

One-year Training on Integrated Cognitive-Behaviour Intervention for  
Social Workers Working with Youth Drug Abusers

# 一年制的「綜合認知行為抗毒介入手法」培訓計劃 綜合認知行為治療模式訓練手冊 抗毒篇



主編:



香港大學  
社會工作及社會行政學系  
Department of Social Work and Social Administration  
The University of Hong Kong

贊助:



編者:香港大學社會工作及社會行政學系黃富強教授  
贊助: 禁毒基金會

# 序言

承蒙禁毒基金會贊助，香港大學社會工作及社會行政學系黃富強教授團隊於二零一六年至一八年期間，進行了「一年制綜合認知行為抗毒介入手法」培訓計劃。計劃分為兩個階段。第一階段為抗毒工作者提供系統性培訓，提升抗毒工作者對濫藥、青少年吸毒評估技巧及現有戒毒服務之認識。「綜合認知行為抗毒介入手法」把「動機式晤談」及「復吸預防」加入傳統「認知行為治療」之中，為青少年吸毒者提供更全面之抗毒介入手法。第二階段集中為抗毒工作者提供小組督導，檢視抗毒工作者對「綜合認知行為抗毒介入手法」之學習和運用，有效地為青少年吸毒者提供戒毒輔導服務。

黃富強教授團隊整合過往兩年的經驗，製作出《綜合認知行為治療模式訓練手冊－抗毒篇》工作手冊。手冊適合應用於青少年吸毒者個案輔導及小組輔導工作，為抗毒工作者提供有系統和專業的綜合認知治療工具，有效地協助青少年吸毒者面對提升抗毒動機、遠離毒品和預防復吸。

# 目錄

## 鞏固戒毒動機

- 練習 1：吸毒四面睇 ..... 2
- 練習 2：均衡生活大拍賣 ..... 4
- 練習 3：吸毒生涯最痛一刻 ..... 5
- 練習 4：我的期望 ..... 6

## 思考期、決定期及行動期

- 練習 5：我的戒毒日誌 ..... 8
- 練習 6：著燈排行榜 ..... 9
- 練習 7：阿仁的故事 ..... 11
- 練習 8：吸毒惡性循環圖 ..... 13
- 練習 9：身體警告訊號 ..... 16
- 練習 10：情緒面譜 ..... 17
- 練習 11：身心思維自我分析表 ..... 18
- 練習 12：吸毒思想陷阱類型 ..... 21
- 練習 13：走出吸毒迷思 五常法要訣 ..... 25

## 維護及預防重吸期

- 練習 14：規條秤一秤 ..... 27
- 練習 15：我的規條尺 ..... 30
- 練習 16：我的餅圖 ..... 32
- 練習 17：我的活動尺 ..... 34
- 練習 18：吸毒有關的信念 ..... 35
- 練習 19：豬仔錢箱 ..... 36
- 練習 20：舊我新我 ..... 37

# 吸毒四面睇

你對自己的吸毒行為有多少了解呢？我們希望透過『吸毒四面睇』這個練習，讓你嘗試思考吸毒與戒毒為你帶來的好處或壞處：

假如你繼續吸毒，你覺得會為你帶來甚麼好處？

有甚麼原因會誘使你繼續吸毒？

假如在這一時刻要你停止或減少吸毒，你會想到甚麼壞處？

停止或減少吸毒對你有甚麼影響？

繼續吸毒對你在生活中帶來甚麼負面影響？

甚麼原因驅使你停止或減少了吸毒？

你試想像一下，假如你停止或減少了吸毒，有甚麼好處？



# 練習 1：吸毒四面睇

細心思考你與吸毒的關係，預視選擇繼續或停止 / 減少吸毒的得與失。

對於你所列出繼續吸毒的好處和壞處，停止或減少吸毒的好處和壞處，你確信程度有幾多？請作出評分，10 為最不相信，100 分為最相信。

## 繼續吸毒的好處：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## 繼續吸毒的壞處：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## 停止 / 減少吸毒的好處：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

