



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

Project IAPT

青少年心理輔導普及計劃

簡短心理治療手冊

青年篇

註：相關治療服務須由合資格人士提供

Remarks: Treatment services stated in the manual should be provided by trained social workers under the supervision of certified experienced practitioners



葵涌醫院
KWAI CHUNG HOSPITAL

合作伙伴



贊助

青少年心理輔導普及計劃

簡短心理治療

Low-intensity Cognitive-Behavioral Treatment

(青年篇)



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



葵涌醫院
KWAI CHUNG HOSPITAL



目錄

計劃及手冊簡介	i
單元一 - 情緒管理	01
單元二 - 解難技巧	21
單元三 - 人際關係處理	37
單元四 - 親密關係處理	51
單元五 - 壓力處理	66
單元六 - 動機提升	83

計劃簡介

青少年心理輔導普及計劃 (Project IAPT)，由香港青年協會及葵涌醫院合辦，引入英國 Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) 輔導模式，為潛在吸毒、吸毒及有精神健康問題的青少年提供綜合心理評估，並提供標準化、實證、緊密、低門檻和短期的心理治療。本計劃的服務模式以“Stepped Care Model”「可加可減模式」架構運作，分別包括簡短 (Low-intensity) 及進階 (High-intensity) 心理治療服務。

手冊簡介

本治療手冊提供簡短認知行為心理治療的內容，由接受訓練後的專業社工在社區推行，讓更多青少年接觸心理服務，減少長途到醫院的時間及負面標籤。而簡短心理治療的目的在於防止精神或情緒問題的出現和惡化來防止吸毒行為，以及提升吸毒青少年戒毒的動機及減輕吸毒的危機。

本手冊所記錄的六個單元以認知行為治療及防止重吸模式為藍本，並揉合前線外展社工的經驗而編寫。此六個互動性較強的個人（或小組）治療單元，主要目的主要針對吸毒青少年常遇到的「高危情況」(high risk situations)，增強他們在日常生活中的應對能力，以減低他們吸食毒品的風險。而每一個單元和每節活動有其獨特目標，有層次地連成一個介入方案。

六個單元主題如下：

- 1) 情緒管理 (Mood management)
- 2) 解難技巧 (Problem solving)
- 3) 人際關係處理 (Interpersonal relationship management)
- 4) 親密關係處理 (Intimate relationship management)
- 5) 壓力處理 (Stress management)
- 6) 動機提升 (Motivational enhancement)

一般應用須知：

- 服務對象：10-24 歲高危及吸毒青少年
- 負責輔導人員：接受訓練後的社工
- 參與人數：單元內容主要以個人形式進行，但需要時亦可以小組形式進行 (3-6 人)。
- 應用環境：一般社區活動中心，或學校進行均可，惟應用環境須給予學員舒適及安全的感覺。活動進行過程中也須確保不受干擾。

建議活動流程

以上每單元分別包括三節心理教育治療活動，每節時間為 45 至 60 分鐘。每節分為三個部份，流程及建議活動時間如下：

	活動	建議時間
第一部份	熱身活動及回顧內容	5-10 分鐘
第二部份	心理教育治療活動	20-40 分鐘
第三部份	總結及家課練習	5 - 10 分鐘

手冊應用注意事項：

- 1) 本治療手冊，主要根據個人治療而編寫。治療活動亦能以小組形式進行 (3-6 人)，工作人員可根據小組需要而適當修改活動內容。
- 2) 經評估後，工作人員可針對個別學員的高危情況，安排他們參加相關的單元。
- 3) 每個單元約有三節，建議每一到兩星期一節，每節約 45 至 60 分鐘。
- 4) 在單元開始前，工作人員應先與學員自由交談，建立關係，接著才開始單元活動。
- 5) 工作人員須明白每節及個別活動的目的，方可就個別學員需要靈活運用活動內容。
- 6) 在治療活動進行時，工作人員應以互動方式引導學員參與討論，並因應學員的參與和反應，盡量給予正面的回應及肯定，以鼓勵他們積極參與。
- 7) 大部份治療內容都以活動形式進行 (如互動遊戲、影片等、影片等)。工作人員可按照學員的投入和理解程度而決定進行活動。但在活動後，工作人員應盡量引導學員以自身經驗作討論，並帶出活動主旨。
- 8) 在進行小組活動時，工作人員可參考各單元中的建議討論例子或參考答案，在必要時可把參考答案提出來為學員作提示。但在一般情況下，工作人員應盡量引導學員提出自己的意見和答案。
- 9) 大部份單元均包括家課練習 (例如情緒記錄表) 供學員帶回家中完成。工作人員應先向學員簡介做法，及以該節中的活動作例子，強化學員對家課練習的理解，並鼓勵學員在家中完成有關練習，於下一節帶回作分享。
- 10) 在某些單元中的「心理測驗」部份，並沒經過科學化的研究，分數只能作參考及討論用途。
- 11) 如工作人員認為學員在完成此簡短心理治療後，情況仍未如理想，可考慮把學員轉介給臨床心理學家進行進階心理治療。

單元一

情緒管理

單元一 情緒管理

目標

根據不同研究及前線同工的經驗，不少青少年以吸毒品來暫時逃避處理強烈情緒問題的需要。本單元以認知行為模式作藍本，讓學員初步理解自己的認知模式，以及學習舒緩強烈情緒的方法。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：增加學員對情緒的認識、明白管理情緒的重要性和自覺性。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 1.1 情緒配對	15分鐘
第二部份 心理教育	活動 1.2 情緒經歷	15分鐘
	活動 1.3 情緒好與壞	10分鐘
第三部份 總結	活動 1.4 家課練習	5分鐘
	活動 1.5 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員明白認知行為模式及舒緩強烈情緒的方法。

	活動	建議時間
第一部份 熱身活動及回顧內容	活動 1.6 回顧內容	15分鐘
第二部份 心理教育	活動 1.7 「三角關係」	15分鐘
	活動 1.8 處理情緒的方法	10分鐘
	活動 1.9 腹式呼吸 / 拳頭鬆弛法	5分鐘
第三部份 總結	活動 1.10 家課練習	5分鐘
	活動 1.11 總結	

第三節

目的：讓學員明白自己的認知模式及以自我提示方式練習檢視自己的思想。

	活動	建議時間
第一部份 熱身活動及回顧內容	活動 1.12 回顧內容	10分鐘
第二部份 心理教育	活動 1.13 心理測驗	15分鐘
	活動 1.14 自我提示	20分鐘
第三部份 總結	活動 1.15 總結	5分鐘
單元活動後評估		10分鐘

第一節

活動 1.1 情緒配對

建議活動時間：15 分鐘

物資：文字卡及圖片（附錄 1A）

目的：1) 認識基本情緒（心理教育）



快樂
(樂)



悲傷
(哀)



生氣
(怒)



恐懼
(驚)



驚訝
(訝)



厭惡
(厭)

內容：

- 1) 把表情圖卡和情緒字卡反轉打亂，然後排成 3 排，每排 4 張紙卡。
- 2) 工作人員先向學員簡介遊戲玩法和規則。
- 3) 學員和工作員輪流揭開紙卡。（小組形式：工作員可帶領組員自行進行遊戲。）
- 4) 每次可揭開 2 張卡，憑記憶把面部表情和相應情緒的圖卡配對起來。
- 5) 完成所有配對後，學員和工作員依照自己手上的圖卡，各自描述一至兩個曾經引起該情緒的情況或事件。

• 建議討論內容：

- i. 例：（如果學員配對到“生氣”的話）你有曾經感受過“生氣”嗎？曾經經歷過什麼事讓你感到“生氣”？

總結：

- 1) 向學員強調配對正確並不是最重要的部份，活動目的是為了讓他了解人的基本情緒，並提高他對情緒的認識。
- 2) 當我們對情緒的自覺性提高時，便可在出現負面情緒時及早舒緩。
- 3) 強調每個人的情緒反應也不同，所以經歷不同情緒是正常的表現。

活動 1.2 情緒經歷

建議活動時間：15 分鐘

物資：白紙 / 白板、筆

目的：提高學員對個人情緒的自覺性。

內容：

- 1) 與學員討論最近他最常經歷的情緒，並帶領他表達最近令他有負面情緒的經驗。學員在分享時，工作員應運用同理心去理解學員的情緒。

• 建議討論內容：

- i. 最近最常有以上哪種情緒？
- ii.（如有感到負面情緒）有什麼事或人讓你經歷這種情緒？
- iii.（小組形式：工作員可盡量鼓勵學員分享個人經驗。如學員有困難的話，工作員可提出一至兩種學員一般會經歷的事情，例如學校功課忙碌或與家人爭執，並重點討論學員的情緒反應。）

總結：

- 1) 當事情發生時，我們各自會出現不同的情緒，但有時我們會忽略自己的情緒反應。
- 2) 多了解和注意自己的情緒，便可針對性地舒緩負面情緒。

活動 1.3 情緒經歷

建議活動時間：10 分鐘

物資：活動 1.1 的文字卡

目的：讓學員了解情緒沒有好壞之分（心理教育）。

內容：

- 1) 使用活動 1.1 的圖卡讓學員把情緒分類成“有益”和“無益”。
（例如：把“有益情緒”的圖卡放在左面，把“無益情緒”的圖卡放在右面）。
- 2) 分類完成後，與學員討論情緒“有益”和“無益”的原因。
 - 建議討論例子：
 - i. 例：（如學員認為“恐懼”是無益的話）為什麼你覺得“恐懼”是一種“無益”情緒呢？
 - ii. 例：（如學員認為“快樂”是有益的話）為什麼你覺得“快樂”是一種“有益”情緒呢？
 - iii. 例：（如學員認為所有情緒都是有益的話）為什麼你認為每種情緒也是“有益”的呢？
- 3) 工作人員帶領學員討論所謂“無益”情緒的作用（即使學員認為所有情緒也有益，亦可加強教育負面情緒的作用）。
（參考答案見下表）
 - 建議討論例子：
 - i. 如果真的有“無益”的情緒的話，為什麼我們要有這些情緒呢？
 - ii. 你認為“無益”情緒有什麼作用？例如，為什麼我們會恐懼？它能幫助我們做些什麼嗎？（亦可讓學員猜猜這些情緒的作用）

總結：

情緒	情緒的功能
◆ 恐懼	◆ 當人感到恐懼，人的大腦會展開一連串有助保護自身安全的反應。
◆ 悲傷	◆ 在悲傷中人往往就自己的言行、已失去的人和物，甚至是苦難及生命的意義作出深刻的反省，有利人們適應更大的生活事件或創傷。
◆ 憤怒	◆ 人在感到憤怒時，腎上腺素激增，令我們感到身上有股強大力量，驅使我們勇敢地據理力爭，保護和爭取自己應有的權益。

- 1) 討論其實每一種情緒也有它的作用，並沒有好壞之分。
- 2) 不需要為自己負面情緒而感到抗拒。

活動 1.4 家課練習

建議活動時間：5 分鐘

物資：情緒記錄表（附錄 1B）

目的：提高學員對自己的情緒的認識和自覺性。

內容：

- 1) 向學員派發情緒記錄表，並向他說明記錄表的做法和目的。
 - 做法：在每一天完結前，記錄當天的情緒，並記下引起這些情緒的人或事。
 - 目的：讓自己更了解日常所遇到的情緒和引發這些情緒的一些遭遇。
 - 除了記錄表以外，家課練習亦可按學員情形以不同形式進行，例如畫畫，拍照，手機記錄等，讓學員錄每一天的情緒和引起情緒的情況。
- 2) 向學員強調記錄表不是評分工具，內容並沒有對錯之分，學員只需把他真實的感覺記錄下來便行。
- 3) 提醒學員在下一節把記錄表帶回來，以作討論之用。

活動 1.5 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - (活動 1.1) 驚、怒、哀、樂、厭、訝為人人皆有的六種基本情緒。
 - (活動 1.2) 多了解和留意自己的情緒反應，可幫助自己更有效舒緩負面情緒。
 - (活動 1.3) 情緒沒有「好」與「壞」之分，不必要對某些情緒抱抗拒的態度。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第二節

活動 1.6 總結

建議活動時間：5 分鐘

內容：

- 1) 工作員帶領學員回顧上節內容（活動 1.5）。
- 2) 與學員討論已完成的情緒記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和有關的經歷。讚賞學員的嘗試。
註：如學員並沒有完成記錄表的話，可與學員討論沒法完成記錄表的原因或難處，並嘗試與他回憶過往一星期的情緒和經歷。
- 3) 與學員簡介這一節將與他探討情緒與想法的關係，和一些情緒舒緩方法。

活動 1.7 「三角關係」

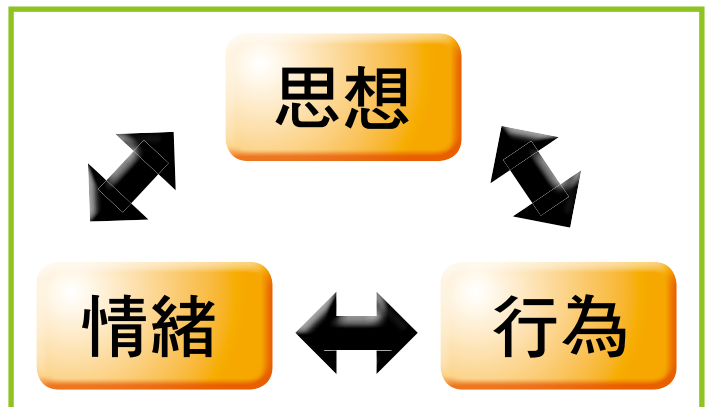
建議活動時間：20 分鐘

物資：影片

目的：讓學員深入了解認知行為模式和情緒處理的重要性。

內容：

- 1) 工作員在播放影片前，先提示學員留意片中主角的情緒，想法及行為。
- 2) 影片播放完畢後，請學員討論有關的片段，並帶出情緒、想法和行為三者之間的相互關係（見下圖）。
- 3) 接著，工作員帶領學員根據活動 1.2 中曾表達過的個人經歷作更深入討論，帶出情緒、想法和行為三者之間的相互關係。（建議討論例子見下表）。



情緒	情緒的功能
<p>◆ 焦慮的周柏豪 https://www.youtube.com/watch?v=MIMIIDJsQes</p>	<p>◆ 有什麼事發生在當事人身上？ 參考答案：開始有工作壓力，生了滿面暗瘡</p> <p>◆ 當事人有甚麼想法？ 參考答案：將來無希望；別人會取笑我；家人的說話是在諷刺我</p> <p>◆ 這些想法令當事人有甚麼情緒？ 參考答案：焦慮，難過</p> <p>◆ 當事人結果做出了什麼行為？ 參考答案：躲在家中，不想外出，亦不敢見人。</p> <p>◆ 當事人如不好好處理情緒的話，可能會有什麼結果？ 參考答案：惡性循環持續，令自己更自我封閉，自信心更低落，亦會影響自己的健康和與別人的關係。</p>
<p>◆ 學員的個人經歷 （例如：學員與朋友或家人的爭執；學業 / 工作表現欠佳）</p>	<p>◆ 有什麼事發生在你身上？</p> <p>◆ 你有甚麼想法？</p> <p>◆ 這些想法令你有甚麼情緒？</p> <p>◆ 結果你做出了什麼行為？</p> <p>◆ 如不好好處理情緒的話，可能會有什麼結果？</p>

總結：

1) 情緒、想法和行為之間會互相影響。因此，我們可在有需要時檢視自己的想法，以調節太強烈的情緒或行為。

活動 1.8 處理情緒的方法

建議活動時間：15 分鐘

物資：提示卡、筆、白紙

目的：讓學員學習恰當的情緒舒緩方法。

內容：

註：工作員可請學員把活動內容以書寫或其他形式記錄，以作深入和清晰的討論。

- 1) 工作員先簡介這個活動是讓學員學習一些有效而恰當的情緒舒緩方法。
- 2) 先與學員討論他 / 他們日常運用的情緒舒緩方法。
 - 建議討論例子：
 - i. 當你遇到情緒問題（例如生氣或不開心）時，你會使用什麼方法來舒緩情緒？
 - ii. 最近當你遇到情緒問題時，有使用過什麼方法來舒緩情緒嗎？
 - iii. 哪一個方法比較有效？
- 3) 討論舒緩方法的利弊和真正效用。
 - 建議討論例子：
 - i. （例）你曾經以“打人”的方式來抒發不滿情緒，那“打人”有什麼好處？壞處又是什麼？
 參考好處：即時發洩，發洩後便能平伏心情
 參考壞處：傷害到別人，沒有正式解決問題，影響雙方關係
 - ii. （例）你曾經以“收埋自己”來解決情緒低落，這個方法真的能有效舒緩情緒嗎？
 - iii. 你認為“罵人”這個方法恰當嗎？
- 4) 如學員的方法有效而恰當的話，可加強該方法的運用。
 但如學員的方法不恰當或想不到什麼舒緩方法，可進一步討論較恰當的方法（參考方法見下表）。
 - 建議討論內容：
 - i. 除了這些方法以外，還有其他可能有效而又恰當的方法嗎？

- 5) 工作人員和學員一起選擇一至兩個較恰當和適合學員的方法，並鼓勵學員在日常生活中運用該方法。
- 6) 引導學員把該方法寫在“提示卡”上，並鼓勵學員把提示卡放在錢包裡，作日常提醒之用。

參考：不恰當的方法	參考：較恰當的方法
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 打人 / 罵人 ◆ 不停怪責自己無用 ◆ 收埋自己 ◆ 咩都唔理 ◆ 不停擔心 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 找朋友傾訴 ◆ 暫時離開環境 ◆ 聽歌 ◆ 找社工幫助 ◆ 打球

總結：

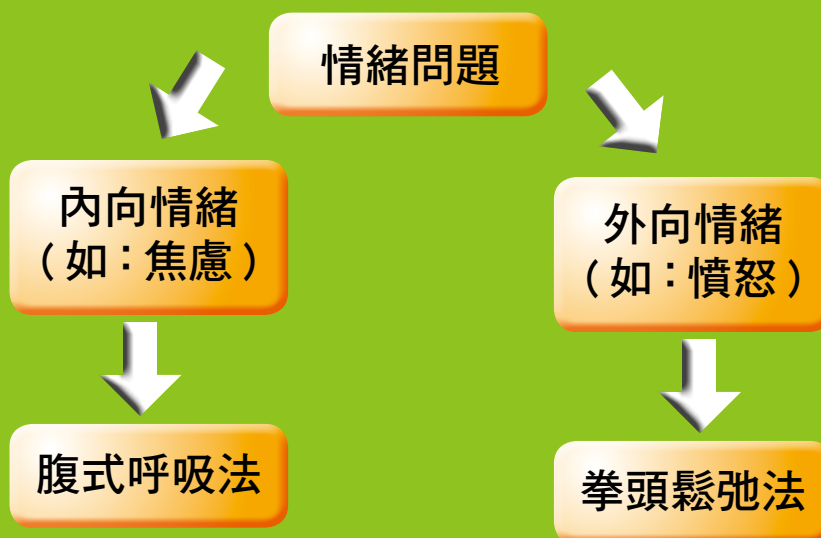
- 1) 每個人舒緩情緒的方法都不一樣，沒有標準答案。
- 2) 恰當的情緒舒緩能幫助自己保持心境平靜，並能冷靜地解決問題。
- 3) 情緒舒緩要以“利己而不損人”為大前題。
- 4) 鼓勵學員在日常生活中運用該方法來舒緩情緒。

活動 1.9 腹式呼吸法／拳頭鬆弛法

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：向學員簡介腹式呼吸法 / 拳頭鬆弛法



注意事項：

- 腹式呼吸法對有內向情緒問題（如焦慮或情緒低落）的學員比較適合。
- 對於有外向情緒問題（如憤怒）的學員，可使用拳頭鬆弛練習。

內容：

- 1) 工作人員向學員簡單介紹腹式呼吸／拳頭鬆弛法的目的和原理（原理見下表）。
- 2) 練習前，先記錄學員的不安指數（從 1 到 10；分數越高，代表不安的程度越高）。
- 3) 按時間及學員需要進行練習（建議練習時間為 2 至 4 分鐘）。學員可跟隨工作人員的指示來練習。
- 4) 完成練習後，再次記錄學員的不安指數，以及他的身體和情緒反應。
- 5) 鼓勵學員在日常生活中隨時練習，例如在早上醒來時，睡覺前，或當他感到緊張／憤怒的時候，有意識地讓自己放鬆。而這些鬆弛技巧需經過重覆練習，才能慢慢掌握當中竅門。

	原理	建議步驟
<p>腹式呼吸法</p>  <p>1.</p>  <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 我們的呼吸是具有節奏感的。每一次吸氣都把我們需要的氧氣輸入身體，為我們提供能量。而每一下的呼氣，則把我們不需要的二氧化碳輸出體外。 ◆ 當我們放鬆時，呼吸的節奏是平均的。 ◆ 但當我們心情緊張時，呼吸便會變得急促和不平均，我們也會產生不舒服的感覺。 ◆ 所以，腹式呼吸練習能夠幫我們把呼吸調節到一個平均而適合的“拍子”。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 先找一個舒服的位子坐下 ◆ 把手放在肚子中間 ◆ 慢慢地用鼻子深深的吸入一大口氣，吸到盡時，忍著這口氣並在心裡數大約三下，慢慢地數一。二。三。... ◆ 再慢慢地從鼻子或口把那口氣完全呼出。呼氣時心裡可想著「放鬆」或「Relax」等字眼令自己更容易放鬆。 ◆ 可重覆數次吸氣和呼氣的動作 ◆ 雙手接觸的位置，會隨著吸氣和呼氣而升起和降下，就像體在有一個氣球；吸氣時氣球像脹起來，呼氣時它便會縮小。這是一個十分安全耐用的氣球，沒有破爛的危險，你也可以在想像中給自己的氣球一個顏色。你會選擇什麼顏色呢？
<p>拳頭鬆弛法</p>  <p>1.</p>  <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 當我們感到緊張或憤怒時，身體的肌肉可能會拉緊起來。 ◆ 拳頭鬆弛法可幫助我們放鬆身體的肌肉，以達到鬆弛的狀態。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 想像你的手上拿著一塊吸滿了水的海綿。 ◆ 用力握緊拳頭，好像要把海綿每一滴水都要擠出般，心中數約五至十秒。 ◆ 當你緊握著拳頭和屈起手臂的時候，可能會出現輕微抖顫的情況。 ◆ 緩緩地把拳頭打開，想像手中的海綿也慢慢變大，恢復原狀，而你每隻手指也可以自然，舒服地放鬆。過一會兒（約二十至三十秒），你的手也可能會有一種又重又暖又放鬆的感覺。 ◆ 可以左右手分開或一起練習，重複以上動作數次。

