

17

### E. 「激發動機」的不同手法(續)

- 1. 到位的生活支援手法(發展協作式工作聯盟)
  - a. 提供實際幫助
  - b. 給予危機介入
  - c. 努力穩定症狀和堅持服藥

18

## E. 「激發動機」的不同手法(續)

### 2. 負面效果手法

- a. 如果你繼續吸毒，會發生甚麼你最害怕的事？
- b. 其他吸毒者最為惡劣的境況是甚麼，那些最觸動你？
- c. 由你開始吸食毒品以來，你承受了甚麼苦痛？你又怎樣看待你未來將要承受的更多痛苦？

19

## E. 「激發動機」的不同手法(續)

### 3. 正面效果手法

- a. 尋找動機掛鉤：找出一些吸毒者生活的渴求，例如工作，結識朋友，社會交際。
- b. 豐富描述當事人在吸毒前的健康快樂面貌。

20

## E. 「激發動機」的不同手法(續)

### 4. 分析手法

- a. 在提及濫藥的正面後，亦談談負面。
- b. 進行一次如下的利弊分析：

21

## E. 「激發動機」的不同手法

### 4.分析手法(續)

#### 利弊分析

姓名: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

行為: \_\_\_\_\_

	利處	弊處
短期		
長期		

自我動機聲明:

憂慮: \_\_\_\_\_

改變的目的: \_\_\_\_\_

22

## E. 「激發動機」的不同手法

### 4. 分析手法(續)

利弊分析

姓名: Ray 偉(?)

日期: 十一月十日

行為: 吸食霹靂可卡因

	利處	弊處
短期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 享受它帶來的刺激</li> <li>• 令我感到放鬆和輕快</li> <li>• 認識到新朋友</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最終會散盡財富購買毒品</li> <li>• 如果無法支付購買毒品費用，拆家會粗暴地對付我</li> <li>• 家人反對我吸食.....會引起衝突</li> </ul>
長期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 享受它帶來的刺激?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康轉差</li> <li>• 無能力給自己購買其他東西</li> <li>• 喪失家庭</li> </ul>

23

## E. 「激發動機」的不同手法

### 4. 分析手法(續)

- c. 開始與個案人談論改變的好處
- d. 問一問個案人改變有甚麼不好

24

## E. 「激發動機」理論的不同手法

### 4. 分析手法(續)

權衡的資產負債表

姓名: Tony

日期: 七月十八

行為: 減少飲酒

	利處	弊處
短期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可以買我想買的東西例如收音機/音響</li> <li>• 學習駕駛</li> <li>• 飲酒會令我不會好好進食</li> <li>• 飲酒會令我產生幻覺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朋友和身邊的人都會像我這樣飲酒。</li> <li>• 我經常享受與同伴一起飲酒</li> </ul>
長期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我會變得健康</li> <li>• 我可以更好的照顧自己</li> <li>• 找到工作</li> </ul>	?

25

## F. 扭轉動機的四種策略

### a. 誘導出自我激勵的句子 (SMS)

#### 1. 表達關注:

我怕我會...

#### 2. 改變的意圖:

我不可以這樣繼續下去

26

## F.扭轉動機的四種策略(續)

- b. 指出當事人對濫藥行為所抱有的積極想法中的「曲解」

27

### (修改版)權衡的資產負債表

姓名: Tony

日期: 七月十八

行為: 減少飲酒

	PROS (FOR)	CONS (AGAINST)
短期	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以買我想買的東西例如收音機/音響</li> <li>學習駕駛</li> <li>飲酒會令我不會好好進食</li> <li>飲酒會令我產生幻覺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(這不是一個非有即無的陳述)... 一些朋友和身邊的人會像我一樣飲酒，不過我亦知道有些人只是偶然飲少量。</li> <li>(這是一個以偏概全和非有即無的說法) 我其實並不是常常享受於與同伴飲酒。在狂歡兩天後，我會覺得糟糕，身無分文。有些時候我們酒醉後亦會打架。</li> </ul>
長期	<ul style="list-style-type: none"> <li>我會變得健康</li> <li>我可以更好的照顧自己</li> <li>找到工作</li> </ul>	?

#### 自我激勵聲明

改變的目的: 我見到如果我改變一下我飲酒的習慣，我可以剩下更多的金錢和活得更好

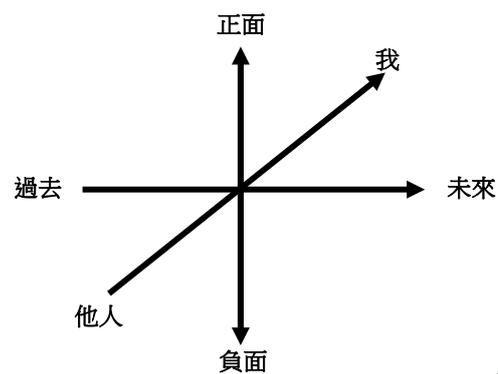
28

## F. 扭轉動機的四種策略(續)

- c. 調整與再評價要使用策略的正面原因
- d. 提供關於濫藥後果的教育資訊和可能與問題關連的東西

29

## G. 動機激發常用問題



30

我-未來-正面

31

b) 我-未來-負面

32

c) 我-過去-正面

33

d) 我-過去-負面

34

e) 其他人-將來-正面

35

f) 其他人-將來-負面

36

g) 其他人-過去-正面

37

h) 其他人-過去-負面

38

## H. 使用問題的原則

- a. 避免矛盾和以柔制剛
- b. 通情達理
- c. 差距
- d. 保持自尊和自我有能感

39

## 鑒別出支持改變的社交圈子成員

一些有幫助的參考資料: *Drake, Bebout and Roach (1993), Galanter (1993), Galanter and Kleber (1999).*

你在這部分治療工作的目標是：

1. 理解你當事人的社交圈子有甚麼人物
2. 幫助你當事人了解一個支持他改變的社交圈子的重要性
3. 邀請你當事人社交圈子中一個或以上的關鍵人物參與整個治療過程
4. 盡量減少令當事人持續吸毒的社交成員對當事人的影響

40

練習：畫出社交圈子地圖的步驟：

1. 要求當事人去想想他社交圈子中的所有人物，嘗試盡可能地囊括所有人。不要太早進入針對每個成員的細節討論，一開始的重點是要使社交成員越多越好。
2. 當你認出若干的成員後，你可以嘗試討論那個人是否吸毒，你當事人見他的頻密程度，那個人又怎麼看待你當事人的吸毒行為。
3. 鑒別出能夠支持當事人改變的人和鼓勵當事人繼續濫藥的人。

41

**一般來說，社交圈子成員需要：**

- 與你當事人有良好關係
- 同意當事人對自己濫藥所訂的目標。
- 能堅定但友善地鼓勵你當事人繼續接受療程。
- 本身沒有濫藥問題
- 本身要年滿十六歲
- 在鼓勵你當事人戒毒的事情上，沒有其他隱藏的企圖。

**所以要緊記，**

- 只要找到其他的正面支持，你的當事人就能較容易脫離那些鼓勵他繼續濫藥的損友。

42

## 整體而言： 駕馭改變的動機

1. 強調生活目標的重要性和可實現性。
2. 盡可能將當事人現時的憂慮/問題與濫藥扣連起來。  
著重濫藥信念及社交圈子對持續吸毒所扮演的角色
3. 打破惡性循環：憑重要性及信心去更正吸毒行為，並提醒當事人利用自我激勵的句子作改變

43