## 停止 / 減少吸毒的壞處：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Modified from Decisional Balance Sheet (Janis & Mann, 1977)  
Janis, Irving L. & Mann, Leon (1977) Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment, New York, Free Press

# 均衡生活大拍賣

為何要填寫「均衡生活大拍賣」？

可以了解你在現實生活和期望的理想生活兩者間之差距，幫助你在日後建立均衡生活。

檢視現實生活中你較為偏向哪一方面，忽略了哪一方面，要作出改變的可能性和可預料之難處。

你的理想生活是否達至均衡狀態？

在未來你渴求甚麼樣的生活？在哪一方面你可以作出改變，並為戒毒可以帶來好處或正面影響？



## 練習 2：均衡生活大拍賣

倘若你現時擁有 100 萬，請你以期望的理想生活模式作為填寫「理想投資額」的藍本，並以現時生活狀況作為填寫「現實投資額」的藍本。請留意，你並不一定要把金錢放到所有項目中。

項目	現實	理想
1. 工作		
2. 配偶或男女朋友相聚		
3. 與家人相聚（父母、子女、兄弟姊妹）		
4. 與朋友相處		
5. 休息		
6. 工作		
7. 娛樂		
8. 健體活動		
9. 發展個人興趣		
10. 進修學業		
11. 認識社會潮流或新事物		
12. 參與宗教活動		

黃富強 (2013)。認知治療作業本—焦慮症篇。香港：認知治療學會

## 練習 3：吸毒生涯最痛一刻

嘗試回想你的吸毒歷史，有甚麼最影響你情緒的事件？令你最傷痛的時刻？你還記得清楚當時的畫面嗎？



時

事情是甚麼時候發生？

---

你當時幾歲？

---

當時是甚麼日子？早上還是晚上？

---



地

你身在何地？

---

那裡的環境是怎樣？你還記得那裡的佈置嗎？

---



人

你和誰在一起？還有其他人嗎？

---



事

發生了甚麼事？整個故事的前因後果是？

---



人生將來

對你人生將來之啟示是？如何轉化為支持你戒毒的動力？

---

## 練習 4：我的期望

你對自己的「人際關係」、「工作」和「個人健康」，有甚麼期望？



人際關係

配偶 / 伴侶，我期望：

---

子女，我期望：

---

其他家人，我期望：

---

朋友，我期望：

---



工作

我期望：

---



健康

我期望：

---

## 我的戒毒日誌

你對自己的吸毒的衝動有多少了解呢？我們希望透過「我的戒毒日誌」這個練習，讓你嘗試紀錄自己過去一個星期的吸毒衝動：

紀錄了一個星期的吸毒衝動後，你認為是甚麼原因導致你去或不去吸毒？

有沒有發現甚麼事情會令你較易出現吸毒衝動？  
甚麼情況你會較容易控制吸毒衝動？

你的吸毒衝動指數與實際吸毒行動之關係？



## 練習 5：我的戒毒日誌

試試記錄過去一星期你所經歷的吸毒衝動程度，0 分最少，100 分最強。並記錄每一天你有沒有去吸毒。以下每列代表一星期中的一天。

日期	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
1. 我今天想去吸毒的衝動有多少？ (完全不想 0 ← → 100 非常想)												
2. 有冇去吸毒	有 / 沒有		有 / 沒有		有 / 沒有		有 / 沒有		有 / 沒有		有 / 沒有	
3. 在當時，使你有吸毒或沒有吸毒的原因是什麼？												

Modified from Daily Self Monitoring Diary

Robert Ladouceur, Stella Lachance, 2007. Overcoming pathological gambling. Therapist guide. Oxford; New York: Oxford University Press

## 練習 6：著燈排行榜

回想你以往經歷吸毒衝動的情境，在曾經歷過的情境類別劃上「✓」，並為它影響你的強烈程度評分 (0 分最低、10 分最高)。再綜合強度、出現頻率等因素，評價它的排名 (No. 1 最影響你，如此類推)。