總結：

- 1) 當感到焦慮／憤怒時，鬆弛練習或有助我們保持冷靜。
- 2) 鼓勵學員在日常生活中多練習鬆弛法，讓自己更能在遇到情緒問題時，嘗試這個方法來暫時舒緩負面情緒。

活動 1.10 家課練習

建議活動時間：5 分鐘

物資：情緒舒緩記錄表（附錄 1C）

目的：鼓勵學員在日常生活中運用各種舒緩情緒的方法，並找出適合自己的方法。

內容：

- 1) 向學員派發情緒舒緩記錄表，並向他說明記錄表的做法和目的。
 - 目的：記錄表可幫助自己找出最有效舒緩情緒的方法，以及提醒自己舒緩情緒的重要性。
 - 做法：在遇到情緒問題時，把舒緩方法記錄下來，並記錄在運用該舒緩方法前後的不安指數。
 - 除了記錄表以外，家課練習亦可按學員情形以不同形式進行，例如畫畫，拍照，手機記錄等，讓學員記錄曾使用的舒緩方法。
 - 可鼓勵學員運用在活動 1.8 和 1.9 中所討論過的舒緩方法。
- 2) 向學員強調記錄表不是評分工具，內容並沒有對錯之分，學員只需把他真實的情況記錄下來便行。
- 3) 提醒學員在下一節把記錄表帶回來，以作討論之用。

活動 1.1 總結

建議活動時間：5 分鐘

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
(活動 1.7) 思想、情緒、行為三者互相影響。由於不同想法會產生不同的生理反應、情緒及行為結果，我們可在有需要時檢視自己的想法，以調節太強烈的情緒或行為。
(活動 1.8) 暫時分散注意可幫助我們保持冷安靜，但長時間逃避或過分壓抑亦未必是解決問題的最好方法。
(活動 1.9) 當感到緊張或暴怒時，鬆弛練習或有助我們保持冷靜。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。
- 3) 鼓勵學員在這節過後嘗試練習過的技巧和應對方法。

第三節

活動 1.12 回顧內容

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作員帶領學員回顧上節內容。
- 2) 與學員討論已完成的情緒舒緩記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和舒緩方法。讚賞學員的嘗試。
註：如學員並沒有完成記錄表的話，可與學員討論沒法完成記錄表的原因或難處，並嘗試與他回憶過往一星期的情緒和舒緩方法。

活動 1.13 心理測驗

建議活動時間：15 分鐘

物資：「心理測驗」（附錄 1D）

目的：透過「心理測驗」令學員更明白自己的思想模式。

內容：

- 1) 先請學員填寫工作紙，並替自己計分。
- 2) 工作員簡單講解下列四項常見的思想陷阱（見下表）。

思想陷阱	解釋
• 打沉自己	經常不自覺地貶低自己，不停向自己說負面的說話，令自己意志消沉。
• 大難臨頭	在碰到不如意的事情或遇到阻滯時，第一個念頭都會傾向壞的一方去想，並往往推出誇大而嚴重的後果。
• 過份感情化	以感覺作判斷或結論，忽略事情的客觀事實，令我們被情緒所主導。
• 怨天尤人	事情發生時埋怨別人或周邊環境而忽略自身責任。

3) 與學員討論心理測驗內填“會”的想法，讓學員把想法歸納於適用的思想陷阱內。

參考答案：

題目 1 — 大難臨頭

題目 2 — 打沉自己

題目 3 — 過份感情化

題目 4 — 怨天尤人

題目 5 — 大難臨頭

題目 6 — 過份感情化

題目 7 — 打沉自己

題目 8 — 怨天尤人

4) 然後，帶領學員提出個人曾有過的思想謬誤（以“打沉自己”和“大難臨頭”為主），引導學員把他在活動 1.7 中提出的想法歸類，並討論這些想法帶來的情緒和行為，以強調思想、情緒和行為三者互相的影響。

（小組形式：可根據學員的參與程度，來決定以心理測驗中的內容或學員的個人經驗作討論。）

• 建議討論例子：

- i. 除了在心理測驗中的例子外，你曾有墜進這些思想陷阱裡嗎？
- ii. (例) 最近有什麼事讓你覺得“我什麼都做不好”或“我很沒用”之類嗎？（“打沉自己”）
- iii. (例) 最近有什麼事讓你覺得“我做錯了，別人一定不會原諒我”或“這次失敗了，便什麼都沒有”之類的想法嗎？（“大難臨頭”）
- iv. 對於最近的經歷，你曾有過類似的想法嗎？
- v. 當你有這些想法的時候，你會有什麼情緒？
- vi. 當你有這些想法的時候，你會做出什麼行為？
- vii. 這些想法和行為，對自己或事情有幫助嗎？

總結：

1) 當遇到情緒問題時，我們可嘗試捕捉當時的思想，並檢視自己是否有誤墮上述的思想陷阱，從而修正我們的想法。

活動 1.14 自我提示

建議活動時間：20 分鐘

物資：圖片（附錄 1E）、提示卡、筆

目的：讓學員為自己設計正面的自我提示句子。

內容：

- 1) 向學員展示圖片，請學員細心觀察，試從不同角度找出圖片的兩面。
 - A. 少女與婆婆
 - B. 肩咀鴨與兔仔
 - C. 笑臉與苦臉
 - D. 女士的側影與男士的頭部
 - E. 女士與枯顛頭
 - F. 兩隻馬與女人的樣子
- 2) 活動完成後，工作員帶領學員討論，對事情的看法不只得一面。只要願意從多角度去思考，就會有不一樣的體會。
- 3) 向學員說明，要避免誤墜思想陷阱，我們需要找尋不支持思想陷阱的具體證據。
- 4) 接著討論對最常見的思想陷阱適用的反問句（見下表），與學員一同檢視他／她的思想。
- 5) 帶領學員以在活動 1.7 和 1.13 中討論過的個人思想謬誤作例子，設計一些自我提示句子。
- 6) 如學員有困難，可先以活動 1.7 中的影片作例子，請學員幫助片中的主角設計提示句子。
- 7) 鼓勵學員把自我提示句子寫在提示卡，並提議學員把提示卡放在錢包裡或當眼位置，作自我提示之用。

思想陷阱	建議討論 (不支持思想陷阱的證據)	參考自我提示句子
<ul style="list-style-type: none"> 打沉自己 	我過去有哪些成功經驗？ 如果我的好朋友也遇到同一處境，我會跟他／她說什麼？	我並非做每一件事都是失敗的。例如上次我成功完成_____。 雖然我現在做得不好，但我仍然可以繼續學習改進。 雖然我有缺點，我還是有一些優點。
<ul style="list-style-type: none"> 大難臨頭 	我是否過份誇大了事情的嚴重性？ 有其他的可能性嗎？ 我預期最差的後果是什麼？我能夠承受／解決嗎？我可以怎樣解決？ 我預計最好的結果又是什麼？ 哪一個後果是比較符合現實的？	xxx 的實質機會率是_____。 除 xxx 外，還可能出現的結果包括_____。 即使有嚴重後果，我也可以堅強面對，逐步解決問題的。

總結：

- 1) 當發現自己墜思想陷阱時，要分析這個想法的支持和不支持證據，才可客觀地看待事情。
- 2) 思想該以客觀，符合事實和正面作為依據，才能幫助自己有效地解決問題。

活動 1.15 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，再作以下總結。
 - (活動 1.13) 在處理情緒問題時，我們可嘗試捕捉當時的思想，並檢視自己有否誤墮上述的思想陷阱，從而修正我們的想法。
 - (活動 1.14) 自我提示句子幫助我們更客觀理解事物。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。
- 3) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續練習情緒舒緩技巧和應對方法。
- 4) 最後，與學員討論有關負面情緒和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理負面情緒。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你舒緩負面情緒嗎？
 - ii. 與吸毒相比，你認為吸毒抑或是這些技巧更能有效地幫助你舒緩負面情緒？
 - iii. 如果你將來有負面情緒的話，你會怎樣處理？
 - iv. 若在你有負面情緒時，有朋友引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？

快樂
(樂)

恐懼
(驚)

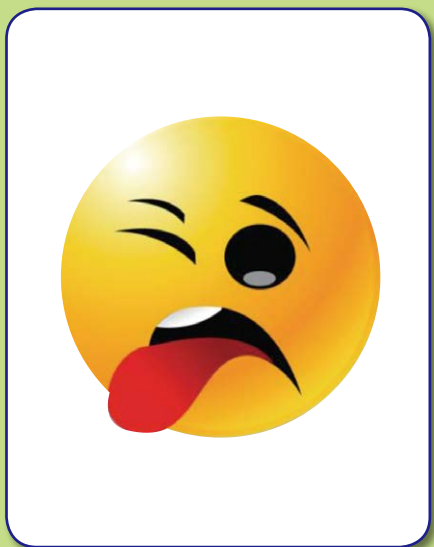
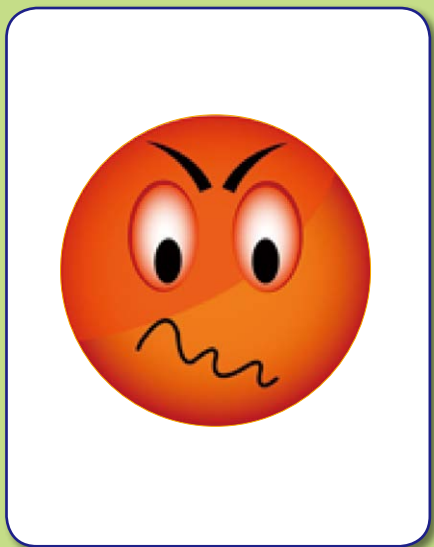
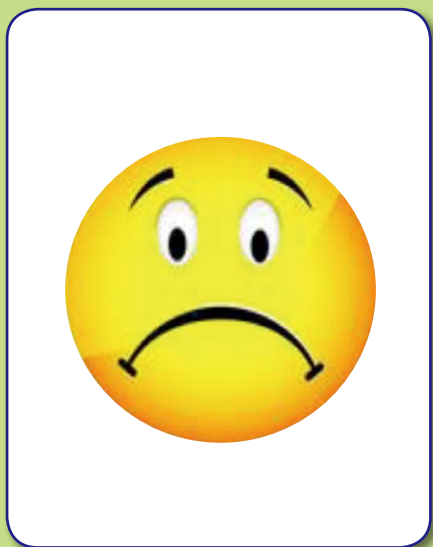
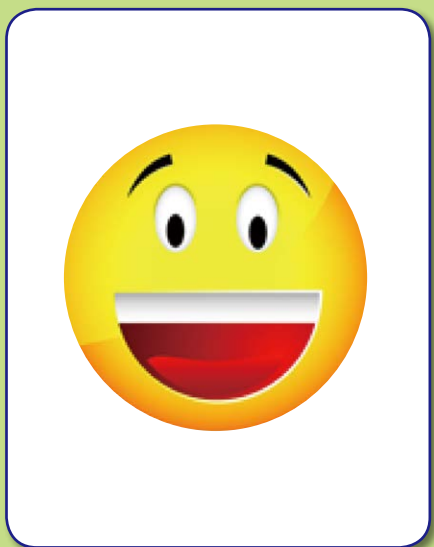
厭惡
(厭)

悲傷
(哀)




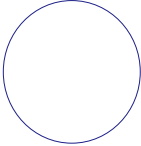



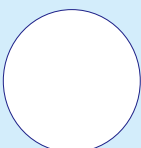



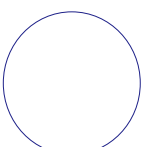



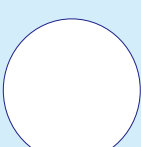



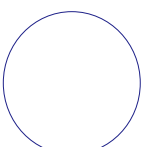



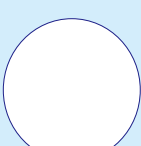
生氣
(怒)

驚訝
(訝)

附錄 1A



今日的心情如何？

月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 
月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 
月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 
月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 
月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 
月 日 (星期)	A 高興 	B 難過 	C 憤怒 	D 其他： _____ 

情緒舒緩記錄表

* 不安指數 (1-10): 1 = 沒什麼不安 5 = 一般不安 10 = 非常不安

情緒問題	舒緩方法	* 不安指數 (舒緩前)	不安指數 (舒緩後)
	<input type="checkbox"/> 搵 _____ 傾訴 <input type="checkbox"/> 暫時離開環境 <input type="checkbox"/> 聽歌 <input type="checkbox"/> 打波 <input type="checkbox"/> 腹式呼吸練習 / 拳頭鬆弛法 <input type="checkbox"/> 其他: _____		
	<input type="checkbox"/> 搵 _____ 傾訴 <input type="checkbox"/> 暫時離開環境 <input type="checkbox"/> 聽歌 <input type="checkbox"/> 打波 <input type="checkbox"/> 腹式呼吸練習 / 拳頭鬆弛法 <input type="checkbox"/> 其他: _____		
	<input type="checkbox"/> 搵 _____ 傾訴 <input type="checkbox"/> 暫時離開環境 <input type="checkbox"/> 聽歌 <input type="checkbox"/> 打波 <input type="checkbox"/> 腹式呼吸練習 / 拳頭鬆弛法 <input type="checkbox"/> 其他: _____		
	<input type="checkbox"/> 搵 _____ 傾訴 <input type="checkbox"/> 暫時離開環境 <input type="checkbox"/> 聽歌 <input type="checkbox"/> 打波 <input type="checkbox"/> 腹式呼吸練習 / 拳頭鬆弛法 <input type="checkbox"/> 其他: _____		

心理測驗



在經歷以下情況時，你會否出現以下的思想？請以「✓」表示。

情緒問題	會	不會
1. 在公司，上司突然皺著眉頭望了我一眼。 你會想：「一定係我的表現令他不滿，他一定會看大老闆投訴，我的飯碗不保了！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 當事情還未開始。 你會想：「我都係做唔到，我點得呀?!」或其他類似思想，然後便想放棄或退縮嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 今日覺得自己不在狀態（無 mood）。 你會想：「不要叫我去呢度去果度，我會更加無 mood！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你見工面試遲到。 你會想：「若不是出門口時媽媽嘍嘍叨叨，我便不會誤了一班車，也不會害得我面試遲到失敗了！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你不小心 miss 了男／女朋友的電話。 你會想：「他／她一定會很忿怒，他／她會跟我分手」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 一早起來時已經覺得心情欠佳。 你會想：「好像咩事都不順暢，今天不要跟我談任何事了！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 當事情遇到阻滯。 你會想：「我多努力也徒勞無功，無論我點做都唔會做得好！我真無用！！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你在工作上得不到老闆認同。 你會想：「我咁辛苦努力工作老闆都不懂得欣賞，他的腦袋真的有問題！」或其他類似思想嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

參考評分指

- 假如你選擇「會」，該題目你有 1 分；
- 假如你選擇「不會」，該題目你有 0 分。

心理測驗



思想陷阱	計分方法
打沉自己	總分 = 第 2 題及第 7 題所得分數的總和。
大難臨頭	總分 = 第 1 題及第 5 題所得分數的總和。
感情用事	總分 = 第 3 題及第 6 題所得分數的總和。
怨天尤人	總分 = 第 4 題及第 8 題所得分數的總和。

假如你於
某思想陷阱
的總分是

0 分

恭喜你！你不容易受
該思想陷阱影響。

1 分

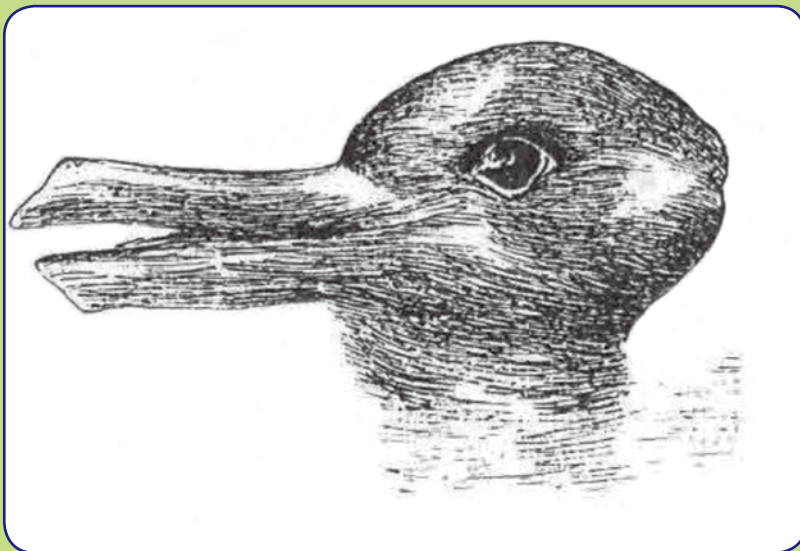
你有時會受該思想
陷阱影響，應多加
留意自己有否誤墜
思想陷阱。

2 分

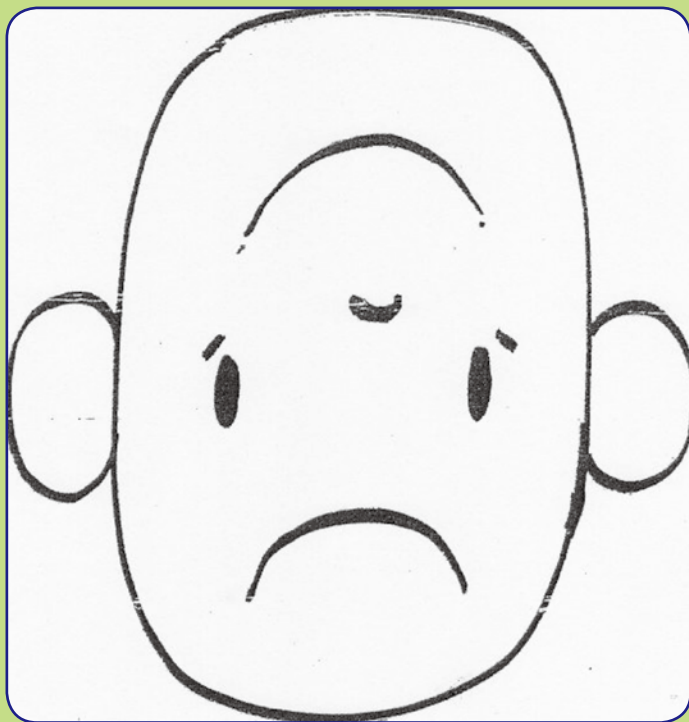
你很容易受該思想陷
阱所影響，請以「自
我提示」方法提醒自
己，並需找尋具體證
據協助自己更客觀地
面對事物。



A



B



C



D



E



F

單元二

解難技巧

單元二 解難技巧

目標

本單元介紹解決難題（Problem solving）的五個步驟。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：讓學員學習認識情緒和初步了解認知行為模式。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 2.1 猜猜猜	15分鐘
第二部份 心理教育	活動 2.2 我的難題	15分鐘
	活動 2.3 想法正反面	15分鐘
第三部份 總結	活動 2.4 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員學習解決難題技巧五個步驟中的首三個步驟。

	活動	建議時間
第一部份 熱身活動及回顧內容	活動 2.5 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 2.6 解決問題五步曲	5分鐘
	活動 2.7 問題在哪裡？	10分鐘
	活動 2.8 超級無敵腦震盪	15分鐘
	活動 2.9 方法秤一秤	15分鐘
第三部份 總結	活動 2.10 家課練習	5分鐘

第三節

目的：讓學員學習解決難題技巧五個步驟中的最後兩個步驟。

	活動	建議時間
第一部份 熱身活動及回顧內容	活動 2.11 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 2.12 大路通羅馬	20分鐘
	活動 2.13 評估效用	5分鐘
	活動 2.14 接受態度	10分鐘
第三部份 總結	活動 2.15 總結	5分鐘
單元活動後評估		10分鐘

第一節

活動 2.1 猜猜猜

建議活動時間：20 分鐘

物資：白紙，筆

目的：1) 增加學員的學習動機。
2) 讓學員了解此單元的目的和帶出解難的概念。

內容：

- 1) 先用紙寫下一件物件，然後把紙對摺，並放在一邊，不要讓學員知道。(例如：喇叭)
- 2) 學員需要透過問問題去猜出答案，但只可提問是非題(例如：是不是電話？是不是我們常用的？)。工作人員只能回答「是」或「不是」。
- 3) 2-3 分鐘後，如學員還未有什麼頭緒，便請學員停一停，仔細想想其他問問題的方法，然後繼續遊戲。如需要的話，工作人員可提示學員考慮以「分類」方式來發問，亦可先由比較「廣」的問題開始，然後再慢慢收窄範圍。(例如：物件能吃的嗎？)
- 4) 遊戲完成後，工作人員帶領學員分享活動後的感受，並討論他在遊戲中解決問題的過程。
 - 建議討論例子：
 - i. 你問了什麼問題幫助自己提高猜出物件的準確性？
 - ii. 在活動期間，你提問的方向和種類是什麼？
 - iii. 你考慮過什麼不同的方法來盡快猜出答案？
 - iv. 思考前與思考後的想法有什麼差別？
 - v. 各種方法有什麼好處和壞處？
 - vi. 你是如何想出這些方法的？

總結：

- 1) 遊戲是為了帶出解決問題的概念。例如，有系統和方向地解決問題比胡亂嘗試更有效和省時。而且解決問題的方法有很多種，每種解難方法也有好處和壞處，成效也不同。所以，解決問題不能太急進，需經過仔細思考，才能選出最適合的方法。
- 2) 此單元的目的旨在認識一套有系統的解難方法，使學員能有效而恰當地解決困難。

活動 2.2 我的難題

建議活動時間：15 分鐘

物資：白紙，筆

目的：讓學員分享自己遇到的難題，和更了解自己在遇到難題時的情緒反應及個人解難模式。

內容：

- 1) 帶領學員分享一個最近遇到的難題。工作人員可嘗試抱著開放的態度來聆聽學員的難題，並引導學員分享當中的感受。
 - 建議討論例子：
 - i. 最近困擾你的問題是什麼？
 - ii. 這個問題為你帶來什麼影響？為其他人帶來什麼影響？
 - iii. 遇到這個難題讓你有什麼感受？
 - iv. 你曾想過使用什麼解決方法？或你曾嘗試過什麼解決方法？
 - 1) 在與學員討論時，可留意學員在解難時恰當和不太恰當的處理方法，盡量讚賞學員做得恰當的地方。同時，引導學員指出不太恰當的解難模式，在這種模式對解難的影響。

- 恰當的解難模式
 - 對問題持有正面而客觀的想法。
 - 冷靜而積極地解決問題。
 - 有系統地解決問題。
- 常見的錯誤解難模式
 - 衝動行事（沒有經過三思／容易被情緒影響）。
 - 逃避問題（透過拖延，被動或依賴別人的方式來逃避問題）。

2) 向學員強調以下數點 (Normalization):

- 每一個人也有遇到難題的時候。
- 有些問題並不是一個人能單獨解決的（例如：婚前懷孕）。
- 有些問題並不是短期內能夠圓滿解決的（例如：欠下巨債）。
- 有些問題可能根本沒有方法解決（例如：親人離世）。

總結：

- 1) 每個人都有遇到難題的時候，這並不代表一個人無用或懦弱。
- 2) 我們可多了解和檢討自己的解難模式，才可有效地解決難題。

活動 2.3 想法正反面

建議活動時間：15 分鐘

物資：圖片（附件 2A）

目的：讓學員明白不同思想模式會引致不同行為（即解決問題的方法）及結果。

內容：

- 1) 向學員展示圖片，請學員細心觀察，試從不同角度找出圖片的兩面。
 - A. 少女與婆婆
 - B. 肩咀鴨與兔仔
 - C. 笑臉與苦臉
 - D. 女士的側影與男士的頭部
 - E. 女士與枯顛頭
 - F. 兩隻馬與女人的樣子
- 2) 活動完成後，工作員帶領學員討論，對事情的看法不只得一面。只要願意從不同的去思考，就會有不一樣的體會。所以，對於同一個難題，我們也可有不同的觀點，帶來的情緒和行為也不一樣。
- 3) 接著，工作員帶領學員以根據在活動 2.2 提出的個人難題或現正面對的難題，討論負面和客觀思想，並帶出認知行為模式（見下圖）。若學員只有負面思想，可引導他客觀地了解問題，並強調客觀思想幫助我們清晰和冷靜地解決該難題。
 - 建議討論例子：（參考想法如下表）
 - i. 當你遇到這個難題時，你有什麼想法？
 - ii. 你對自己解決困難的信心如何？
 - iii. 你對事情的嚴重性有什麼看法？
 - iv. 當你有這些想法時，你有什麼情緒反應？
 - v. 當你有這些想法時，會帶來什麼行為？
 - vi. 這些想法能幫助你解決問題嗎？
 - vii. 哪些想法比較能幫助你冷靜地面對問題？
 - viii. 從另一方面想，還有其他比較有幫助和客觀的想法嗎？



總結：

- 1) 情緒，想法，和行為是互相關聯的。所以，我們要多留意自己的想法。
- 2) 在我們感到不安時，很容易受「災難化」思想陷阱影響，低估自己處理難題的能力或過分高估問題的嚴重性，因而更想逃避問題。
- 3) 可從多角度調整自己的思想，讓想法更客觀，更符合現實，這樣才能有效地解決問題。

活動 2.4 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - (活動 2.1) 一套有系統的解難方法，能助我們有效而恰當地解決問題。
 - (活動 2.2) 每個人都有遇到難題的時候，這並不代表一個人無用或懦弱。
 - (活動 2.3) 我當遇到難題時，我們容易受「災難化」或其他思想陷阱影響，覺得自己不能處理問題或過高估問題的嚴重性，因而更想逃避問題。所以我們更要保持冷靜客觀，以免打亂陣腳。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第二節

活動 2.5 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作人員帶領學員回顧上節內容（活動 2.4）。
- 2) 與學員簡介這一節將與他探討解決問題的步驟。

活動 2.6 解決難題五步曲

建議活動時間：5 分鐘

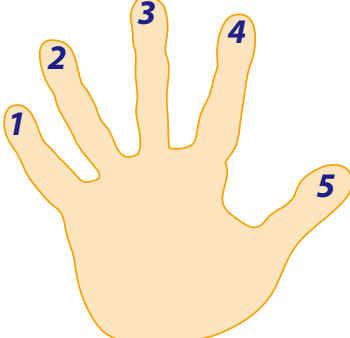
物資：圖卡（附錄 2B）

目的：讓學員明白解決難題技巧的五個步驟。

內容：

- 1) 向學員派發不依次序排列的圖卡，請他將解決難題技巧的五個步驟按次序排好（參考步驟見下表）。完成後工作人員向學員簡單說明學者將解決難題的技巧分為五個步驟，而本節將集中討論首三個步驟。

解難技巧的五步曲
1) 設定問題
2) 想出不同解決辦法
3) 逐一評估後果後作決定
4) 落實執行
5) 評估成效



活動 2.7 問題在哪裡？

建議活動時間：10 分鐘

物資：我的「解難 NEW STYLE」工作紙（附錄 2C）

目的：讓學員練習設定問題。

內容：

- 1) 簡介解難的第一步就是要找到問題所在。
- 2) 與學員列出一些他最近或現時遇到的難題，並與他討論哪一個問題最需要即時解決。
 - 先後次序的考慮因素：
 - 哪一個問題比較迫切需要處理？
 - 哪一個問題帶來的後果比較嚴重？
 - 哪一個問題比較容易處理，可盡早解決？

- 3) 與學員決定一個最需要解決的問題，並訂下清晰和實際的目標，作這單元重點討論的問題。如需要的話，工作員可給予建議，並加以討論學員的看法。
- 模糊的目標：如學業進步
 - 清晰的目標：如各科考試拿 70 分或以上
- 4) 最後，把選出的問題記錄在附錄 2C 的工作紙上。

總結：

- 1) 在處理複雜的情況時，我們常常需要在同一時間面對多於一個難題，在處理時應按緊急程度或實際需要而決定解決難題的先後次序（priority），然後逐一處理。

活動 2.8 超級無敵腦震盪

建議活動時間：15 分鐘

物資：我的「解難 STYLE」工作紙（附錄 2C）

目的：讓學員練習構思不同的解決辦法。

內容：

- 1) 工作員與學員各提出一個問題，然後與學員比賽，輪流提出一個解決問題的方法。到最後，哪位無法提出更多方法便為輸方。
- 建議技巧：
 - i. 創意
 - ii. 重量
 - iii. 不要批評
 - iv. 集思廣益
 - 建議例子（可按學員的需要來引用不同例子）：
 - i. 回到家門口才發現沒帶鑰匙
參考解決方法：打電話問家人，到附近的快餐店打發時間，找開鎖匠，到朋友家坐坐，用八達通把門鎖撬開。
 - ii. 家中的電腦壞了
參考解決方法：找朋友修理，找電腦人員修理，到圖書館用電腦，借朋友的電腦來用，偷電腦等等。
 - iii. 籃球比賽只剩下 15 秒，但還落後 4 分。現在到我們的隊伍進攻。
參考解決方法：射三分球兼搏取對方犯規，再射罰球；射三分球然後犯規，搏取對方射失罰球，再進攻；先盡快攻入 2 分，然後努力防守，偷球後再一次進攻。
 - iv. 媽媽和另一半一同跌進水裡，希望兩個都獲救。
參考解決方法：自己跳下水一同救起兩個人；請途人幫忙，每人救一位；拋下水泡救一位，自己下水救另一位；報警
- 2) 繼續討論在活動 2.9 中設定的問題，引導學員想出最多的解決方法（不管可行與否）。把所有解決方法記錄在附錄 2C 的工作紙上。
- 3) 如學員無法想出任何解決方法，工作員可提供建議，刺激學員想出更多的方法。

總結：

- 1) 構思各種解決方法能提供多一些選擇，來選出最適合的方法。
- 2) 遇到難題時，不管可行與否，可先把各種解決方法列出，協助以後的評估。

活動 2.9 方法秤一秤

建議活動時間：15 分鐘

物資：我的「解難 NEW STYLE」工作紙（附錄 2C）

目的：讓學員練習有系統地評估各個解決辦法的利弊。

內容：

- 1) 在活動 2.9 列出所有可能的解決方法後，便可進一步開始解難第 4 步，與學員評估各個方法的可行性，利弊及後果。把所有每個方法的利弊記錄在附錄 2C 的工作紙上。
 - 建議討論例子：
 - i. 短期及長期後果——除考慮現在，亦要考慮將來。可先問自己：「下個月呢？下年呢？幾年後呢？將來會怎樣？」
 - ii. 對自己及他人的影響——除考慮自己的利益外，亦要考慮我這個決定對其他人的影響，包括家人、朋友、身邊的人、牽涉的人及其他人等。
- 2) 在評估的過程中，資料搜集亦是重要的一環。
 - 建議討論例子：
 - i. 現時知道的，到底是猜測，意見還是事實？
 - ii. 資料的來源是什麼？可靠嗎？
 - iii. 有什麼恰當的途徑來搜集正確及客觀的資訊？
 - iv. (例) 若偷東西是一種可能的解決方法，而學員認為這是一個可行的方法因為「朋友告訴我不會被發現的」，那麼這到底是一個客觀事實嗎？資料來源（i.e. 朋友）可靠嗎？他說的是一定對的嗎？如果要知道事實的話，我應該從哪種搜集資料才是最準確的？
- 3) 引導學員平衡利與弊，並選出 1-2 個最可行而且利大於弊的方案。

總結：

- 1) 在執行解決方法前，必須先評估每個方法的可行性和帶來的後果，才能有效地解決問題。
- 2) 由於評估的過程需根據我們的知識，所以我們必須先搜集客觀而準確的資訊，才能達到評估的效果。

活動 2.10 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - (活動 2.6) 解難技巧的五個步驟
 1. 設定問題
 2. 想出不同解決辦法
 3. 逐一評估後果
 4. 決定及執行
 5. 最後評估
 - (活動 2.7) 在複雜的情況下，我們常面對多個問題。應按緊急程度或實際需要而決定解決的難題的先後次序，再逐一處理。
 - (活動 2.8) 解難的第二步，先要想出不同的解決辦法。過程中可多運用創意。在需要時亦可集思廣益請別人給予意見。
 - (活動 2.9) 解難的第三步，在選出不同解決辦法後，要細心衡量每個方法的利弊，方可找出最有效的一個方案。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第三節

活動 2.11 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作人員帶領學員回顧上節內容（活動 2.10）。
- 2) 與學員簡介這一節將與他繼續探討解決問題餘下的 2 個步驟。

活動 2.12 大路通羅馬

建議活動時間：20 分鐘

物資：我的「解難 NEW STYLE」工作紙（附錄 2C）

目的：協助學員嘗試於處理問題時訂立具體步驟。

內容：

- 1) 與學員簡介解難的第四步－設立具體步驟，並落實執行。

工作人員可帶領學員把他在前兩節提出的難題設定起點和終點，然後制訂具體步驟，並把步驟記錄在附錄 2C 的記錄表上（參考例子如下表）。在討論中，引導學員仔細計劃每一步的做法，提高學員的信心和成功的機會。

工作紙	（參考）客觀思想
•（起點） _____ ↓	•（起點）男主角沒有工作。
• _____ ↓	• 下定決心找工作。
• _____ ↓	• 以不同的途徑找工作（例如勞工處、報紙、或找朋友介紹等）。
• _____ ↓	• 準備面試（包括準備自我介紹、回答應徵原因、調整心情等）。
• _____ ↓	• 其他準備工作（包括確保自己不會遲到、準備面試服飾、提早休息等）。
•（終點）結果： _____	• 面試成功。 •（終點）結果：找到工作。

總結：

- 1) 適當的事前準備功夫能幫助我們更容易處理難題。
- 2) 將需處理的難題分拆成不同的步驟可以令我們更有效地執行處理方法，解決問題。

活動 2.13 評估效用

建議活動時間：5 分鐘

物資：我的「解難 NEW STYLE」工作紙（附錄 2C）

目的：令學員明白在作出行動解決難題後應作自我評估。

內容：

- 1) 先向學員講解「最終自我評估」為解決難題的最後一個步驟，指在完成問題後自我檢討下列各項：
 - 處理方法是否恰當？
 - 處理方法是否有效？
 - 我對自己的態度及處理方法是否滿意？
 - 下次會否再用相同態度或手法？為甚麼？
- 2) 提示學員：
 - 如果處理方法並不奏效的話，則需要回到第二步（想出不同解決辦法）或第三步（逐一評估後果），再考慮其他方法。
 - 如果處理方法實行得不理想，則需要回到第四步（落實執行），再仔細計劃執行方法。

總結：

- 1) 很多人都會在解決難題時忽略「評估效用」這個最後的步驟。
- 2) 雖然未必需要解決相同的問題，但在自我評估的過程中，我們有機會反思自己處理問題的態度，從而作出改善。
- 3) 最後，鼓勵學員在執行解決方法後，根據附錄 2C 最後的檢討內容來評估該解決方法。

活動 2.14 接受態度

建議活動時間：20 分鐘

物資：白紙、筆

目的：令學員明白並非所有問題都能即時圓滿解決。

內容：

- 1) 工作人員帶領學員按解難技巧的五步驟討論如何處理「心愛的寵物去世」或「親人去世」，持久地感到很悲傷或難以接受（建議例子見下表）。

步驟	參考討論內容
i. 設定問題	持久地感到很悲傷或難以接受
ii. 想出不同解決辦法	找朋友傾訴 做喜歡做的事情 吸毒
iii. 逐一評估後果	預期結果是什麼？ 有什麼好處和壞處？ 可行嗎？
iv. 決定及執行	選擇其中一個方法及執行
v. 最後評估	是否達到預期結果？真的可以完全處理悲傷嗎？

總結：

- 1) 並非所有問題都能即時圓滿解決。當未能圓滿解決時，可嘗試用「接受」或「接納」的態度去面對要處理問題，並同時尋求適當的幫助。
- 2) 假如問題未能即時解決，則可暫時「等待」，靜候適當的時機去解決難題。

活動 2.15 總結

建議活動時間：15 分鐘

物資：白紙、筆

目的：總結本節內容以強化學員的解難能力。

內容：

1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。

（活動 2.12）適當的事前準備功夫及將需要處理的難題分拆成不同步驟可以令我們更容易完成事情。

（活動 2.13）在最終自我評估的過程中，我們有機會反思自己處理問題的態度，從而作出改善。

（活動 2.14）並非所有問題都能即時圓滿解決。當未能圓滿解決時，可用「接受」或「接納」的態度面對，或暫時「等待」，靜候適當的時機去解決難題，並同時尋求適當的幫助。

2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

3) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用解難的技巧。

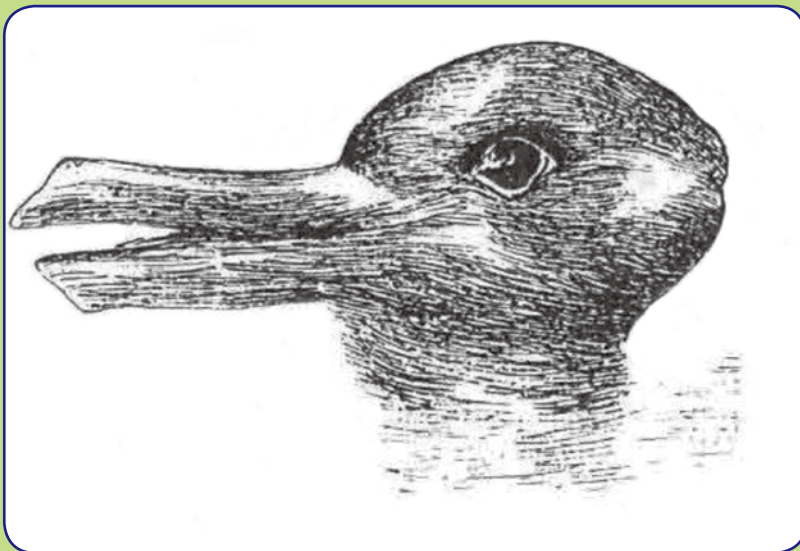
4) 最後，與學員討論有關遇到難題和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理問題和負面情緒。

• 建議討論例子：

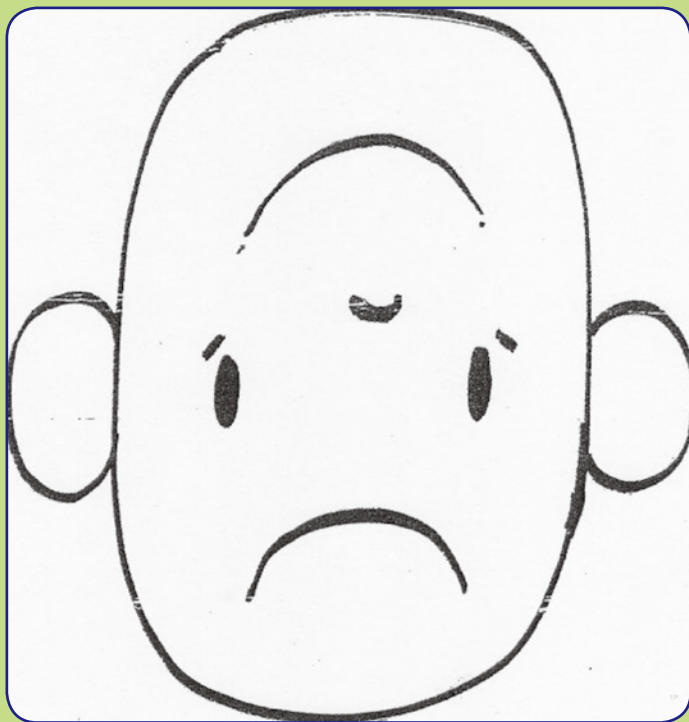
- i. 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你解決難題或舒緩負面情緒嗎？
- ii. 與吸毒相比，你認為吸毒抑或是這些技巧更能有效地幫助你解決難題？
- iii. 如果你將來遇到難題的話，你會怎樣處理？
- iv. 若在你遇到難題時，有朋友引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？



A



B



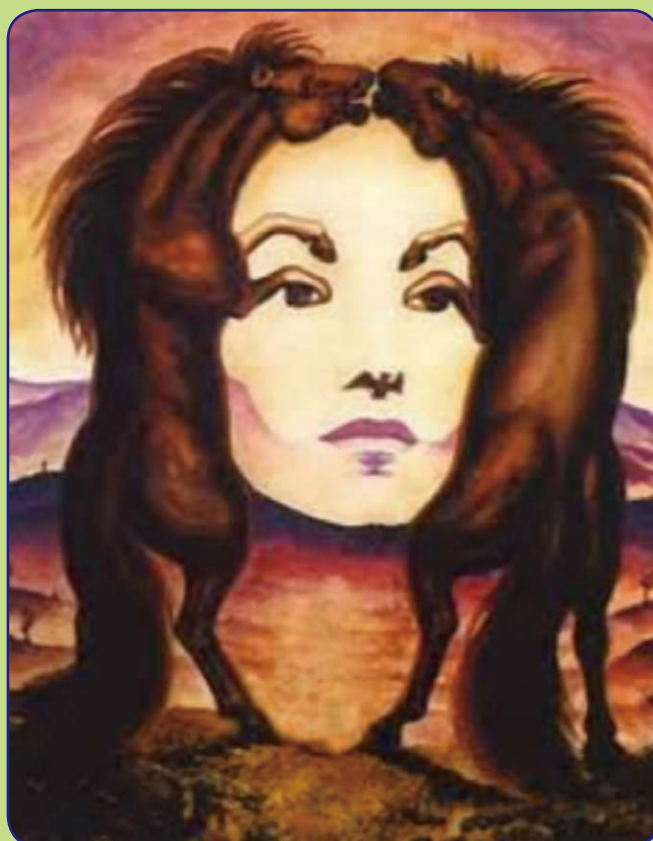
C



D



E



F

1



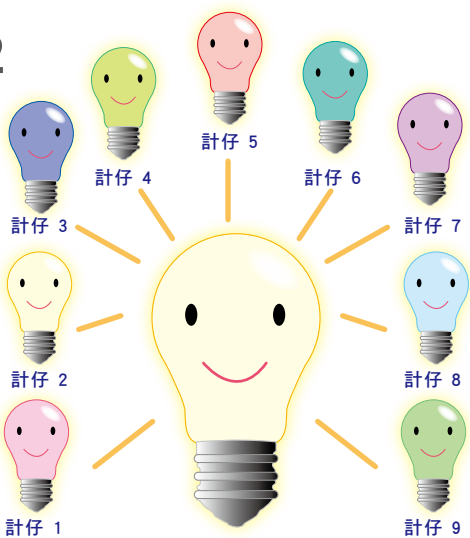
出左咩
問題？

4



行動！
GO！

2

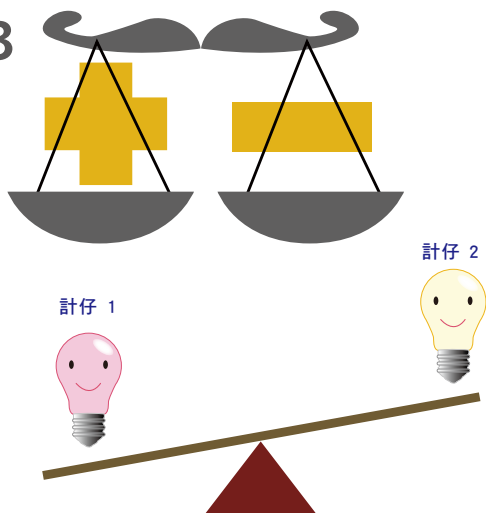


5

我頭先做
成點呢？
個方法有
有效呢？



3

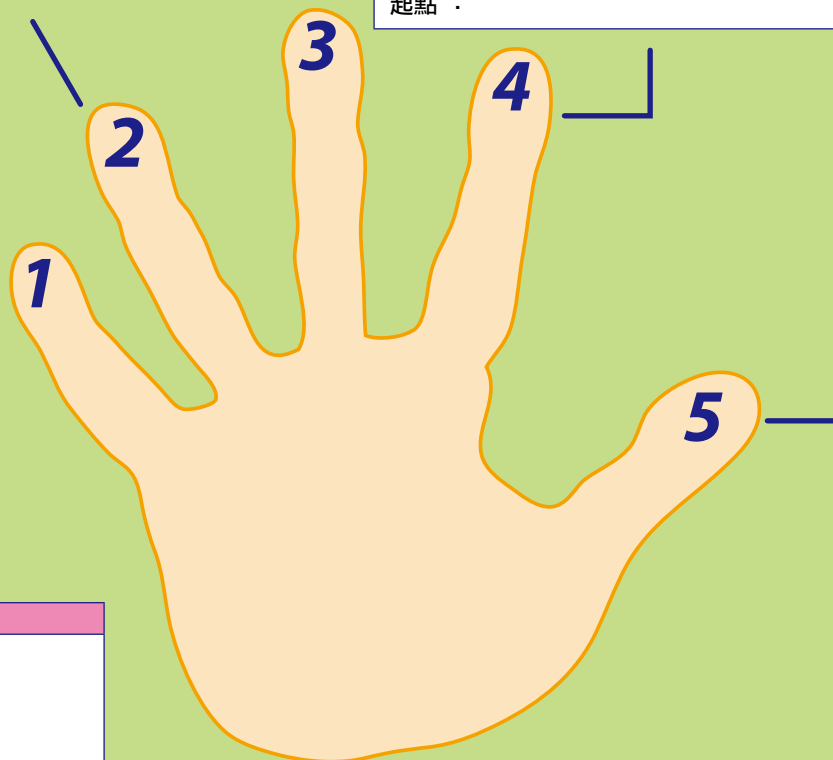
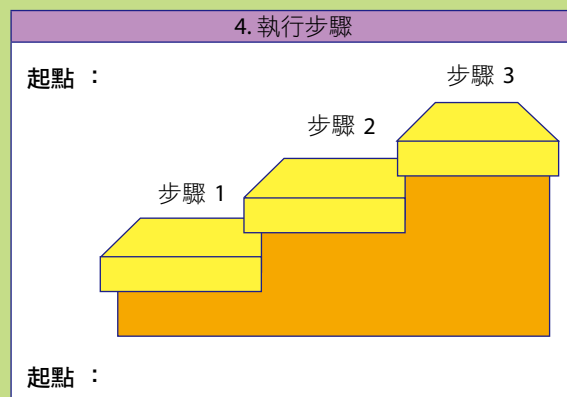


我的「解難 STYLE」

3) 方法秤一秤		
解決方法	好處	壞處
方法 1 :		
方法 2 :		
方法 3 :		
方法 4 :		
最後選擇 (可選 1-2 個) :		

2. 腦震盪

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



1. 問題係咩 ?