### 1. 內在原因

心理狀態	著燈程度 (0-10 分)	排行榜 (No.1, 2...)
空虛寂寞		
唔開心		
好開心 / 興奮		
身痕		
緊張 / 壓力大		
煩惱		
慘 / 忮		
多野諗		
無所事事 / 無聊		
舒服 / 成功感		
挫敗		
身體狀態	著燈程度 (0-10 分)	排行榜 (No.1, 2...)
身體不舒服 (痛)		
睡眠質素 / 失眠		
頭暈 / 心跳手震 / 出汗		
提神		

# 練習 7：阿仁的故事

精神狀態	著燈程度 (0-10分)	排行榜 (No.1, 2...)
幻聽 / 幻覺		
抑鬱 / 焦慮		
情緒高漲		

## 2. 外在原因

	著燈程度 (0-10分)	排行榜 (No.1, 2...)
人際關係		
感情		
過時過節		
工作困難 / 讀書		
見到吸毒工具		
有錢		
朋輩影響 / 特定人物		
吸毒熱點 (如: Disco / Karaoke / 藥房 / 私竇 / Clubs)		
外來物質 (如: 汽水)		
增加性能力 / 性興奮		
減肥		
身上有毒品		
自己一個人獨處		
慶祝活動 (如: 生日會) / 應酬		

阿仁 24 歲，自 14 歲中二開始索「K」，亦有食「糖(搖頭丸)」。

最初因為朋友介紹，看見他們索「K」後不停傻笑，自己覺得好好玩又好奇，所以開始吸毒。當時阿仁覺得試一次不會死，即使明知「K」是毒品，也嘗試了第一次。阿仁認為只要與朋友做同一種行為，便是自己人，而且食既份量唔多，唔會有影響。現在阿仁每日都需要使用毒品，平日一無事做便想吸毒，也越食越多、越食越雜，近年主要僕「冰」和「可樂(可卡因)」，朋友食甚麼他便食甚麼。有時候與一大班朋友一齊吸食，有時候自己一個人係家中或公園吸食。阿仁一日會使用幾千元的毒品，為了支付吸毒開支，阿仁亦有販賣毒品。

阿仁在輔導中透露，當自己一個人無咩野做感到空虛寂寞時，他特別會「囉囉嚟、心思思、發蹄騰」，身上有一種「俾蟻咬，坐唔定」的感覺，一想到吸毒便「心跳加速、呼吸急促」，吸食後感覺亢奮，腦中會空白一片，令自己暫時遠離寂寞。阿仁相信反正自己食左咁耐都無事，為甚麼要停止呢？當朋友聚會覺得無聊、好悶，他們便會使用毒品。吸食毒品後會好放鬆，可以說出自己的心事，吸毒後甚麼煩惱都沒了，大家感情會更好。而且一大班人，唔食又有咩好做？