5. 檢討

- 處理方法是否恰當 ?
- 處理方法是否有效 ?
- 我對自己的態度及處理方法是否滿意 ?
- 下次會否再用相同態度或手法 ? 為甚麼 ?

單元三

人際關係處理

單元一 人際關係處理

目標

本單元以認知行為治療為藍本，讓學員學習處理人際關係，以及如何於朋輩間以堅定（Assertive）的態度表達自己或拒絕朋友某些不合理要求。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：讓學員學習認識情緒和初步了解認知行為模式。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 3.1 我是誰	25分鐘
第二部份 心理教育	活動 3.2 「三角關係」	15分鐘
第三部份 總結	活動 3.3 家課練習	5分鐘
	活動 3.4 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員更深入了解認知行為模式和應用思想重整技巧。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 3.5 回顧內容	10分鐘
第二部份 心理教育	活動 3.6 思想陷阱	10分鐘
	活動 3.7 自我提示	20分鐘
第三部份 總結	活動 3.8 總結	5分鐘

第三節

目的：增加學員在人際關係中的溝通技巧。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 3.9 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 3.10 關係「雙贏」	20分鐘
	活動 3.11 溝通達人	15分鐘
第三部份 總結	活動 3.12 總結	5分鐘
單元活動後評估		10分鐘

附加單元內容（按學員的需要選擇進行活動內容）

目的：讓學員學習於朋輩關係中如何堅定（Assertive）地表達自己或拒絕別人。

	活動	建議時間
第一部份 心理教育	活動 3.13 檢視思想模式	15分鐘
	活動 3.14 知己知彼	10分鐘
	活動 3.15 「堅定」自衛術	10分鐘
	活動 3.16 我有我堅持	10分鐘
第二部份 總結	活動 3.17 總結	5分鐘

第一節

活動 3.1 我是誰

建議活動時間：25 分鐘

物資：白紙或畫紙，顏色筆

目的：讓學員表達並了解自己的人際關係問題。

內容：

註：工作人員可根據學員的主要人際關係問題來訂出在活動中「別人」的定義（如同學、朋友、上司、同事、父母等）。

1) 給學員一張白紙，請他畫出別人眼中的自己。

若學員對畫畫有困難，可請學員用一種動物來形容別人眼中的自己（例：性格比較冷酷，就像貓一樣）。

2) 帶領學員加以描述他對自己，或別人對他的看法。當學員分享時，工作人員應運用同理心去理解學員的感受。

- 建議討論例子：

- i. 在別人眼中的自己是怎樣的？
- ii. 別人認為你有什麼優點及缺點？
- iii. 你認為他們怎樣看待你？為什麼會這樣認為呢？
- iv. 你認為他們對你的了解或看法正確嗎？

3) 然後再讓學員畫出自己眼中的別人。

若學員對畫畫有困難，可請學員用一種動物來形容自己眼中的別人。

4) 帶領學員表達描述他對別人的看法。工作人員可從中引導學員分享他的人際關係問題，並加以討論他們的情緒、想法和行為。

- 建議討論例子：

- i. 在你眼中的別人是怎樣的？
- ii. 你認為他們有什麼優點及缺點？
- iii. 與他們相處時，你遇到什麼成功／困難的經驗？
- iv. 你對你的人際關係滿意嗎？
- v. 你的人際關係令你有什麼感受？（情緒）
- vi. 你對自己的人際關係有什麼期望？有什麼地方是你希望改善的嗎？

總結：

1) 在人際關係中，我們或會遇到高興或難過的事情，這些都是正常的經歷和情緒反應。 \

2) 在清晰了解自己的人際問題後，便可針對性地解決問題。

活動 3.2 「三角」關係

建議活動時間：15 分鐘

物資：白紙、筆

目的：讓學員了解情緒，想法和行為之間的相互關係。

內容：

1) 承接活動 3.1，工作人員引導學員了解情緒、想法和行為之間的相互關係（見下圖）

- 建議討論例子：

- i. 在人際關係中，你常有哪些想法？
- ii. 當你有這個想法時，你有什麼感覺？
- iii. 當你有這個想法時，你會怎樣對待他們？當你有這個想法時，你會做些什麼？
- iv. 你對你的人際關係滿意嗎？
- v. 你的人際關係令你有什麼感受？（情緒）
- vi. 你對自己的人際關係有什麼期望？有什麼地方是你希望改善的嗎？



總結：

- 1) 想法會影響到我們的情緒和行為，所以要多注意自己的想法。

活動 3.3 家課練習

建議活動時間：5 分鐘

物資：「社交事件簿」工作紙（附錄 3A）

目的：讓學員了解自己在遇到社交問題時的情緒和思想反應。

內容：

- 1) 向學員派發「社交事件簿」工作紙，並向他說明記錄表的目的和做法。
 - 目的：讓學員多了解自己在遇到社交問題時的想法和情緒，才能適當地作出調整。
 - 做法：在每一次遇到社交問題時，記錄當時的情況及學員的情緒和想法。
 - 除了記錄表以外，家課練習亦可按學員情形以不同形式進行，例如畫畫，拍照，手機記錄等，讓學員記錄在日常生活中的社交煩惱和他的想法和情緒。
- 2) 向學員強調記錄表不是評分工具，內容並沒有對錯之分，學員只需把他真實的感覺記錄下來便行。
- 3) 提醒學員在下一節把記錄表帶回來，以作討論之用。

活動 3.4 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
(活動 3.1) 在人際關係中，每個人都會遇到高興或難過的事情，這些都是正常的經歷。
(活動 3.2) 在處理人際關係時，我們的思想、情緒和行為之間有著相互關係。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第二節

活動 3.5 回顧內容

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：強化學員對人際關係的理解。

內容：

- 1) 工作員回顧上節內容 (活動 3.4)
- 2) 與學員討論已完成的記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和有關的人際關係經歷。讚賞學員的嘗試。
註：如學員並沒有完成記錄表的話，可與學員討論沒法完成記錄表的原因或難處，並嘗試與他回憶過往一星期的情緒和人際關係問題。

活動 3.6 思想陷阱

建議活動時間：10 分鐘

物資：「妄下判斷」圖片 (附錄 3B)、黑白圖譜 (附錄 3C)

目的：讓學員更明白自己的思想模式。

內容：

- 1) 工作員可根據學員在第一節中提出的個人想法來選擇以下適當的活動 (如學員在人際關係上有「妄下判斷」的思想謬誤，則與學員進行關於「妄下判斷」的建議活動)。
- 2) 個別活動完結後，工作員可引導學員討論他個人的思想陷阱。
 - 建議討論例子：
 - i. 在人際關係上，你曾有過類似的想法嗎？
例如：「佢地細聲講大聲笑，一定係講緊我壞話！」 (妄下判斷)
例如：「佢一係就幫我，一係就有 friend 做。」 (非黑即白)
 - ii. 這些想法對你有幫助嗎？

思想陷阱	解釋
妄下判斷（讀心術）	<p>在沒有充分證據證明下，便對事情定下判斷。讀心術是「妄下判斷」的一種，意思指人們覺得自己明白別人的想法，在沒有充分證據證明下，對別人的想法或動機過於武斷。</p> <p>建議活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 向學員展示「瞎子摸象」的圖片，並請學員猜出圖片中各人物可能會猜出的事物。 2) 與學員討論圖片中的人物出現什麼問題，才導致大家都沒法猜出正確答案（大象）。 <ul style="list-style-type: none"> ■ 參考答案：各人都只摸到大象的其中一部份，便對事物作出主觀的判斷，並沒有根據事實的全部來下定論。
非黑即白	<p>將事情歸類為兩大極端而沒有灰色地帶，例如：對與錯、愛與恨等。</p> <p>建議活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 向學員展示黑白圖譜，並與學員討論黑白之分，帶出「非黑即白」的定義。 <ul style="list-style-type: none"> ■ 建議討論例子： ■ 你認為如何才算黑？如何才算白？ ■ 黑和白之間，有其他顏色嗎？ ■ 如果學員曾提出過一些「非黑即白」的想法，工作人員則以圖譜作示範，指出非黑即白的意思。

總結：

- 1) 在人際關係上，有時候會掉進思想陷阱中，以致影響情緒，所以要多留意自己的想法。

活動 3.7 自我提示

建議活動時間：20 分鐘

物資：提示卡、黑白圖譜

目的：讓學員為自己設計正面的自我提示句子。

內容：

- 1) 承接活動 3.6，工作人員帶領學員一起設計正面自我提示句子。向學員說明，要避免誤墮思想陷阱，我們需要找尋不支持思想陷阱的具體證據。完成後，可把設計好的自我提示句子填在「提示卡」上，作自我提示之用。

思想陷阱	建議討論 參考自我提示句子	解釋
妄下判斷（讀心術）	<ul style="list-style-type: none"> ● 我有甚麼證據證明其他人有這些想法呢？ ● 有沒有其他可能性？ 	他可能因為 _____
非黑即白	<p>可根據活動 3.6 的黑白圖譜，作以下討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 除了這個極端外，有甚麼灰色地帶？ 	<p>將事情歸類為兩大極端而沒有灰色地帶，例如：對與錯、愛與恨等。</p> <p>極端不容易出現。</p> <p>除 xxx 外，_____ 更有機會出現。</p> <p>事情沒有我想像中那麼極端。</p>

總結：

- 1) 即使不能在短時間內處理人際問題，自我提示句子可以幫助我們更客觀理解事物，改變對事情沒有幫助的想法。

活動 3.8 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：總結本節內容以強化學員對人際關係的理解。

內容：

- 1) 工作人員可作以下總結：
(活動 3.6) 在處理人際關係問題時，我們可嘗試捕捉當時的思想，並檢視自己有否誤墮思想陷阱。
(活動 3.7) 當發現自己誤墮思想陷阱時，可以透過自我提示來提醒自己。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第三節

活動 3.9 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：強化學員對人際關係的理解。

內容：

- 1) 工作人員回顧上節內容（活動 3.8）

活動 3.10 關係「雙贏」

建議活動時間：20 分鐘

物資：兩組七巧板，對講機

目的：讓學員明白從別人觀點理解事物的重要性。

內容：

- 1) 工作人員和學員背對背坐。先請學員在兩分鐘內，用七巧板的方塊隨意設計一個圖形。
- 2) 學員完成設計後，運用言語表達來指示工作人員，以另一塊七巧板把設計複製出來。限時 3 分鐘。工作人員應盡量讓學員詳細描述，但必要時亦可對學員發問有關問題。
- 3) 接著，學員和工作員角色對換。在限期內，由工作人員設計圖形，並指示學員複製圖形。
- 4) 完成後，工作人員可帶領學員討論當中的經驗，帶出在與別人溝通時，應嘗試從別人的觀點去理解事物。
 - 建議討論例子：
 - i. 在遊戲過程中，你考慮過用些什麼方法讓對方更容易明白你的設計？
 - ii. 在過程中遇到什麼困難？
 - iii. 你認為自己有什麼地方做得不錯？
 - iv. 有什麼方法幫助到你與對方溝通？

- v. 當你在聽從對方的形容時，遇到什麼困難？
- vi. 你期望對方用什麼方式來幫助你拼出相同的圖形？
- vii. 在人際關係上，有遇到過類似的溝通問題嗎？
- viii. 在這個遊戲中，有什麼有效的溝通技巧能套用在人際關係上？

總結：

- 1) 和別人溝通時，可嘗試從別人的觀點理解事物，這樣較容易達到「雙贏」局面，利己利人。

活動 3.11 溝通達人

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：向學員介紹簡單的溝通技巧。

內容：

- 1) 工作人員引導學員討論重要的溝通技巧，從中可帶出正確的溝通技巧。工作人員可與學員討論他最近遇到的一個溝通問題，並加以練習。最後可略為總結（見下表）。

• 建議討論例子：

- i. 你認為還有什麼溝通技巧在人際關係中是重要的？
- ii. 在你的人際關係，有什麼溝通技巧需要改善？
- iii. 你認為怎樣做可令你的人際關係更好？
- iv. 在與別人發生衝突時，你可以怎樣做？
- v. 當對方向你表達不滿時，你可以怎樣做？
- vi. 你最近遇到的溝通問題是什麼？可怎樣運用這些技巧來協助你解決問題？

態度	技巧
尊重對方	<ul style="list-style-type: none"> • 先用心聆聽別人的想法和感受，接著表達自己的意見。 • 強調你並非針對對方，在處理問題時你仍重視彼此間的關係，這有助對方降低怒氣，有助雙方和解。 • 多用「我」字句表達自己感受而非用「你」字句埋怨對方。
緩和衝突中的氣氛	<ul style="list-style-type: none"> • 可嘗試使用一些令對方感到較舒服，容易接受的語句，例如承認對方也有他的理由，你願意嘗試了解對方的感受和想法等。讓對方知道你是個講道理和願意和解的人，並不是要放棄自己的利益或立場。當雙方氣氛緩和後，便更容易想到解決方法。

總結：

- 1) 良好的溝通技巧，可幫助提升人際關係。
- 2) 要促進人際關係，是需要耐性和技巧來逐漸建立良好的溝通。

活動 3.12 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：總結本節內容以強化學員的溝通技巧。

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
(活動 3.10) 和別人溝通時，可嘗試從別人的觀點理解事物。
(活動 3.11) 良好的溝通技巧，可幫助改善人際關係。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。
- 3) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用提及過의思想和溝通技巧。
- 4) 最後，與學員討論有關遇到人際關係問題和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理煩惱和負面情緒。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你處理人際關係問題嗎？
 - ii. 與吸毒相比，你認為吸毒抑或是這些技巧更能有效地幫助你解決人際關係問題和舒緩負面情緒？
 - iii. 如果你將來遇到人際關係問題的話，你會怎樣處理？
 - iv. 若果有朋友引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？

附加單元內容

註：這份附加內容較適合容易受朋輩影響或因不懂拒絕別人而帶來煩惱的青少年運用。工作員可根據學員的需要來選擇進行以下活動。

活動 3.13 檢視思想模式

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員明白不同思想模式會引致不同的行為（即處理人際關係問題）及結果。

內容：

- 1) 工作員與學員討論他對「朋友」的定義或「拒絕朋友」的想法。在討論期間，工作員可留意學員的想法，並嘗試歸納這些想法為「堅定」、「被動」或「挑釁」範圍中（參考想法如下表）。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為成為「朋友」代表什麼？你認為友誼包含了什麼元素？
 - ii. 為什麼我們需要朋友？
 - iii. 你希望擁有什麼樣的朋友？
 - iv. 你認為朋友間可以持有不同意見／意願嗎？
 - v. 當你不認同他們的看法時，你認為有需要提出自己的觀點嗎？為什麼？
 - vi. 當朋友對你有不合理要求時，你認為有需要拒絕嗎？為什麼？
 - vii. 如被引誘做不恰當行為／被不合理要求時，我們不敢拒絕的話，可能會有什麼後果？
- 2) 如學員傾向以「被動」或「挑釁」的想法來面對人際關係，工作員可與學員討論有關想法。和認同朋輩的重要性的同時，亦引導學員調整主觀或思想謬誤，並鼓勵「堅定」思想。
 - 建議討論例子：
 - i. 後果真的有這麼嚴重嗎？有沒有其他可能性？
 - ii. 事實是這樣嗎？
 - iii. 除了這個想法，還有什麼更客觀或有幫助的想法？

態度	參考想法
堅定 (Assertive)	<ul style="list-style-type: none"> 跟朋友意見不合是正常的。 我應該先考慮自己的能力及實際情況才決定是否幫助別人。 我與其他人同樣值得被尊重。
被動 (Passive)	<ul style="list-style-type: none"> 如果我不認同他們，他們不會再跟我做朋友。 如果我不幫助他們，到我有需要時便沒有人會幫助我。 拒絕別人後，他們不會再喜歡我。 他們是有理據的，我比不上他們，應該聽從他們的意見。
挑釁 (Aggressive)	<ul style="list-style-type: none"> 你要聽我講。 我值得別人特別對待我。 不理我即代表不尊重我。 其他人比不上我。

總結：

- 由於思想、情緒以及行為三者互相影響，有不同的想法會使我們在人際關係中抱持不同的態度。
- 如果我們想處理某些人際關係問題，可能需要檢視自己的想法，留意自己有否被某些思想模式影響，以至影響了我們的溝通模式及態度，結果未能妥善處理人際問題。

活動 3.14 知己知彼

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：強化學員對游說者的了解。

內容：

- 請學員在三分鐘內，向工作人員銷售一件物件（如減肥藥物）。工作人員可假裝不明白學員的要求，讓學員需花更多心思來說服對方。
- 活動完成後，與學員討論他在銷售時所用到的技巧，並帶出游說者一般的態度和技巧（例如：誇大其正面功效、把負面後果減輕、以友誼作威脅等）。
 - 建議討論例子：
 - 在銷售過程中，你運用了什麼銷售技巧來說服我買你的產品？
 - 當我拒絕你時，你用什麼方法繼續說服我？
 - 這些銷售技巧與事實相符嗎？
- 接著，工作人員引導學員「識破」在日常生活中被引誘作不恰當行為時（如打架、吸毒等），游說者或會用到的技巧。
 - 建議討論例子：
 - 在日常生活中，在被引誘作不恰當行為時，你認為別人也會用類似的技巧來說服你嗎？除了這些技巧外，還會用什麼方法（如激將法、苦肉計等）？
 - 你曾試過被引誘作你認為不恰為／不想做的行為嗎？可以舉一個最近的例子嗎？
 - 在這些經驗中，他們用什麼方法來游說你？你如何應對？
 - 在被引誘時，你有信心識破當中與事實不符的說法嗎？有什麼方法？

總結：

- 當我們受到引誘或被不合理要求時，該客觀地考慮別人的說話或要求是否屬實或合理，並按照自己的實際情況和想法來決定是否答應。

活動 3.15 「堅定」自衛術

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員學習「堅定」地拒絕別人的技巧。

內容：

1) 工作員先讓學員分享在日常生活中拒絕別人的經驗。（例如：收到推銷電話、不喜歡的異性向自己示愛、被邀請在街頭做問卷等），並從中帶出堅定的技巧（如下表）。

• 建議討論例子：

- i. 在日常生活中，有什麼時候你需要拒絕別人？
- ii. 有什麼成功或不太成功的經驗？
- iii. 在這些經驗中，你是如何拒絕別人的（或對別人說「不」）？
- iv. 拒絕別人有什麼難處？
- v. 在對你認為如何拒絕才能表達自己的意願，同時不會對別人做成太大的傷害？應該用什麼語氣？什麼態度？什麼表情？或什麼表達方式？

態度	言行特徵
堅定 (Assertive)	<ul style="list-style-type: none">• 明確、具體、直接。• 簡單扼要、不需花太多時間解釋。• 語調堅定，音量適中。目光肯定。• 多以「我」字作開頭；少用「應該」、「必須」等字眼。• 詢問其他人的意見或期望。

2) 與學員討論如何把這套技巧套用在人際關係上。引導學員分析一個他最常被游說的情況（參考例子如下表），並設計一句「堅定」的表達字句來拒絕別人（如：「我唔需要喇。」、「唔好意思，我唔可以／唔會…」等）。

參考例子
<ol style="list-style-type: none">i. 朋友利誘你參與非法行為，如「吹雞」。ii. 有個朋友在一個 PARTY 中引誘你一起吸毒。iii. 你已經停止吸毒一段時間。在街上見到從前一起吸毒的舊朋友，他邀請你他家吸食毒品。iv. 朋友告訴你，他已經把所有積蓄花光，向你借錢。v. 同事無理要求你代替他完成他的工作。

總結：

1) 「堅定」的技巧能幫助我們有效地拒絕引誘和不合理要求。

活動 3.16 我有我堅持

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：以角色扮演讓學員練習以「堅定」態度拒絕引誘或不合理要求。

內容：

1) 由工作員扮演游說一方，在限時兩分鐘內，盡力說服學員作不恰當行為或答應不合理要求（可按學員提到的個人經歷作角色扮演）。而學員則扮演被游說的角色，在限時期間，以「堅定」的方式堅決拒絕。工作員應提醒學員，除了在言語上說「不」以外，身體動作也必須配合。

2) 完成活動後，讚賞學員的嘗試，並與學員討論剛才的表現，並加以改善。最後，鼓勵學員多運用這套技巧來保護自己，拒絕別人無理的要求。

• 建議討論例子：

- i. 你認為自己在活動中的做法對你有幫助嗎？
- ii. 有什麼地方需要改善的嗎？
- iii. 你認為「堅定」的態度能幫助你有效地拒絕別人嗎？

總結：

1) 當受到引誘或收到不合理要求時，我們可嘗試運用「堅定」的態度和技巧，直接而清晰地拒絕別人。

活動 3.17 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：總結本節內容以強化學員的理解。

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - （活動 3.13）在處理引誘或不合理要求時，需要檢視自己的想法。
 - （活動 3.14）在處理引誘或不合理要求時，該客觀地考慮別人的說法，並按照自己的實際情況和想法來做決定。
 - （活動 3.15）「堅定」的技巧能幫助我們有效地拒絕引誘和不合理要求。
 - （活動 3.16）在處理引誘或不合理要求時，我們可嘗試運用「堅定」的態度和技巧，直接而清晰地拒絕別人。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。
- 3) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用提及過의思想和溝通技巧。

社交事件簿

日期： / /

 <p>社交煩惱</p> <p>你遇到 d 咩社交問題？ (例：D friend 出晒去玩唔啱我。)</p>	 <p>想法</p> <p>我個腦諗緊咩乜野？ (例：佢地實係想夾埋一齊杯葛我。)</p>	 <p>情緒</p> <p>當時我既情緒點樣？ (例：傷心，焦慮)</p>
		<input type="checkbox"/> 高興 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 焦慮 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 驚訝 <input type="checkbox"/> 厭惡 <input type="checkbox"/> 其他： _____

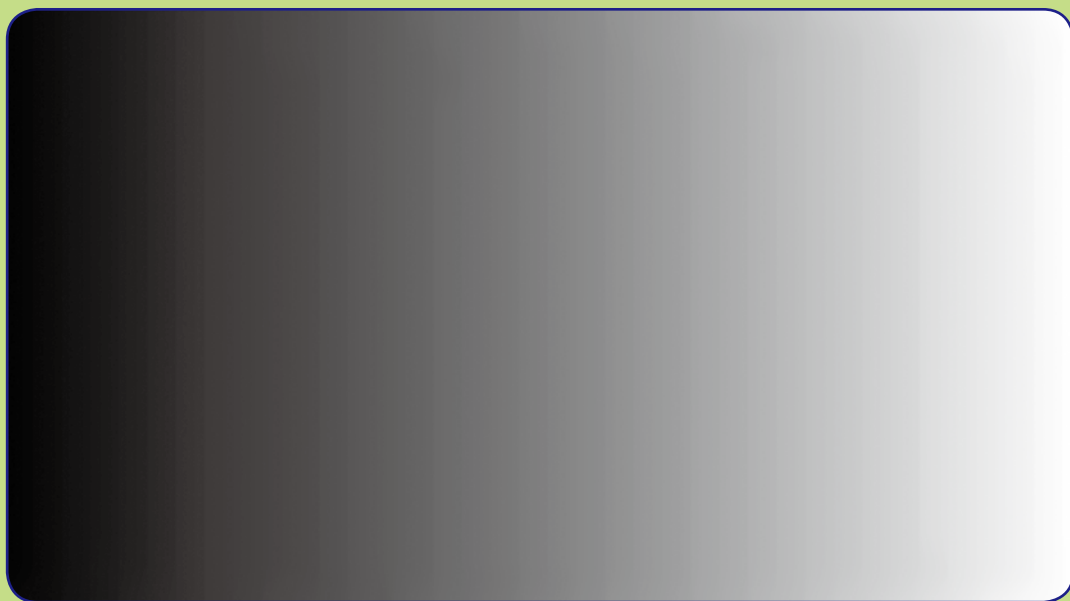
日期： / /

 <p>社交煩惱</p> <p>你遇到 d 咩社交問題？ (例：D friend 出晒去玩唔啱我。)</p>	 <p>想法</p> <p>我個腦諗緊咩乜野？ (例：佢地實係想夾埋一齊杯葛我。)</p>	 <p>情緒</p> <p>當時我既情緒點樣？ (例：傷心，焦慮)</p>
		<input type="checkbox"/> 高興 <input type="checkbox"/> 傷心 <input type="checkbox"/> 焦慮 <input type="checkbox"/> 驚慌 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 驚訝 <input type="checkbox"/> 厭惡 <input type="checkbox"/> 其他： _____

附錄 3B



附錄 3C



單元四

親密關係處理

單元四 親密關係處理

目標

本單元同樣以認知行為治療為藍本，讓學員學習如何處理於親密關係。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：讓學員學習認識情緒和初步了解認知行為模式。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 4.1 情緒配對	15分鐘
第二部份 心理教育	活動 4.2 戀愛經歷 活動 4.3 「三角關係」	20分鐘 10分鐘
第三部份 總結	活動 4.4 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員更深入了解認知行為模式和應用思想重整技巧。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 4.5 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 4.6 想法面面觀 活動 4.7 跳出框框 活動 4.8 思想辯論	10分鐘 10分鐘 20分鐘
第三部份 總結	活動 4.9 家課練習 活動 4.10 總結	5分鐘 5分鐘

第三節

目的：增加學員在人際關係中的溝通技巧。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 4.11 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 4.12 溝通技巧及表達需要 活動 4.13 「堅定」的秘訣 活動 4.14 (A) 多讚賞，少批評 或 (B) 我的彩色生活	20分鐘 15分鐘
第三部份 總結	活動 4.15 總結	5分鐘
單元活動後評估		10分鐘

附加單元內容（按學員的需要選擇進行活動內容）

目的：讓學員學習於朋輩關係中如何堅定（Assertive）地表達自己或拒絕別人。

	活動	建議時間
第一部份 心理教育	活動 4.16 分手後的正常反應 活動 4.17 分手感想 活動 4.18 失戀急救箱	15分鐘 15分鐘 15分鐘
第二部份 總結	活動 4.19 總結	5分鐘

第一節

活動 4.1 情緒配對

建議活動時間：20 分鐘

物資：圖卡、文字卡（附錄 1A）

目的：讓學員了解六種基本情緒。

內容：

1) 工作員可參考活動 1.1（情緒配對）。但在完成配對後，學員和工作員應根據自己配對好的情緒，分享戀愛帶來的各種情緒。

• 建議討論例子：

- i. 過去或最近，有什麼戀愛的經歷讓你感到（例：悲傷）？
- ii. 如果沒有的話，你認為有什麼關於戀愛的事情或會讓你感到（例：悲傷）？

總結：

- 1) 向學員強調配對正確並不是最重要的部份，活動目的是為了讓他了解人的基本情緒，並提高他對情緒的認識。
- 2) 當我們對情緒的自覺性提高時，便可在出現負面情緒時及早察覺和舒緩。
- 3) 強調每個人的情緒反應也不同，所以經歷不同情緒是正常的表現。

活動 4.2 戀愛經歷

建議活動時間：20 分鐘

物資：白紙 / 白板、筆

目的：讓學員分享自己的戀愛煩惱，及提升學員表達情緒的能力。

內容：

1) 工作員引導學員分享他的戀愛經歷，或最近遇到的戀愛煩惱。工作員可先細心聆聽學員的煩惱，並以同理心去明白和了解學員的感受。分享期間，工作員可重點帶領學員分享他在個人經歷中的情緒反應，並鼓勵他以言語表達情緒。

• 建議討論例子：

- i. 最近曾遇到什麼戀愛煩惱？
- ii. 遇到這些煩惱時，你有什麼感受？
- iii. 這些煩惱對你／伴侶有什麼影響？

總結：

- 1) 當有戀愛煩惱時，會出現不同的情緒。但有時候，我們會忽略自己的情緒反應。
- 2) 適當地表達自己的感受，可幫助自己更了解自己在戀愛關係中遇到的情緒。

活動 4.3 「三角關係」

建議活動時間：10 分鐘

物資：白紙、筆

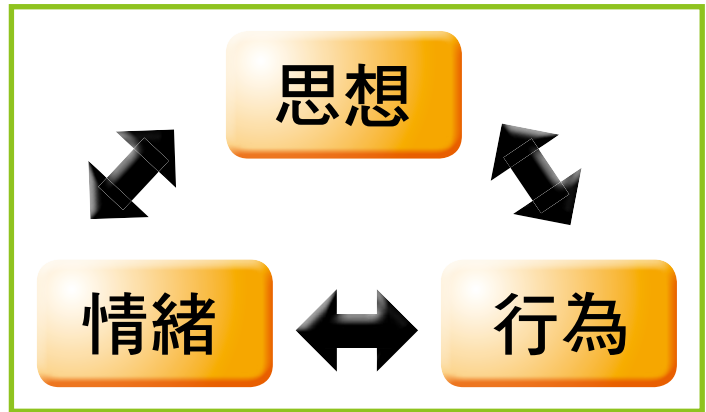
目的：讓學員初步了解情緒、想法和行為之間的相互關係。

內容：

1) 工作員帶領學員根據他在活動 4.2 中分享的戀愛煩惱，討論情緒、想法和行為之間的相互關係，並強調想法的重要性（見下圖）。工作員亦可以畫圖的方式來讓學員更了解自己的思想行為模式。

• 建議討論例子：

- i. 對於最近的戀愛煩惱，你有什麼想法？
- ii. 你認為是誰的問題？
- iii. 你認為事情有多嚴重？
- iv. 當你有這些想法時，你的感受是什麼？
- v. 當你有這些情緒時，你會做些什麼？



總結：

1) 在面對感情問題時，想法會影響我們的情緒和行為，所以要多注意自己的想法。

活動 4.4 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。

（活動 4.1）每個人在戀愛關係上都會遇到不同情緒，這些是正常的情緒反應。

（活動 4.2）適當地表達自己的感受，可幫助自己更了解自己在戀愛關係中遇到的情緒。

（活動 4.3）在處理戀愛問題時，情緒、思想和行為有著相互關係。

2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第二節

活動 4.5 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：強化學員對親密關係的理解。

內容：

1) 工作員回顧上節內容（活動 4.4）

2) 與學員討論已完成的感情煩惱記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和有關的戀愛經歷。讚賞學員的嘗試。

註：如學員並沒有完成記錄表的話，可與學員討論沒法完成記錄表的原因或難處，並嘗試與他回憶過往一星期的情緒和感情問題。

活動 4.6 想法多面睇

建議活動時間：10 分鐘

物資：白紙、筆

目的：讓學員從第三者的角度，加深對親密關係中的認知行為模式的應用。

內容：

- 1) 工作人員與可以各種方式提出以下個案例子（可根據學員的需要提出個別例子），與學員討論各個想法。在討論其間，工作人員可帶出不同思想陷阱的意思，並根據建議討論例子請學員幫助個案中的當事人調整想法。（見下表）
- 2) 完成討論後，工作人員應讚賞學員的參與和能力。

思想陷阱	例子	建議討論例子
以偏概全	AMY 曾被以前的情人背叛。 她在想：「所有男人都是壞人，都是不可靠的。」	<ul style="list-style-type: none">• 如果你是當事人的話，這個想法會導致什麼情緒？
墨守成規	男朋友不聽 CANDY 的說話。 CANDY 在想：「如果他／她的愛我的話，就應該要對我千依百順。」	<ul style="list-style-type: none">• 你認為這個想法合理嗎？為什麼？• 你認為這個想法對當事人有幫助嗎？為什麼？
妄下判斷 (讀心術)	星期六，男朋友選擇與朋友打機，而不跟晴晴出去。	<ul style="list-style-type: none">• 如果你是當事人的話，你也會有類似的想法嗎？或者，你會有什麼不一樣的想法？• 你認為應該怎樣調整這個想法，會比較客觀一點，或對當事人有幫助些？
怨天尤人	阿楠跟女朋友吵架。 他在想：「是她一天到晚都發我脾氣，蠻不講理。」	<ul style="list-style-type: none">• 調整想法後，當事人的情緒會有什麼不同？

總結：

- 1) 某些負面想法有時候會自動出現，如果我們不多加留意的話，便很容易會墜入思想陷阱中，繼而影響我們的情緒。
- 2) 我們應多留意自己的思想謬誤，並作出適當的調整，讓想法變得更客觀合理。

活動 4.7 跳出框框

建議活動時間：10 分鐘

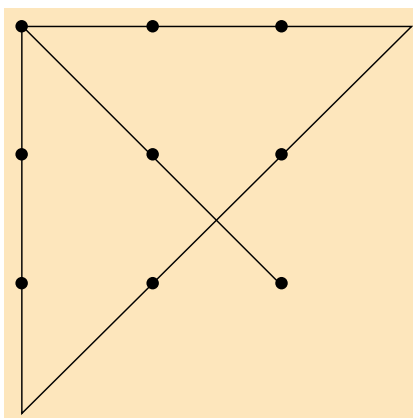
物資：四筆九點工作紙（附錄 4A）

目的：讓學員了解多角度思想的重要性。

內容：

- 1) 向學員派發四筆九點工作紙，請學員用四條直線把九個黑點連接起來，畫線時不可提起筆尖，不可回頭重畫任何一條線（答案如下圖）。如學員有困難的話，工作人員可提示學員嘗試「跳出框框」，從多角度思考題目。
- 2) 活動完成後，與學員討論活動後感受，並引導學員提出多角度理解事情的重要性，提醒學員避免讓自己先入為主的角度來分析事情，特別是負面的觀念。最後，工作人員帶領學員把多角度思考的概念引用到社交煩惱上。
 - 建議討論例子：
 - i. 活動剛開始的時候，你認為應該用什麼方法去完成工作紙？
 - ii. 當方法行不通的時候，你考慮過些什麼方向和角度？
 - iii. 你是如何想到這個方法的？
 - iv. 對於你對戀愛問題的看法，有沒有什麼不一樣的角度？

答案：



總結：

- 1) 先入為主的想法，會阻礙我們對事情的客觀看法。多從不同角度去思考事情，能幫助我們思考出更客觀及符合現實的想法。

活動 4.8 思想辯論

建議活動時間：20 分鐘

物資：白紙、筆

目的：深化學員於親密關係中的自我思想調整。

內容：

- 1) 鼓勵學員運用活動 4.6 和 4.7 的技巧和概念，來幫助解決自己在戀愛關係中遇到的思想陷阱。
- 2) 根據學員在活動 4.1 或 4.2 中提出的戀愛問題或想法，從多角度深入討論其他客觀和現實的想法。

如果學員感到有困難的話，工作員可給予適當的建議，並讓學員提出他對該建議的看法。（工作學可用紙筆來清楚地記錄討論內容，以幫助討論後的總結）

- 建議討論例子（個別建議討論例子如下表）：

- i. 除了這個想法以外，還可以有什麼其他想法？
 - ii. 除了這個猜測以外，還有其他可能性嗎？
 - iii. 有什麼其他想法能讓你更冷靜地解決問題？
 - iv. 如果從伴侶的角度出發，你會對事情有什麼不一樣的想法？
 - v. 如果你的好朋友也遇到同樣的問題，你會怎麼開導／安慰他／她？
- 3) 帶領學員設計 1-2 句自我提示句子，並與學員討論思想重整後的情緒和行為轉變。
 - 4) 把自我提示句子寫在「提示卡」上，並鼓勵學員在日常生活中多以提示句子來提醒自己。

思想陷阱	建議討論例子（參考自我提示句子）	建議討論例子
讀心術	我有甚麼證據證明其他人有這些想法呢？	他可能因為 _____。
墨守成規	這個標準符合現實／合理嗎？可以容許有多一點彈性嗎？	其實也不一定要 _____。
以偏概全	現在所發生的事跟以往有甚麼分別？	今次跟上次不一樣，我要分清楚。
怨天尤人	除了別人外，我有沒有責任呢？	先不要怨別人！我要做好自己。

總結：

- 1) 當遇到戀愛煩惱時，我們有時候會被負面思想覆蓋。
- 2) 我們應多檢視自己的思想，並嘗試從多角度去分析事情，找出更多客觀和符合現實的想法，才能冷靜而有效地解決問題。

活動 4.9 家課練習

建議活動時間：5 分鐘

物資：「與自己正面對話」記錄表（附錄 4B）

目的：讓學員在日常生活中多獨立應用認知行為模式，來重整自己的思想謬誤和使用自我提示句子。

內容：

- 1) 向學員派發「與自己正面對話」記錄表，並向他說明記錄表的目的和做法。
 - 目的：讓學員在遇到戀愛問題時，多提示自己一些合理客觀的想法，這樣才能更客觀有效地處理戀愛問題。
 - 做法：在每一次遇到感情問題時，記錄當時的情況及學員運用的自我提示句子（可根據學員的能力和興趣來選擇記錄方式，如畫畫、錄音或在電話中記錄等）。
- 2) 向學員強調記錄表不是評分工具，內容並沒有對錯之分，學員只需把他真實的感覺記錄下來便行。
- 3) 提醒學員在下一節把記錄表帶回來，以作討論之用。

活動 4.10 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - （活動 4.6）在遇到戀愛問題時，有時候我們會墮進各種思想陷阱中，對我們的情緒和行為會帶來負面影響。
 - （活動 4.7）多從不同角度去思考事情，能幫助我們思考出更客觀及符合現實的想法。
 - （活動 4.8）應多檢視自己的思想，然後重整思想謬誤，才能更有效客觀地面對和解決感情煩惱。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第三節

活動 4.11 回顧內容

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：強化學員對親密關係的理解。

內容：

- 1) 工作員回顧上節內容（活動 4.10）
- 2) 與學員討論已完成的「與自己正面對話」記錄表，讓學員表達過去一星期的情緒和有關的戀愛經歷，並重點討論學員運用過的自我提示句子。讚賞學員的嘗試。

註：如學員並沒有完成記錄表的話，可與學員討論沒法完成記錄表的原因或難處，並嘗試與他回憶過往一星期的情緒和自我提示。
- 3) 與學員簡介這一節將與他討論在親密關係中的溝通技巧和處理方法。

活動 4.12 溝通技巧及表達需要

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員學習於親密關係中的溝通技巧，讓他們更容易表達自己的聯繫需要（Attachment need）。

內容：

- 1) 工作人員先請學員分享他在戀愛關係中的溝通模式。
 - 建議討論例子：
 - i. 你平時跟男／女朋友的溝通是怎樣的？有什麼滿意或不滿意的地方？
 - ii. 當你有不滿的時候，你會如何處理？會向男／女朋友表達嗎？
 - iii. 你如何表達自己的需要和感受？可以舉出一個最近的例子嗎？
 - iv. 如不表達的話，會有什麼後果？
- 2) 工作人員接著以表 1 中的例子，請學員分享他的表達方式。
 - 建議討論例子：
 - i. 如果你是當事人的話，你會怎樣處理這個問題？
 - ii. 如你會跟對方提出的話，你會如何表達？
 - iii. 你認為這種表達能否有效讓對方明白你的感受和需要嗎？
 - iv. 你認為這種表達方式合適嗎？
- 3) 如適合的話，工作人員可分別提出三種表達方式的參考例子（堅定、被動、和挑釁）。提出每一個表達方式後，與學員進行討論。
 - 建議討論例子：
 - i. 如果你接收到伴侶的這個表達的話，你會有什麼情緒反應或想法？
 - ii. 這個表達方式有什麼好處和壞處？
- 4) 完成討論三種表達方法後，與學員討論哪一種方式更有效表達自己的感受，令對方明白，亦同時不會傷害對方。
- 5) 最後，鼓勵學員多運用「堅定」的溝通模式來表達自己。

表 1

事情：當男／女朋友忘記你的生日時，你會怎樣向他表達你的不滿和需要？	
溝通模式	參考例子
堅定	「你唔記得左我生日，我覺得好唔開心，我其實好想你同我慶祝。」
被動	係我唔好，其實生日冇乜大不了，唔應該要求男／女朋友同我慶祝。
挑釁	你失左憶呀？你一 D 都唔重視我，連我生日都不記得，你去死！

表 2

溝通模式	定義
堅定	運用「堅定」溝通模式的人，清楚自己的需要，而且會向別人清楚表達自己的意見和感受，亦會直接地提出要求。不過，他們不會用要脅，苛求，或針對別人這些會傷害別人的方式來表達自己。
被動	運用「被動」溝通模式的人，一般在自己的想法和別人的想法有衝突時，會傾向放棄自己的權利來認同別人的做法。很多時候，他們傾向壓抑壓自己的負面情緒，順從別人來防止衝突發生。
挑釁	運用「挑釁」溝通模式的人，一般較著重自己的需要，但傾向忽視他人的權利在感受。這種溝通模式在短期內或能替自己爭取到想要的東西，但長遠來說，或會得到負面的結果，因為這種溝通方式容易令他人憤怒或傷害別人。

總結：

- 1) 不同的溝通方式，帶來的效果也很不一樣。
- 2) 如果我們於親密關係中未能滿足自己的聯繫需要，人往往以其他反應（如不滿、怪責或害怕）來表達自己的失望及受傷後的感覺，令二人於親密關係中受更大壓力，更難表達自己，容易形成惡性循環。
- 3) 所以，如能恰當地表達自己，有助我們互相滿足聯繫需要。

活動 4.13 「堅定」的秘訣

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員更能夠掌握「堅定」的技巧，及鼓勵學員在戀愛關係中多運用這種溝通模式

內容：

1) 向學員簡介「堅定」的技巧（見下表）。

「堅定」技巧	
<ul style="list-style-type: none">先說出「事實」在說出自己「感受」後，再表達需要多用「我」字句	<ul style="list-style-type: none">讓對方明白你並非埋怨或非針對對方，或要求對方過份遷就你。 <p>建議活動： 根據學員在活動 4.2 或其他個人經驗中，與學員一同設計一段「堅定」的說話來向伴侶表達自己的感受和需要。</p>
<ul style="list-style-type: none">觀察對方的反應	<ul style="list-style-type: none">在分享感受和經歷時我們要注意對方的反應，從而作出適當的回應。 <p>建議討論例子：</p> <ol style="list-style-type: none">1) 什麼情況下對他／她說，效果會比較好？ 參考答案：當大家都情緒平靜，而且沒其他事在忙的時候，會比較適合傾訴。2) 應靜待適當的時間傾訴，才能讓溝通更事半功倍。

總結：

1) 「堅定」的溝通模式能有效地表達自己的感受和需要，亦能同時照顧別人的感受，讓溝通過程更順暢，雙方的問題亦能和平地解決。

活動 4.14(A) 多讚賞，少批評

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 向學員簡介，學習稱讚別人能建立我們正面和積極的思想。當我們稱讚別人時，便會想起對方的優點，久而久之我們能訓練自己專注於親密關係中的正面事情上。
- 2) 引導學員指出 3-5 個對方的優點，並把這些優點加以描述。
 - 如果學員感到有困難，可引導學員回想當初喜歡對方的原因，或可引導學員回憶最近一次對方讓自己感到高興或感動的事情。
 - 參考答案：細心、懂得關心別人、懂得照顧別人、專一、有正義感、有愛心、孝順、懂得遷就別人、有禮貌、幽默、友善、誠實，等等。
- 3) 鼓勵學員在與對方相處時多留意對方的好處，並抓緊機會讚賞對方。
- 4) 工作員向學員強調，每個人也有優點和缺點。而一對情侶的相處中，難免會有對對方不滿意的地方。但若要維持關係，互相欣賞和體諒是很重要的。