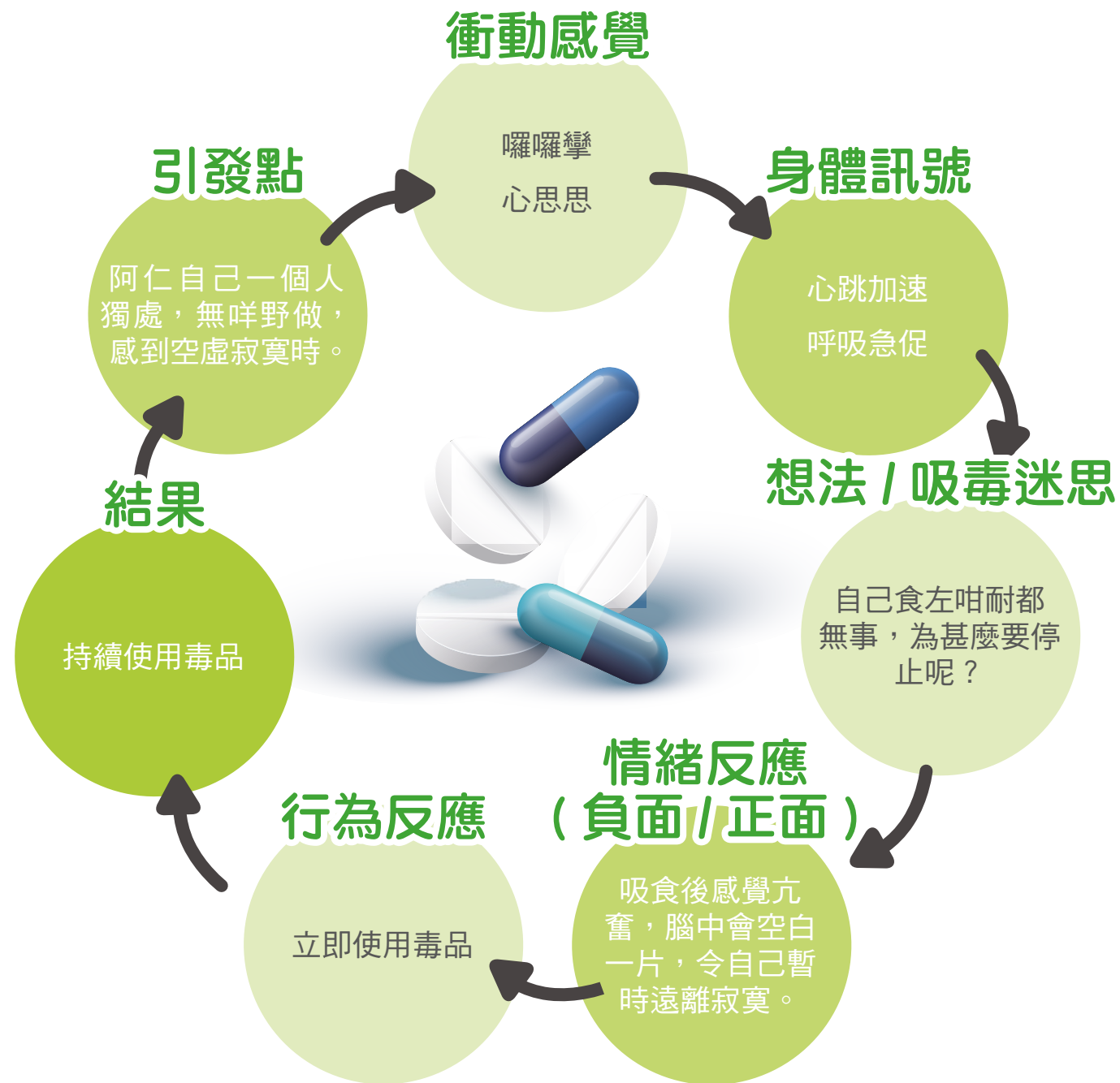
上星期阿仁同朋友係公園吸毒，吸引到幾個女仔埋身，大家一齊食，有講有笑，氣氛良好，最後大家交換電話。阿仁成日自覺自己唔靚仔又肥又生得矮，好難與新朋友打開話題。佢覺得自己吸毒之後好放、講野好好笑，可以乘機識多啲朋友，識下女仔。

近期阿仁發覺自己很難專心、精神不集中、記性也好差，情緒一時高漲興奮一時煩躁焦慮忐忑不安，身體經常唔舒服(心噏、胸口鬱悶、疼痛)，為了令自己無咁辛苦、無咁煩、無咁痛，阿仁使用更多的毒品。