總結：

- 1) 有時候，我們會把重點放在伴侶的缺點上，希望對方會為我們改變，而往往忽視他／她們的優點和可愛之處。
- 2) 我們該嘗試留意對方的優點，並利用各種途徑對對方表達我們的欣賞。
- 3) 在遇到不如意的時候，互相遷就和體諒是維持戀愛關係的重要原素。

活動 4.14(B) 我的彩色生活（此活動較適合過份著重戀愛生活的學員。）

建議活動時間：15 分鐘

物資：我的彩色生活工作紙（附錄 4C）、筆

內容：

- 1) 先請學員在工作紙上列出自己生活各部份，如學業、工作、家庭、朋友、戀愛、個人興趣、課外活動等。
- 2) 請學員按照現在的生活比例，在其中一個圓形上，分出不同的大小部份，以化表學員在每一個生活部份投放的個人資源。
- 3) 完成後，工作員可按照學員的生活比例，與學員討論這種時間分配的好處和壞處，並鼓勵學員把時間分配得更平均和恰當。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對現在的生活安排有什麼想法或評價？
 - ii. 你認為投放大量的時間在戀愛生活上，對其他方面的生活有什麼影響？
 - iii. 若你把大部份的時間和精神都投放在戀愛生活上，可能會有什麼後果？
 - iv. 如把時間分配得平均一點的話，會有什麼不一樣？
- 4) 如有需要，工作員可與學員一同調整他的生活比例，把新設的生活比例畫在工作紙的另一個圓形上，並與學員一定訂下可行及清晰的計劃來實行新的生活安排。
 - 建議討論例子：
 - i. 在你現在的生活安排中，你認為哪些部份的比例過多或過少？
 - ii. 在你現在的生活安排中，有哪些部份是你希望做得更多，但還未實行？
 - iii. 在你現在的生活安排中，有哪些部份是你不希望投入得太多，但還未有改變？
 - iv. 你認為可以做些什麼來增加／減少 _____ 在你生活中的比例？

總結：

- 1) 恰當而平均的生活安排，能讓生活更有意義，亦能幫助穩定和提升情緒。
- 2) 戀愛只是生活的其中一部份。在享受戀愛生活的同時，也可嘗試投入在其他活動和人際關係上，能讓生活更豐盛。
- 3) 在需要時，可檢討一下自己的生活安排，並作出適當調整。

活動 4.15 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - （活動 4.12）如能恰當地表達自己，有助我們互相滿足聯繫需要。
 - （活動 4.13）「堅定」的溝通模式能有效地表達自己的感受和需要，讓溝通過程更和諧順暢。
 - （活動 4.14A）多欣賞對方的優點，是維繫戀愛關係的關鍵之一。
 - （活動 4.14B）戀愛只是生活的其中一部份。把時間投放在不同生活層面上，能讓生活更有意義。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。
- 3) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續運用自我提示句子和恰當的溝通方法。
- 4) 最後，與學員討論有關戀愛煩惱和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理問題和負面情緒。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你解決戀愛煩惱嗎？
 - ii. 與吸毒相比，你認為吸毒抑或是這些技巧更能有效地幫助你解決戀愛煩惱？
 - iii. 如果你將來遇到戀愛煩惱的話，你會怎樣處理？
 - iv. 若在遇到戀愛煩惱時，你的伴侶引誘你以吸毒來舒緩情緒的話，你會怎樣做？

附加單元內容

註：這份附加內容適合遇到分手問題的青少年運用。工作人員可根據學員的需要來選擇進行以下活動。

活動 4.16 分手後的正常反應

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員了解分手後的正常情緒反應 (Normalization)。

內容：

1) (如適用) 先讓學員分享以前或最近失戀的經驗，並描述當時的感受和情緒。

參考答案：哀傷、失望、絕望、傷心、憤怒

2) 工作人員向學員強調，分手可能對一個人做成情感上的傷害。面對感情的消逝，往日感情不再，而感到哀傷、痛心甚至怪責自己亦無可厚非。這些情緒是正常時，並不代表自己有問題或懦弱。

3) 所以，當負面情緒出現的時候，不需要感到抗拒或自責。這些情緒會慢慢減退的。

總結：

1) 因分手而出現負面情緒是很正常的反應，不代表一個人的軟弱或錯誤。

活動 4.17 分手感想

建議活動時間：15 分鐘

物資：文字卡

目的：讓學員學習如何以認知行為模式理解一般人分手後出現的情緒問題。

內容：

1) 工作人員以用配對或其他討論形式，引導學員討論下列想法容易導致甚麼情緒及行為（見下表）

想法	情緒及行為
無啦！無得救啦！ 我不能失去他／她。	情緒：傷心、絕望。 行為：可能錯過了補救戀情的機會。
只要我努力，對方一定會回心轉意的。	情緒：錯誤地感到有希望。 行為：分手後仍然死心不息，用盡所有方法挽回前度，希望總有一天可以令他／她回心轉意。
我不可能有新的戀情了，我是個不值得被愛的人。	情緒：傷心、絕望。 行為：對戀情關係十分退縮，以至錯過了新戀情發展的關係。
是他／她對我唔住！是他／她衰！ 我每一個男朋友／女朋友對我都一樣差！男人／女人都是不可靠的！	情緒：深深不忿。 行為：分手後，仍然經常對前度男朋友或女朋友作出抱怨。
我好唔捨得佢！／我好掛住佢！ 分手後唔開心都好正常。 我要投入生活整靚自己！	情緒：傷心。 行為：對將來較有希望。

總結：

- 1) 如我們被某些想法影響，便容易做出某些行為。在有需要時可檢視自己的思想模式。如發現自己被某思想陷阱所影響便更加要找尋證據，盡量客觀地處理問題。

活動 4.18 失戀急救箱

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員學習一些舒緩方法來面對分手帶來的負面情緒。

內容：

- 1) 先讓學員分享他在日常生活遇到負面情緒時，他一般會用哪些方法來舒緩情緒。

參考答案：與朋友傾訴、唱K、聽歌、運動等

- 2) 引導學員找出一至兩個最有效而又最可行的情緒舒緩方法。
- 3) 鼓勵學員在分手後的這段期間，多運用這些方法來舒緩負面情緒。

總結：

- 1) 雖然分手後，負面情緒的出現是正常的，但「心痛」的感覺的確很難受。所以在負面情緒出現時，可嘗試不同的舒緩方法。

活動 4.19 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

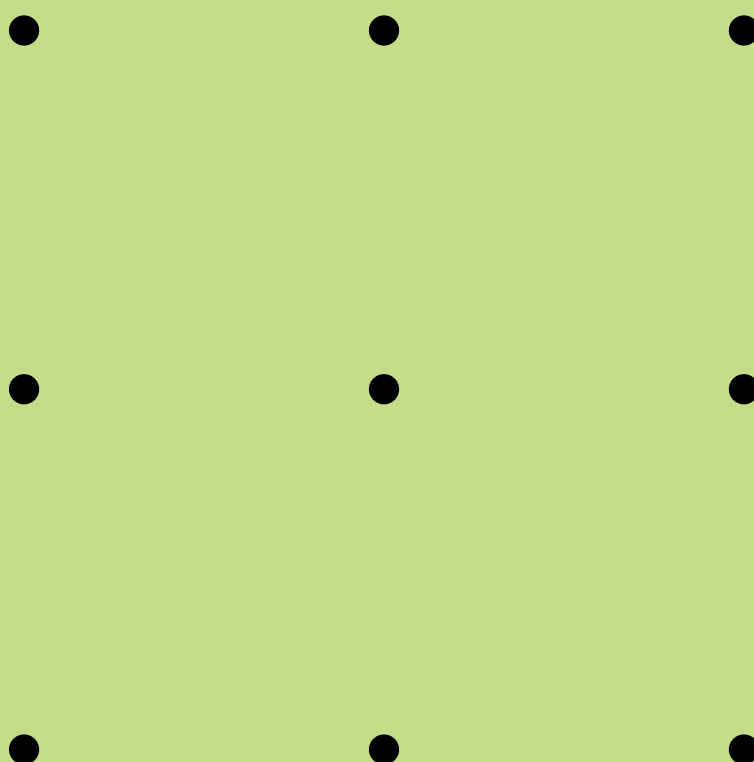
- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - (活動 4.16) 分手時，出現負面情緒是很正常的反應。
 - (活動 4.17) 在有需要時可檢視自己的思想模式，盡量客觀地處理問題。
 - (活動 4.18) 在負面情緒出現時，可嘗試不同的舒緩方法來替自己解困。
- 2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

四筆九點工作紙

用四條直線把九個黑點連接起來


畫線時不可提起筆尖

不可回頭重畫任何一條線






與自己正面對話

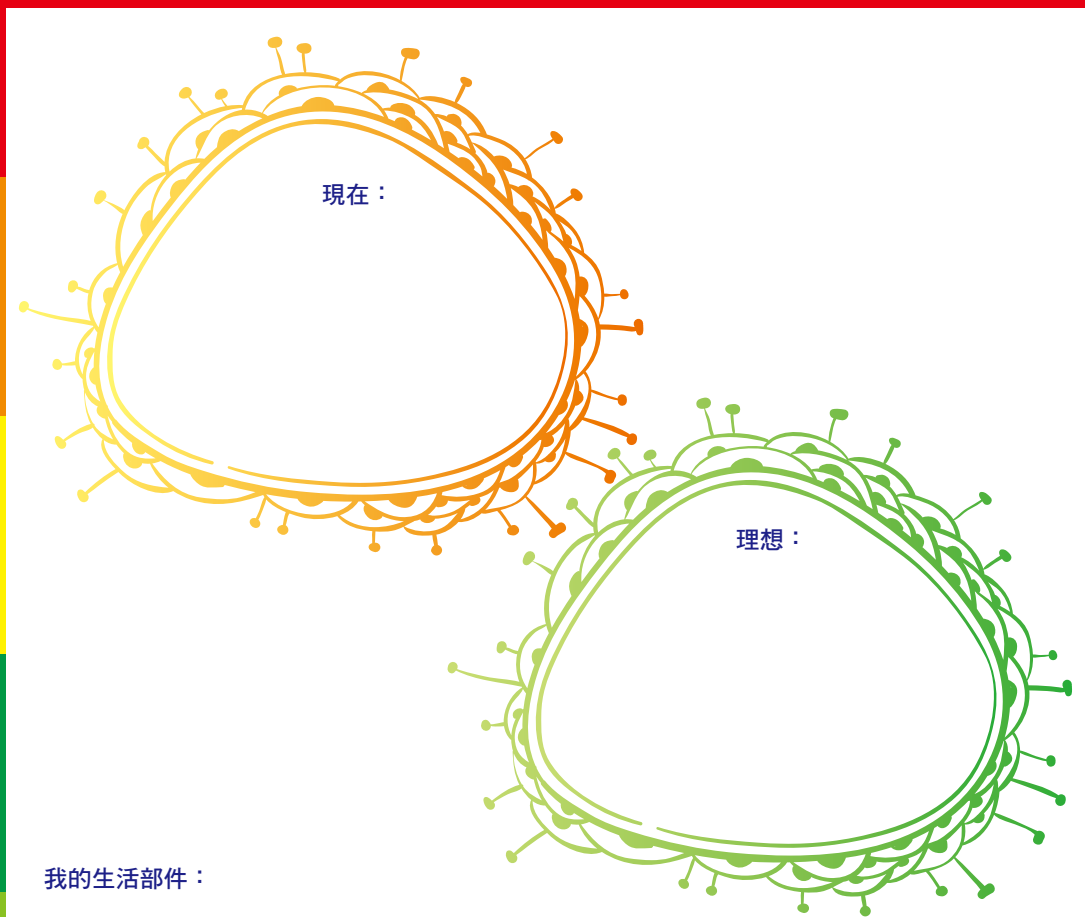
日期： / /

 <p>感情煩惱</p> <p>你遇到咩感情問題？ (例：男朋友叫我唔好一日到黑都打俾他。)</p>	 <p>自我提示句子</p> <p>有什麼更有幫助、或更客觀合理的自我提示句子？ (例：可能佢真係好忙，等他得閒 D 先搵佢。)</p>	 <p>感受</p> <p>提完自己之後，覺得點呢？ (例：平靜)</p>

日期： / /

 <p>感情煩惱</p> <p>你遇到咩感情問題？ (例：男朋友叫我唔好一日到黑都打俾他。)</p>	 <p>自我提示句子</p> <p>有什麼更有幫助、或更客觀合理的自我提示句子？ (例：可能佢真係好忙，等他得閒 D 先搵佢。)</p>	 <p>感受</p> <p>提完自己之後，覺得點呢？ (例：平靜)</p>

我的彩色生活



我的生活部件：

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

單元五

壓力處理

單元四 親密關係處理

目標

根據不同研究及前線同工的經驗，有部分青少年吸毒的原因是為了舒緩壓力。本單元以認知行為模式為藍本，首先讓學員理解使自己受到壓力的環境問題，繼而學習調節自己的想法及行為，以減低壓力的累積，及提昇自己對壓力的應對能力。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：提高學員對壓力的了解，當受到壓力時能及早發現，繼而面對和處理。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 5.1 壓力源	20分鐘
第二部份 心理教育	活動 5.2 壓力好與壞	10分鐘
	活動 5.3 受壓力時的反應	15分鐘
第三部份 總結	活動 5.4 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員妥善安排時間，減低壓力的累積，增加對壓力的應對能力。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 5.5 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 5.6 充電活動和耗電活動	25分鐘
	活動 5.7 活動時間表	20分鐘
第三部份 總結	活動 5.8 總結	5分鐘

第三節

目的：讓學員建立客觀、符合事實及正面的思想，幫助自己舒緩壓力和解決問題。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 5.9 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 5.10 思想與情緒	10分鐘
	活動 5.11 思想陷阱	15分鐘
	活動 5.12 客觀的思想	15分鐘
	活動 5.13 發掘資源和支持	5分鐘
第三部份 總結	活動 5.14 總結	5分鐘
單元活動後評估		5分鐘

第一節

活動 5.1 壓力源

建議活動時間：20 分鐘

物資：圖片（附錄 5A）及顏色筆

目的：提高學員對個人壓力源的了解，繼而及早面對和處理壓力。

內容：

- 1) 與學員討論最近使他感到受壓力的情況，並在圖片上列出各種壓力源。
 - 建議討論例子：
 - i. 最近有什麼事情令你感到受壓力？（包括學業、工作、家庭和人際關係上的問題等。）
 - ii. 最近有什麼環境變化令你感到受壓力？（包括學業、工作、家庭和人際關係上的變化；失去好友或至親；身體狀況改變等。）
 - iii. 就算是令人喜悅的事，如升班、找到新工作、開始新的親密關係等都有機會造成壓力，最近有什麼事情令你感到受壓力？
- 2) 請學員評估各壓力源使他感到受壓力的程度。
 - 建議討論例子：
 - i. 若 0 分是完全沒有壓力，10 分是極度有壓力，這壓力源使你感到多少分的壓力？

總結：

- 1) 讓學員了解自己的壓力源，繼而能夠及早面對和處理壓力。
- 2) 當外在環境出現問題或變化，而帶來的要求是我們認為自身能力不足以面對和處理時，就會造成壓力。

活動 5.2 壓力好與壞

建議活動時間：10 分鐘

物資：圖片（附錄 5B）

目的：讓學員了解壓力沒有絕對的好與壞。

內容：

- 1) 請學員決定壓力是好或是壞。
- 2) 與學員討論壓力的好與壞（討論時可參考圖片）。
 - 建議討論例子：（如學員認為壓力是壞的話）
 - i. 為什麼你覺得壓力是壞的呢？
 - ii. 如果壓力是壞的，為什麼我們要感受到壓力？
 - iii. 你認為壓力有什麼作用？例如，當我們面對挑戰時，壓力可怎樣幫助我們？
 - iv. 回想過往的經歷，有什麼情況是壓力令你有更好的表現呢？
 - （如學員認為壓力是好的話）
 - i. 為什麼你覺得壓力是好的呢？
 - ii. 你認為長期累積壓力會對我們造成什麼影響？

總結：

- 1) 壓力沒有絕對的好與壞。
- 2) 合理水平的壓力可以勉勵我們有更好的表現。
- 3) 長期累積的壓力會令我們衰竭，出現身體、情緒、思想和行為上的問題。

活動 5.3 受壓力時的反應

建議活動時間：15 分鐘

物資：測試（附錄 5C）、圖表（附錄 5D）及壓力反應列表（5E）

目的：提高學員對壓力反應的了解，使他身處壓力之中時能及早發現，繼而面對和處理壓力。

內容：

- 1) 與學員找一個印像深刻的壓力事件或情況（可選擇 方法 a）或 b））。
 - a) 邀請學員分享一件令他感到受壓力時的事件或情況（可參考活動 5.1 的討論結果）。
 - 建議討論例子：
 - i. 最近有什麼情況或事情令你感到受壓力？
 - b) 邀請學員於時限內完成測試，目的是令他感到受壓力的反應。
- 2) 與學員討論他們感到受壓力時的身體、情緒、思想及行為反應，並填寫在圖表上（討論時可參考壓力反應列表）。
 - 建議討論例子：
 - i. 當時，你有什麼想法？
如學員說出其它反應，如情緒反應，可回應：「這是情緒反應。」
如學員簡單回應（例：「我怕不能完成工作。」），可繼續追問：「那又怎麼？」
- 3) 與學員討論他們身體、情緒、思想及行為反應的相互關係。
 - 建議討論例子：
 - i. 當你這樣想的時候，心情會怎麼？

總結：

- 1) 壓力可能不容易被察覺。了解壓力的反應可以讓我們及早知道自己身處在壓力之中，繼而面對和處理，避免長期累積壓力而造成不良的影響。
- 2) 身體、情緒、思想及行為反應互相影響。我們可透過改變我們的行為（第二節）和思想（第三節）而增加對壓力的應對能力，減低壓力的累積。

活動 5.4 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧此節內容，再作以下總結。
 - （活動 5.1）當外在環境帶來的要求是我們認為自身能力不足以面對和處理時，就會造成壓力。
 - （活動 5.2）合理水平的壓力可以勉勵我們有更好的表現，但長期累積的壓力會令我們身體及精神衰竭。
 - （活動 5.3）了解壓力的反應可以為我們及早知道自己身處在壓力之中，繼而面對和處理。
- 2) 讓學員發問有關此節的問題。
- 3) 如需要，可請學員把他認為重要的自我提醒填寫在提示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。
- 4) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續思考改變的需要和實行計劃。
- 5) 讓學員分享他對壓力的新想法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對這一節的內容有什麼想法？
 - ii. 完成這個單元後，你對壓力有什麼新的發現或想法？

第二節

活動 5.5 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作人員帶領學員回顧第一節的內容。

活動 5.6 充電活動和耗電活動

建議活動時間：25 分鐘

物資：時間表（附錄 5F）、選擇列表（附錄 5G）

目的：讓學員認識及平衡生活中的充電活動和耗電活動，減低壓力的累積，增加對壓力的應對能力。

內容：

- 1) 與學員討論他一天的活動，並填寫時間表。
 - 建議討論例子：
 - i. 請簡單描述你一天的活動。
 - ii. 你什麼時候起床？起來後做什麼？然後呢？
 - iii. 如學員簡單說「上班」，可作更深入了解，如：「上班時的時間怎樣安排？」
- 2) 請學員將他一天的活動分為充電／耗電兩類。
 - 建議討論例子：
 - i. 活動當中，有那些能助你減低壓力，放鬆自己？
 - ii. 活動當中，有那些使你感到受壓力？
- 3) 與學員分析不同活動與他感到受壓力的關係。
- 4) 與學員挑選一個可以實踐的充電活動（可參考選擇列表）。
 - 建議討論例子：
 - i. 有什麼充電活動是你以前嘗試過，但現在放棄了的呢？
 - ii. 有什麼新的充電活動是你可以嘗試的呢？
- 5) 與學員討論具體步驟實踐充電活動。如合適，可即時嘗試充電活動。
 - 建議討論例子：
 - i. 如學員挑選聽音樂，與他計劃用什麼方法，在那裡，聽什麼音樂。（如計劃下載到智能手機，可即時嘗試。）
 - ii. 如學員挑選腹式呼吸法或拳頭鬆弛法，可參考以下步驟即時嘗試。

	原理	建議步驟
<p>腹式呼吸法</p>  <p>1.</p>  <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 我們的呼吸是具有節奏感的。每一次吸氣都把我們需要的氧氣輸入身體，為我們提供能量。而每一下的呼氣，則把我們不需要的二氧化碳輸出體外。 ◆ 當我們放鬆時，呼吸的節奏是平均的。 ◆ 但當我們心情緊張時，呼吸便會變得急促和不平均，我們也會產生不舒服的感覺。 ◆ 所以，腹式呼吸練習能夠幫我們把呼吸調節到一個平均而適合的“拍子”。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 先找一個舒服的位子坐下 ◆ 把手放在肚子中間 ◆ 慢慢地用鼻子深深的吸入一大口氣，吸到盡時，忍著這口氣並在心裡數大約三下，慢慢地數一。。二。。三。。 ◆ 再慢慢地從鼻子或口把那口氣完全呼出。呼氣時心裡可想著「放鬆」或「Relax」等字眼令自己更容易放鬆。 ◆ 可重覆數次吸氣和呼氣的動作 ◆ 雙手接觸的位置，會隨著吸氣和呼氣而升起和降下，就像體在有一個氣球；吸氣時氣球像脹起來，呼氣時它便會縮小。這是一個十分安全耐用的氣球，沒有破爛的危險，你也可以在想像中給自己的氣球一個顏色。你會選擇什麼顏色呢？
<p>拳頭鬆弛法</p>  <p>1.</p>  <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 當我們感到緊張或憤怒時，身體的肌肉可能會拉緊起來。 ◆ 拳頭鬆弛法可幫助我們放鬆身體的肌肉，以達到鬆弛的狀態。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 想像你的手上拿著一塊吸滿了水的海綿。 ◆ 用力握緊拳頭，好像要把海綿每一滴水都要擠出般，心中數約五至十秒。 ◆ 當你緊握著拳頭和屈起手臂的時候，可能會出現輕微抖顫的情況。 ◆ 緩緩地把拳頭打開，想像手中的海綿也慢慢變大，恢復原狀，而你每隻手指也可以自然，舒服地放鬆。過一會兒（約二十至三十秒），你的手也可能會有一種又重又暖又放鬆的感覺。 ◆ 可以左右手分開或一起練習，重覆以上動作數次。

總結：

- 1) 適當地平衡生活中的充電活動和耗電活動，可以減低壓力的累積，幫助我們輕鬆地處理所面對的壓力。
- 2) 若我們因為要處理各種壓力，而只進行耗電活動，放棄充電活動，可能會出現疲乏和衰竭的情況。

活動 5.7 活動時間表

建議活動時間：20 分鐘

物資：時間表（附錄 5F）

目的：讓學員調整時間表，平衡生活中的充電活動和耗電活動，減低壓力的累積，增加對壓力的應對能力。

內容：

- 1) 與學員檢試活動 5.6 時填寫的時間表，並減少進行耗電活動的時間。
 - 建議討論例子：
 - i. 這事情 / 問題重要嗎？不處理會有什麼後果？
 - ii. 什麼耗電活動可以在時間表上剔除？
 - iii. 這事情 / 問題急切嗎？遲些處理會有什麼後果？

- iv. 這事情 / 問題並不急切，可以怎樣重新安排時間進行？例如，由每周三次減為每周一次？
- 2) 與學員調整時間表，安排進行充電活動的時間（請參考活動 5.6 的討論結果）。
 - i. [充電活動] 可以在什麼時候進行？

總結：

- 1) 我們可妥善安排時間表，在處理壓力源的同時，亦平衡生活中的充電活動和耗電活動。

活動 5.8 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧此節內容，再作以下總結。
 - （活動 5.6）適當地平衡生活中的充電活動和耗電活動，可以減低壓力的累積，增加對壓力的應對能力。
 - （活動 5.7）我們可妥善安排時間表，在處理壓力源的同時，亦平衡生活中的充電活動和耗電活動。
- 2) 讓學員發問有關此節的問題。
- 3) 如需要，可請學員把他認為重要的自我提醒填寫在提示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。
- 4) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續思考改變的需要和實行計劃。
- 5) 讓學員分享他對壓力的新想法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對這一節的內容有什麼想法？
 - ii. 完成這個單元後，你對壓力有什麼新的發現或想法？

第三節

活動 5.9 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作人員帶領學員回顧第二節的內容。

活動 5.10 思想與情緒

建議活動時間：10 分鐘

物資：思想記錄表（附錄 5H）及筆

目的：讓學員了解自己感到受壓力時的想法，及認識想法與情緒的相互關係。

內容：

1) 與學員討論最近使他感到受壓力的一個情況，帶領學員辨認出他的想法和情緒，並將有關內容填寫在思想記錄表上（可參考第一節活動 5.3 的討論結果）。

• 建議討論例子：

i. 最近有什麼事情令你感到受壓力？

ii. 當時，你有什麼想法？

如學員說出其它反應，如情緒反應，可回應：「這是情緒反應。」

如學員簡單回應（例：「我怕不能完成工作。」），可繼續追問：「那又怎麼？」

2) 工作員運用以上例子，帶出思想和情緒的相互關係。

• 建議討論例子：

i. 當你這樣想的時候，心情會怎麼？

總結：

1) 想法和情緒會互相影響。負面的思想會引發負面的情緒；而當情緒負面時，亦會有較多負面思想。

2) 當感到受壓力時，我們可透過調節自己的想法，以舒緩壓力和不快的情緒。

活動 5.11 思想陷阱

建議活動時間：15 分鐘

物資：思想記錄表（附錄 5H）及筆

目的：讓學員認識自己常墮入的思想陷阱，及了解思想陷阱與壓力的關係。

內容：

1) 工作員簡單講解各常見的思想陷阱：

思想陷阱	解釋
大難臨頭	遇到什麼事情都會傾向壞的一方面去想，並往往推出誇大而嚴重的後果
完美主義	不斷追求過高且無法實現的目標，並往往對自己作出否定
打沉自己	經常不自覺地貶低自己，不停向自己說負面的說話，令自己意志消沉

2) 與學員重溫活動 5.10 時填寫的思想記錄表，帶領他找出自己的思想陷阱，並在表上適當位置畫上剔號。

• 建議討論例子：

i. 你認為這個想法墮入了什麼思想陷阱？

總結：

1) 當外在環境出現問題或變化，一些思想陷阱會令我們感到受更大壓力。

2) 「大難臨頭」和「完美主義」的相法會使我們誇大環境因素帶來的要求，而「打沉自己」的思想則會令我們低估自己處理問題的能力，繼而造成龐大的壓力。

3) 當感到受壓力時，我們可嘗試捕捉當時的思想，並檢視自己是否有誤墮上述的思想陷阱，從而修正我們的想法。

活動 5.12 客觀的思想

建議活動時間：15 分鐘

物資：圖片（附錄 5I）、思想記錄表（附錄 5H）及筆

目的：讓學員學習從多個角度去看事情，建立客觀、符合事實及正面的思想，幫助舒緩壓力。

內容：

- 1) 向學員展示有兩面的圖片（花瓶與面孔、肩咀鴨與兔仔、少女與婆婆、男人與園林），請學員細心觀察，試從不同角度找出圖片的兩面。
- 2) 與學員重溫活動 5.10 及 5.11 時填寫的思想記錄表，帶領他們發掘否定思想陷阱的證據，並建立客觀、符合事實及正面的自我提醒。

• 建議討論例子：

思想陷阱	建議討論 (否定思想陷阱的證據)	自我提醒
大難臨頭	我是否誇大了事情的嚴重性？ 有其他的可能性嗎？ 我預期最差的後果是什麼？ 我預計最好的結果是什麼？ 哪一個後果比較符合現實？	_____ 的實質機會率是 _____。 除 _____ 外，還可能出現的結果，包括 _____。 即使有嚴重後果，我也可以堅強面對，逐步解決問題。
完美主義	我是否對自己要求過高？ 我對自己的要求有可能實現嗎？ 有什麼目標比較符合現實？	_____ 的實質機會率是 _____。 比較符合現實的目標是 _____。
打沉自己	我以往有哪些成功經驗？ 我過往用什麼方法處理問題？ 我有什麼長處和優點？	我曾經成功 _____，當時用的方法是 _____。 我的優點是 _____，可以幫助我 _____，解決問題。

總結：

- 1) 對事情的看法不只一個，只要從多個角度去思考，便會有不一樣的體會。
- 2) 當發現自己墜入思想陷阱時，我們要檢視支持 / 否定這個想法的證據，建立客觀、符合事實及正面的思想，幫助自己舒緩壓力和解決問題。

活動 5.13 發掘資源和支持

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員學習發掘身邊可以幫助自己的資源，增加應付壓力的能力和信心。

內容：

- 1) 與學員討論當遇到問題是，有什麼人或社會資源可提供支持和幫助。

• 建議討論例子：

- i. 有什麼人遇到過類似的問題，或者能夠給你支持或幫助你？
- ii. 以往你遇到問題時，有誰曾經給予你支持或幫助？
- iii. 有什麼社會資源可幫助舒緩你的問題？

總結：

- 1) 當遇到問題和壓力時，我們不需要單打獨鬥，可以想想身邊的人和社會資源可提供什麼切實具體或情感上的幫助。

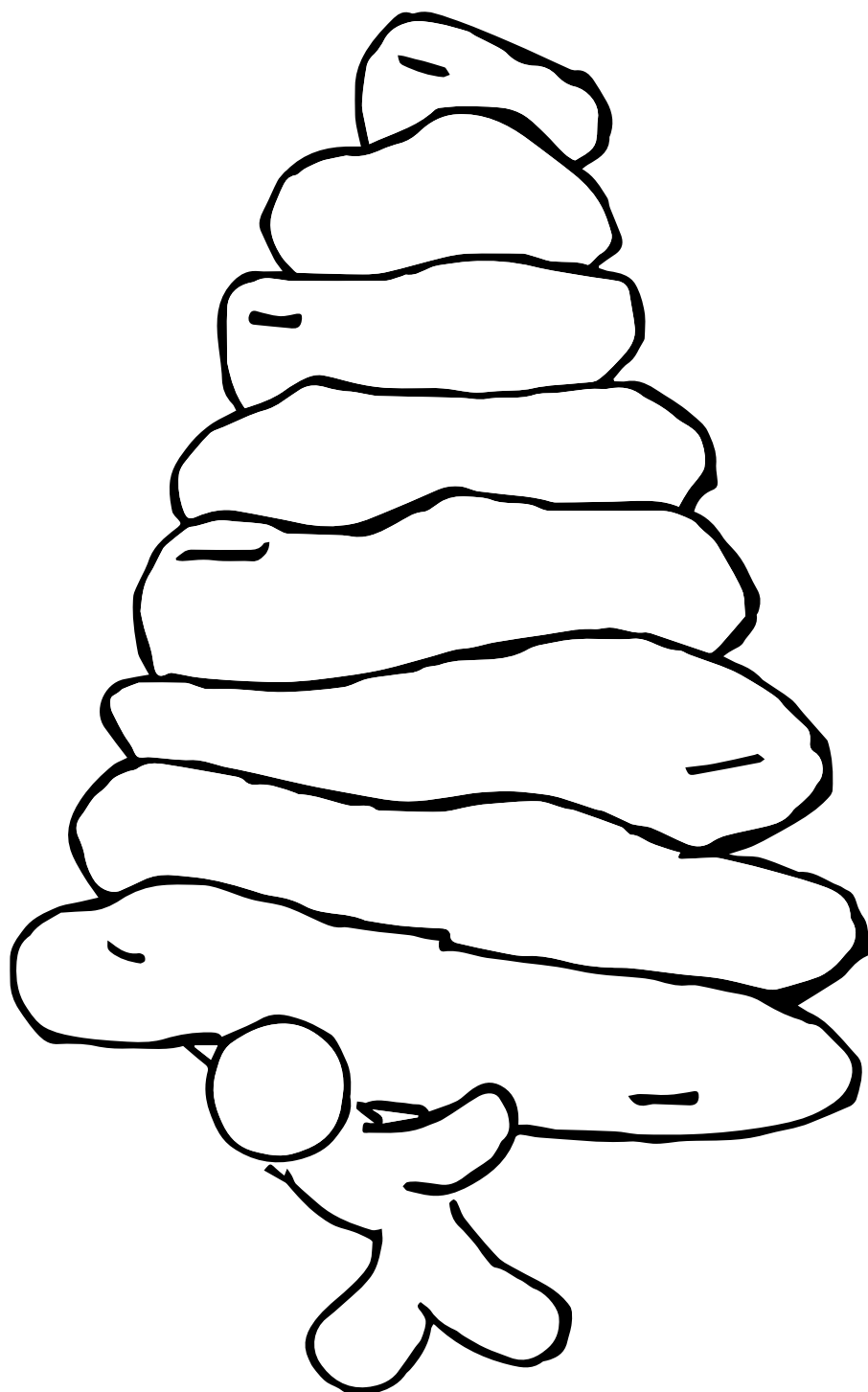
活動 5.14 總結

建議活動時間：5 分鐘

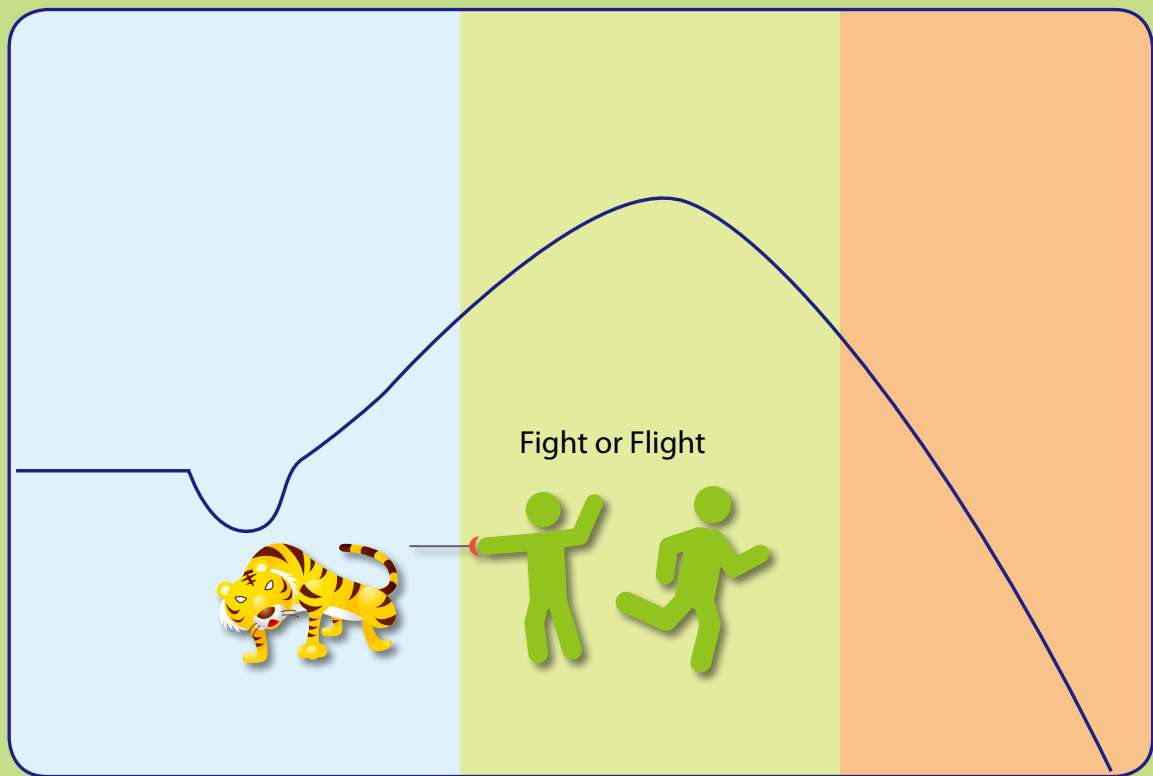
物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧此節內容，再作以下總結。
 - (活動 5.11) 想法和情緒會互相影響。
 - (活動 5.12) 當感到受壓力時，我們可並檢視自己是否墮入了思想陷阱。
 - (活動 5.13) 當發現自己墮入思想陷阱時，我們要建立客觀、符合事實及正面的思想，幫助自己舒緩壓力和解決問題。
 - (活動 5.14) 當遇到壓力時，可以想想身邊的人和社會資源可提供什麼幫助。
- 2) 讓學員發問有關此節的問題。
- 3) 如需要，可請學員把他認為重要的自我提醒填寫在提示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。
- 4) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續思考改變的需要和實行計劃。
- 5) 讓學員分享他對壓力的新想法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對這一節的內容有什麼想法？
 - ii. 完成這個單元後，你對壓力有什麼新的發現或想法？
- 6) 最後，與學員討論有關壓力和吸毒的問題，並鼓勵學員以恰當的方法來處理壓力。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為在這三節中討論過的技巧能夠幫助你處理壓力嗎？
 - ii. 與吸毒相比，你認為吸毒或是這些技巧更能有效地幫助你處理壓力？
 - iii. 如果你將來受到壓力的話，你會怎樣處理？
 - iv. 若你受到壓力，而有朋友引誘你以吸毒來舒緩壓力的話，你會怎樣做？



抵抗壓力的能力



壓力持續時間

附錄 5C

請在 3 分鐘內完成以下項目：

1. 請寫出以下交通工具的名稱：







____ / 3

2. $356 + 907 =$ _____

5. $3/4 + 5/6 =$ _____

3. $11 \times (9+2) =$ _____

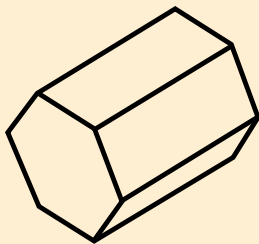
6. $12 \times 220 =$ _____

4. $1002 - 68 =$ _____

7. $56 + .083 =$ _____

____ / 3

8. 請於右邊空格畫出一樣的圖案：



____ / 3

9. 請寫出 9 個 “s” 字頭的英文字，例如 “she”

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

____ / 3

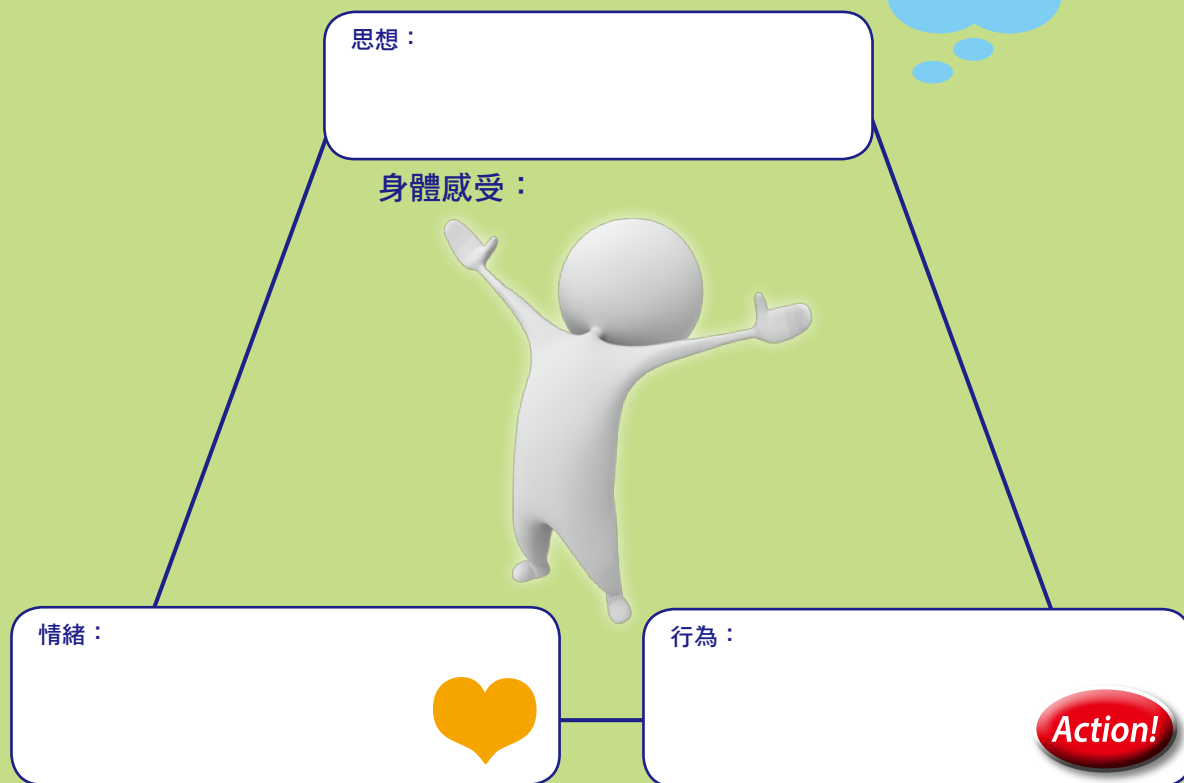
7. 以下圖片有 12 個不同的地方。請在右邊的圖片圈出不同的地方。



____ / 6

總分

受壓力的反應



受壓力的反應列表

身體感受：	思想：	情緒：	行為：
頭痛	難以集中精神	容易被觸怒	逃避日常社交
頭暈	記憶力變差	緊張 / 焦慮	逃避日常責任
呼吸急速	想法負面	悶悶不樂	比平常吃得較小 / 較多
胃痛			比平常睡得較小 / 較多
肌肉緊張			一些特別行為，如咬指甲、磨牙
心跳加快			比平常多依賴煙仔、酒精或毒品
胸口痛			
肚瀉、便秘			

充電活動選擇列表

室內的充電活動	室外的充電活動
腹式呼吸法	散步
拳頭鬆弛法	做運動（如跑步、做 gym）
聽音樂 / 聽收音機	看戲
看電視 / DVD	逛街
上網 / 打機	攝影
看書 / 漫畫 / 雜誌	
畫畫	
打理盆栽	
與寵物相處	
浸個熱水澡	
做面膜	
修甲	
點香薰	
做瑜伽	
健身	

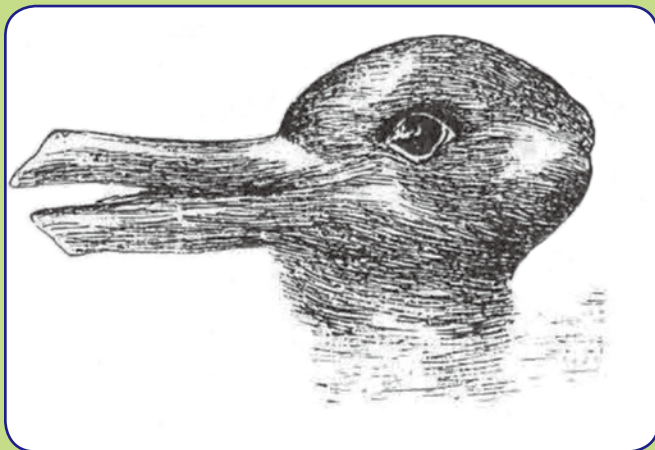


思想 - 情緒記錄表



事情	情緒	思想	思想陷阱	自我提醒
			<input type="checkbox"/> 大難臨頭 <input type="checkbox"/> 完美主義 <input type="checkbox"/> 打沉自己	
			<input type="checkbox"/> 大難臨頭 <input type="checkbox"/> 完美主義 <input type="checkbox"/> 打沉自己	
			<input type="checkbox"/> 大難臨頭 <input type="checkbox"/> 完美主義 <input type="checkbox"/> 打沉自己	
			<input type="checkbox"/> 大難臨頭 <input type="checkbox"/> 完美主義 <input type="checkbox"/> 打沉自己	

附錄 51



單元六

動機提升

單元六 動機提升

目標

根據不同研究及前線同工的經驗，不少青少年對於改變吸毒行為的動機和決心不大，或抱著不少矛盾的想法，因此未能為戒毒訂下或實行明確的計劃。本單元以認知行為和動機提升模式作藍本，讓學員初步理解自己的吸毒習慣和提升他們改變的動機。由於每一個青少年對改變有不同程度的動機，工作員可按學員的需要彈性地進行以下活動。工作員需跟隨學員的步伐來決定每項活動的重要性和所需時間。

建議流程及時間如下：

第一節

目的：增加學員對吸毒習慣的自覺性，引起他們對吸毒行為的關注。

	活動	建議時間
單元活動前評估		5至10分鐘
第一部份 熱身活動	活動 6.1 我的自傳	25分鐘
第二部份 心理教育	活動 6.2 對吸毒的期望	10分鐘
	活動 6.3 對吸毒的想法	10分鐘
第三部份 總結	活動 6.4 總結	5分鐘

第二節

目的：讓學員分析吸毒行為的好壞，讓學員全面理解吸毒行為帶來的好處和風險。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 6.5 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 6.6 吸毒 LIKE DISLIKE?	30分鐘
	活動 6.7 八達通	15分鐘
第三部份 總結	活動 6.8 總結	5分鐘

第三節

目的：讓學員了解吸毒行為和未來目標的分歧，及增加學員對戒毒的自信心。

	活動	建議時間
第一部份 回顧內容	活動 6.9 回顧內容	5分鐘
第二部份 心理教育	活動 6.10 給以後的自己	15分鐘
	活動 6.11 用武之地	20分鐘
第三部份 總結	活動 6.12 總結	5分鐘
單元活動後評估		10分鐘

附加單元內容（按學員的需要選擇進行活動內容）

目的：幫助學員訂立清晰的改變計劃，增加成功戒毒的機會。

	活動	建議時間
第二部份 總結	活動 6.13 向目標出發	25分鐘

第一節

活動 6.1 我的自傳

建議活動時間：25 分鐘

物資：「人生過山車」工作紙（例錄 6A）

目的：讓學員了解人生與吸毒的關係。

內容：

1) 工作員引導學員回顧他的人生，並在工作紙上列出人生中遇過的重要事情（正面和負面）及現在的生活模式，包括家庭，朋友，學業，事業，愛情、活動等。在工作紙上，學員可記錄不同事情帶來的情緒和感受。工作員可從討論中了解學員的經歷、日常生活、興趣、對他重要的東西、以及他和別人的關係。

• 建議討論例子：

- i. 假設你現在要寫一本自傳，有什麼重要的事情是必須記錄的？發生在什麼時候？當時你的感受如何？
- ii. 哪個時候是你感到最快樂的？哪個時候是你感到最不快樂的？
- iii. 你喜歡上學／上班嗎？哪些方面是你喜歡或不太喜歡的？
- iv. 下課／下班後，你會有什麼活動？
- v. 你通常會與朋友做些什麼？
- vi. 你與家人的關係如何？
- vii. 你有什麼興趣？

2) 接著，工作員與學員討論他的吸毒經歷和習慣，並在工作紙上記錄。

• 建議討論例子：

- i. 你第一次吸毒是什麼時候？當時吸毒的原因是什麼？
- ii. 你吸食哪種毒品？
- iii. 你吸毒的次數有多頻密？
- iv. 你通常在哪些地方吸毒？
- v. 你通常會與誰一起吸毒？
- vi. 在什麼時候／在什麼情況下你會吸毒？
- vii. 吸毒後會有什麼反應？
- viii. 有什麼事情或會令你有吸毒的慾望？
- ix. 在什麼時候／情況下是你不用吸毒的？

3) 與學員一起總結他吸毒的模式或習慣（如他最初吸毒的原因與個人經歷的關係、繼續吸毒的因素、和在哪些高危情況下容易受毒品引誘等）。

總結：

1) 多留意自己的經歷和日常生活中的吸毒習慣，能幫助我們了解自己的吸毒行為。

活動 6.2 對吸毒的期望

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員了解自己對吸毒的期望。

內容：

- 1) 承活動 1.1，與學員討論他期望吸毒帶來什麼正面效果（例如：「吸毒可以在社交場合幫我壯膽」）。
 - 建議討論例子：
 - i. 你期望吸毒可以幫到你些什麼？
 - ii. 你期望吸毒可帶來什麼效果？
- 2) 與學員討論吸毒是否真的達到學員期望的效果。
 - 建議討論例子：
 - iii. 回想起上一次吸毒，你有得到預期的效果嗎？
 - iv. 承上題，如沒有的話，你認為為何沒有預期的效果？

總結：

- 1) 先要認識自己對吸毒的期望，才能更了解自己的吸毒動機。

活動 6.3 對吸毒的想法

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員了解自己對吸毒的想法和改變的決心。

內容：

- 1) 工作人員帶領學員討論他對吸毒的看法。工作人員應嘗試了解學員的觀點，在此階段不適宜否定學員的看法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對自己的吸毒行為有什麼看法？
 - ii. 你認為需要改變嗎？還是認為吸毒沒什麼問題？為什麼？
- 2) 工作人員亦可根據學員在動力階梯上選擇的分數，與學員討論他對改變的決心。
 - 建議討論例子：
 - i. 為什麼你會選擇這個分數？
 - ii. 你有曾經試過改變嗎？

總結：

- 1) 每個人對改變的決心不一，而改變的決定是由個人自己作出的。

活動 6.4 總結

建議活動時間：10 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
 - (活動 6.1) 多留意自己在日常生活中的吸毒習慣，能幫助我們了解自己的吸毒行為。
 - (活動 6.2) 我們對吸毒的期望會影響我們的行為。
 - (活動 6.3) 是否需要改變吸毒行為，是由自己作最終決定的。
- 2) 如需要的話，可請學員把他認為重要的自我提示填在填示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。
- 3) 讓學員分享他對自己吸毒行為的新想法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對這一節的內容有什麼想法？
 - ii. 完成這節後，你對自己的吸毒行為有什麼新的發現或想法？
- 4) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

活動 6.5 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作員帶領學員回顧上節內容（活動 6.4）

活動 6.6 吸毒 LIKE DISLIKE?

建議活動時間：30 分鐘

物資：「吸毒 LIKE DISLIKE」工作紙（附錄 6B(1)）、文字卡（附錄 6B(2)）

目的：讓學員深入了解吸毒對他的好壞。

內容：

- 1) 先向學員說明，每件事情都有好或不太好的一面。如吸毒，它一定有帶來某些好處，不然沒有人會選擇吸毒的。相樣地，它也有不太好的地方。（工作員現階段應盡量避免把吸毒解讀成一件壞事，以減低學員的抗拒感）
- 2) 工作員先引導學員在工作紙上逐一列出吸毒對他的好處。如學員有困難的話，工作員可提供已印有例子的文字卡供學員選擇。（參考例子如下圖）
- 3) 當學員完成列表後，可與學員深入討論每一個好處。
 - 建議討論例子：
 - i. 吸毒如何讓你（如放鬆自己／埋堆）？
- 4) 每當討論完一個好處以後，讓學員評估每一項對他的重要性，並以一隻辣椒作為單位。根據學員的評估，請學員在每個項目上把適當數量的辣椒填上紅色。
 - 1 隻辣椒 = 不太重要
 - 2 隻辣椒 = 有點重要

- 3 隻辣椒 = 頗重要
- 4 隻辣椒 = 很重要
- 5 隻辣椒 = 非常重要

• 建議討論例子：

- i. 例如：吸毒帶來的開心感覺對你來說有多重要？
- ii. 為什麼這個因素是重要的？
- iii. 為什麼這個因素對你來說不太重要？

- 5) 完成討論吸毒的所有好處後，工作員可引導學員重覆步驟 2 至 4，重點討論吸毒不太好的地方。先讓學員在工作紙上寫下他認為吸毒不太好的地方。接著與學員一同討論每一個項目，再讓學員評估每個項目的重要性，並在工作紙上記錄。
- 6) 所有步驟完成後，可與學員一起計算兩邊辣椒的總數。
- 7) 最後，與學員進行作總結討論，並引導學員表達他完成活動後的想法。

• 建議討論例子：

- i. 對於吸毒，是好的地方多些還是不太好的地方比較多？
- ii. 哪些考慮因素對你來說是比較重要的？
- iii. 完成這個分析後，你有什麼想法？

吸毒好的方面（參考例子）	吸毒不太好的方面（參考例子）
暫時忘記煩惱／壓力／不高興	健康問題／身體不適（例如：尿頻）
放鬆自己	記憶力／專注力變差
有興奮或開心的感覺	吸毒過後情緒低落／精神欠佳
埋堆	影響與他人關係（如家人）
解悶	影響學業／工作表現
提神	有機會做出犯法行為
增加生活體驗	吸毒後有幻覺
提升性經驗	花很多錢

總結：

- 1) 我們可衡量吸毒的好處與壞處，並找出對自己重要的因素來評估改變的需要。

活動 6.7 八達通

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員發掘吸毒以外其他能達到正面目的的方法。

內容：

- 1) 針對在活動 1.7 中學員所提出吸毒的好處，與學員討論其他可行的方法。
 - 建議討論例子：
 - i. 除了吸毒以外，還有什麼其他活動同樣能（例：助你減壓／令你開心）？
 - ii. 除了吸毒以外，你還可以與朋友一起做些什麼來（例：「埋堆」）？
 - iii. 在什麼時候，你用其他方法亦能（例：埋堆）而不用吸毒的？
 - iv. 與吸毒相比，這些方法有什麼好處？
 - v. 下次當你想 _____ 的時候，你可以選擇怎樣做？

總結：

- 1) 除了吸毒以外，還有其他可行的方法能幫助自己達到吸毒的預期效果。

活動 6.8 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 先讓學員回顧今節內容，然後工作員可作總結。
(活動 6.6) 我們可衡量吸毒的好處與壞處，並找出對自己重要的因素來評估改變的需要。
(活動 6.7) 我們可嘗試發掘其他可達到吸毒的好處，而又較為恰當的方法。
- 2) 如需要的話，可請學員把他認為重要的自我提示填在填示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。
- 3) 讓學員分享他對自己吸毒行為的新想法。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對這一節的內容有什麼想法？
 - ii. 完成這節後，你對自己的吸毒行為有什麼新的發現或想法？
- 4) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

第三節

活動 6.9 回顧內容

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

- 1) 工作員帶領學員回顧上節內容（活動 6.8）

活動 6.10 給以後的自己

建議活動時間：15 分鐘

物資：沒有

目的：讓學員了解他的未來目標和現時吸毒行為之間的分歧。

內容：

- 1) 請學員試想，假若現在有一部時光機，有快速按鈕能讓他瞬間到達未來，他期望 3 年後的自己和生活會是怎樣的（可按學員的需要縮短或延長期限）。學員可選擇以畫畫形式來描繪他理想中的將來，或形容他的偶像的生活等。
- 2) 完成後，工作員帶領學員討論，學員對將來的期望／目標（可根據學員的需要，討論短期或長期目標）。如有需要的話，工作員可從家庭、社交、工作、學業、戀愛等方面引導學員更仔細描述他的期望。最後，與學員討論，他現在的吸毒行為與未來目標之間的關係。
 - 建議討論例子：
 - i. 你期望將來有怎樣的生活？
 - ii. 你希望三年後的自己是怎樣的？

- iii. 你羨慕誰人的生活？這種生活是怎樣的？
- iv. 現在，你有在做些什麼來達成將來的目標嗎？
- v. 在未來的日子裡，你可以做些什麼來達到你對將來的期望？
- vi. 如果你決定戒毒的話，你的生活會有些什麼好的改變？
- vii. 如果你繼續吸毒的話，會對你追求的生活 / 目標有什麼影響？

總結：

- 1) 想達到自己理想的將來的話，應考慮現在的行為能否指引我們走向理想中的生活。

活動 6.11 用武之地

建議活動時間：20 分鐘

物資：沒有

目的：加強學員對戒毒的自信心。

內容：

- 1) 工作員先評估學員對成功戒毒的自信心。
 - 建議討論例子：
 - i. 你對自己戒毒的信心有多少？
 - ii. 什麼讓你對戒毒有信心？
 - iii. 什麼讓你對戒毒不太有信心？
- 2) 請學員回顧一個他曾成功達到的目標或克服困難的經驗（如存錢買電話、練舞、打機升級、或以前戒毒的經驗等）。工作員可鼓勵學員回顧自己在過程中反映的個人優點和成功策略，並討論這些長處能如何幫助自己更有效達到戒毒的目標。
 - 建議討論例子：
 - i. 爭取的過程是怎樣的？遇到些什麼困難？
 - ii. 在過程中你是如何得到最後成功的？當中的困難是怎樣克服過來的？
 - iii. 有什麼強項／個人特點幫助你達到目的？
- 3) 除了回顧自己過往的成功經驗外，亦可引導學員指出自己其他優點。
 - 建議討論例子：
 - i. 你認為自己有什麼優點？
 - ii. 在哪些事情上，你認為自己是勝任的？
 - iii. 你的朋友／家人認為你有什麼優點？
- 4) 最後，與學員討論，他的長處對他改變吸毒行為的幫助。
 - 建議討論例子：
 - i. 戒毒需要什麼條件？
 - ii. 你的 ____（長處，如毅力）__ 能如何幫助你成功戒毒？
 - iii. 現在，你對自己戒毒的信心有多少？

總結：

- 1) 我們都曾經成功改變過一些行為或習慣，證明只要有決心，任何改變都是可行的。
- 2) 我們可嘗試運用自己的優點，來幫助自己達到戒毒的目標。

活動 6.12 總結

建議活動時間：5 分鐘

物資：沒有

內容：

1) 先讓學員回顧今節內容，再作以下總結。

（活動 6.10）過往成功的經驗和個人的優點能協助我們在作出改變時有更大信心。

（活動 6.11）想達到自己理想的將來的話，應考慮現在的行為能否指引我們走向理想中的生活。

2) 讓學員發問與今節內容有關的問題。

3) 如需要的話，可請學員把他認為重要的自我提示填在填示卡上，並鼓勵學員在日常生活中多作自我提醒。

4) 讚賞學員的嘗試和努力，鼓勵學員在完成這個單元後繼續思考改變的需要和實行計劃。

5) 讓學員分享他對自己吸毒行為的新想法。

- 建議討論例子：

- i. 你對這一節的內容有什麼想法？

- ii. 完成這個單元後，你對自己的吸毒行為有什麼新的發現或想法？

附加單元內容

註：工作人員可按學員改變的動力來決定是否進行附加單元內容。如學員還沒有足夠動力或準備改變他的吸毒行為的話，則需要與學員繼續討論適當的題目。

活動 6.13 向目標出發

建議活動時間：25 分鐘

物資：「改變計劃」工作紙（附錄 6C）

目的：讓學員訂下清晰的改變計劃。

內容：

1) 如學員有足夠動力及預備去改變的話，工作人員可與學員仔細地在工作紙上訂下清晰的目標及改變的計劃（參考例子如下表）。工作人員可按學員的需要與學員訂下短期及符合現實的目標。同時，亦可鼓勵學員把計劃重點填在提示卡上，作自我提醒之用。

• 建議討論例子：

- i. 你的目標行為是什麼？在短期內，你希望達到什麼程度的改變？
- ii. 哪個原因是最讓你決心改變的？
- iii. 要達到目標行為，有哪些步驟？
- iv. 哪些是你吸毒的高危的情況／場合？你可以如何應付？
- v. 有哪些人可協助你實行改變計劃？他們可在哪些方面幫助你呢？
- vi. 你預計有哪些因素／東西或會阻礙你的改變計劃？
- vii. 如遇到這些阻礙時，你可如何應付？
- viii. 如發現你的計劃有阻滯或行不通時，你可以怎樣做？

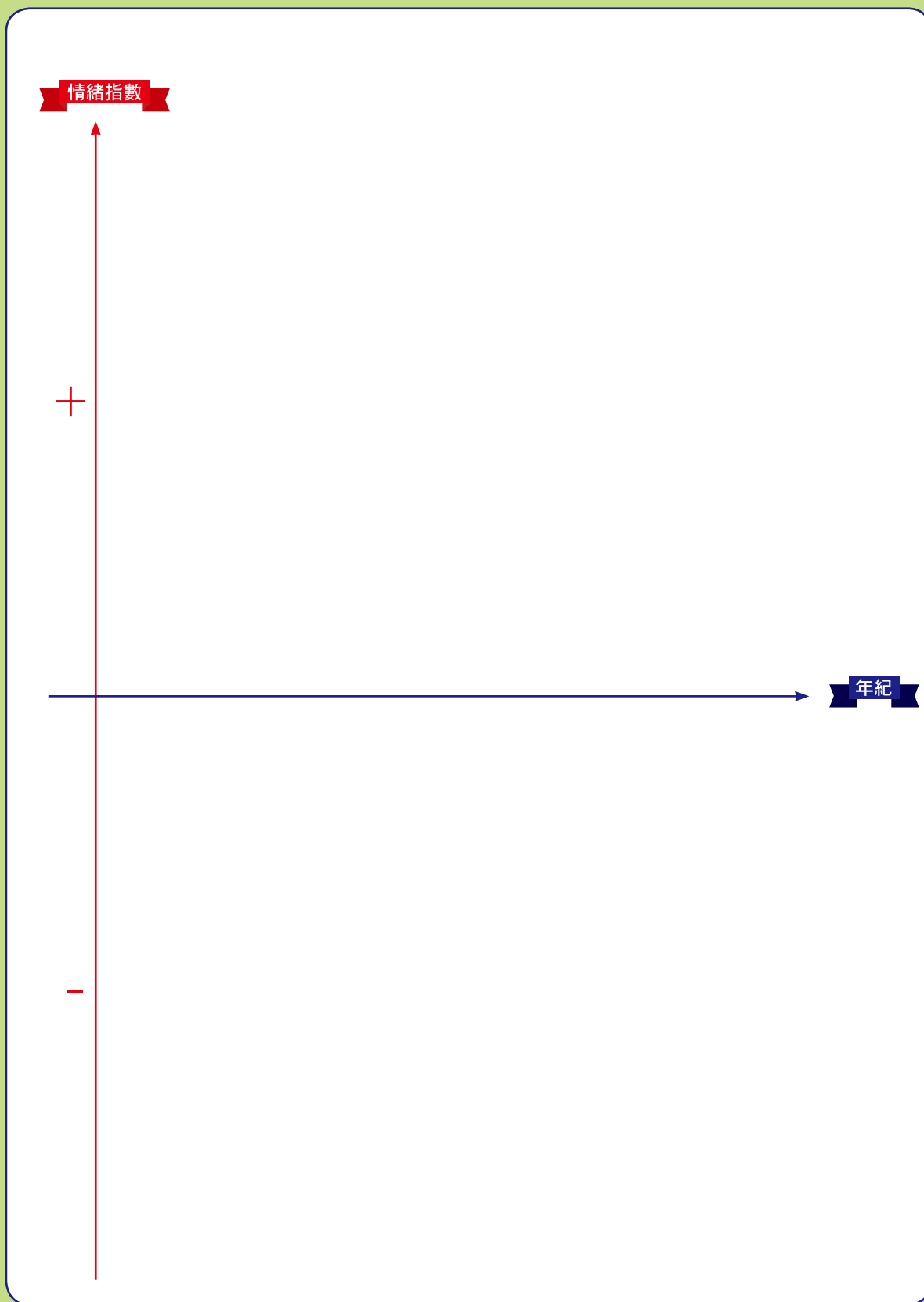
參考例子：

1. 我想改變的是——在未來三個月裡，減少吸毒次數由每星期一次減至每一個月一次
2. 我想改變的原因是——吸毒讓我在上班時不可專心工作，吸毒後心情都很低落。
3. 改變的步驟是——1) 先不要花錢買毒品；2) 當朋友引誘我吸毒時，我需要堅持說「我不需要」；3) 不出席任何與吸毒有關的聚會。
4. 別人可以在什麼方面幫助我？——定期與社工見面／通電，並請他提醒我訂下的計劃
5. 有哪些東西或會阻礙到我的改變計劃？——朋友的引誘，所以我需在短期內不參與與吸毒有關的聚會
6. 如果我的計劃行不通的時候，我可以怎樣做？——找社工談談，需要時可檢討計劃內容

總結：

- 1) 一個清晰的計劃能增加成功改變的機會。
- 2) 在實行計劃時，常會遇到高低起伏，只要堅持嘗試和在需要時尋找協助便可。

人生過山車



附錄 6B(1)

LIKE D 乜? 	有幾辣? 	DISLIKE D 乜? 	有幾辣? 
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
總數:		總數:	

附錄 6B(2)

暫時忘記煩惱／壓力
放鬆自己
有興奮或開心的感覺
埋堆
解悶
提神
增加生活體驗
提升性經驗

健康問題（如尿頻）
記憶力 / 專注力變差
吸毒後情緒低落／精神欠佳
影響與他人關係（如家人）
影響學業／工作表現
有機會做出犯法行為
吸毒後有幻覺
花很多錢

改變計劃

Go Go Goal!!!

我的目標是...

別人可以在什麼方面幫助我？

我想改變的原因是 ...

有哪些東西或會阻礙我的改變計劃？

改變的步驟是

1)

2)

3)

如果我的計劃行不通，可以怎樣做？

編輯委員會

陳文浩先生

香港青年協會督導主任

李少翠女士

香港青年協會單位主任

曾皓謙先生

香港青年協會青年工作幹事

趙金華先生

香港青年協會青年工作幹事

胡嘉燕小姐

香港青年協會青年工作幹事

胡潔瑩博士

葵涌醫院臨床心理服務科高級臨床心理學家

杜嘉兒小姐

葵涌醫院臨床心理服務科臨床心理學家

林竹雅女士

葵涌醫院臨床心理服務科臨床心理學家

香港青年協會（簡稱青協）於1960年成立，是香港最具規模的非牟利青年服務機構之一。主要宗旨是為青少年提供專業而多元化的服務及活動，使青少年在德、智、體、群、美等各方面獲得均衡發展；其經費主要來自政府津貼、公益金撥款、賽馬會捐助、信託基金、活動收費、企業及個人捐助等。

青協特別設有會員制度與各項專業服務，為全港青年及家庭提供支援及有益身心的活動。轄下超過60個服務單位，每年提供超過20,000項活動，參與人次達500多萬。青協服務以青年為本，致力拓展以下12項「核心服務」，以回應青少年不斷轉變的需要。

青協致力培育青年知法、守法精神。「青年違法防治中心」透過轄下地區外展社會工作隊、深宵青年服務和青年支援服務，就邊緣及犯罪青少年經常面對的三大問題，包括「犯罪違規」、「性危機」及「吸毒」，提供預防教育、危機介入與評估，以及輔導治療；另外亦推動專業協作和研發倡導。「青法網」和「違法防治熱線8100 9669」，為公眾提供青少年犯罪違規的資訊和求助方法。青協於上環永利街亦為有需要的青少年提供短期住宿服務。