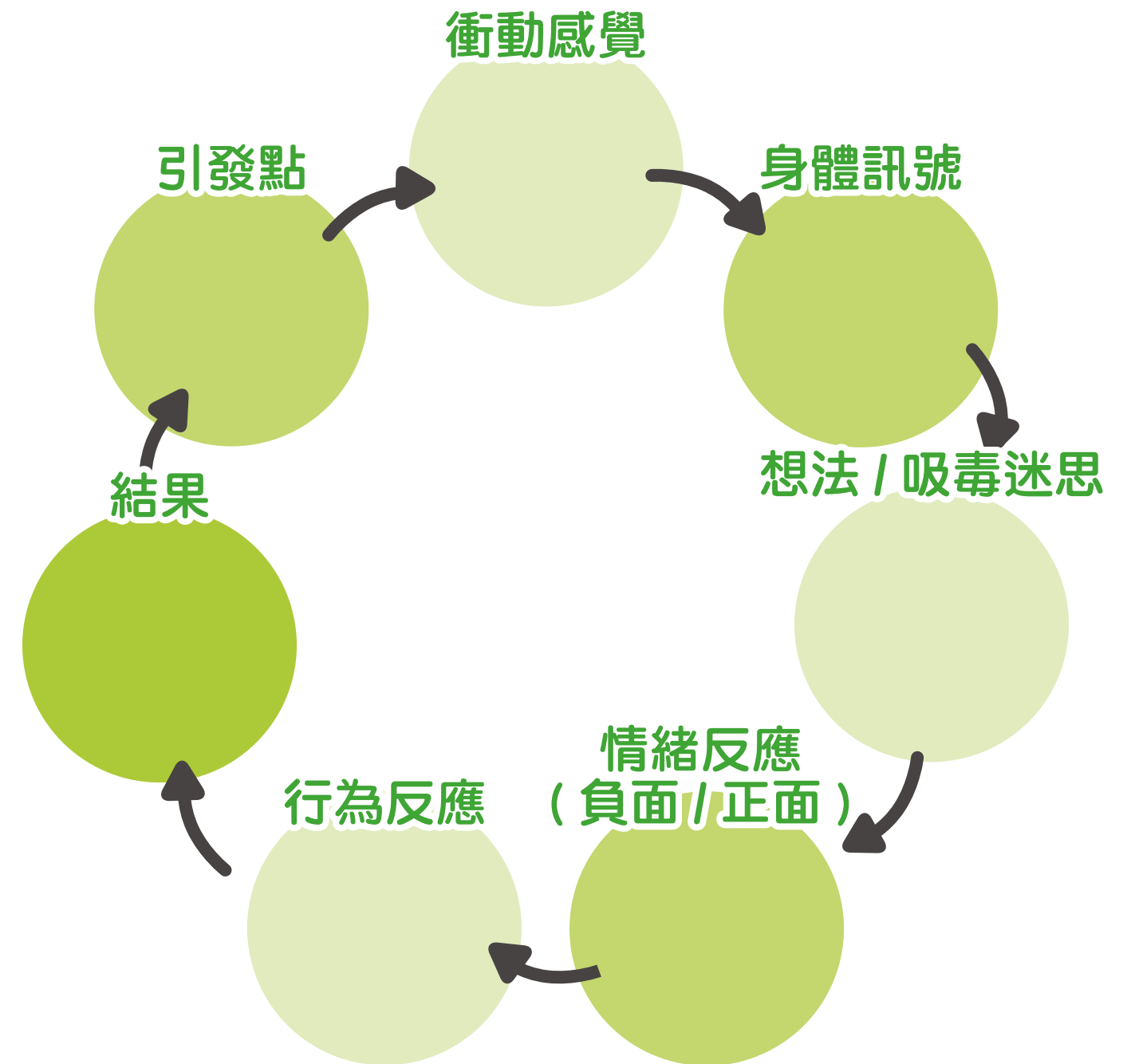
# 吸毒惡性循環圖

阿仁的吸毒衝動情境和身心思維狀況



# 練習 8：吸毒惡性循環圖

選擇一件你印象深刻的吸毒衝動情境，分析當時你的身心思維狀況。



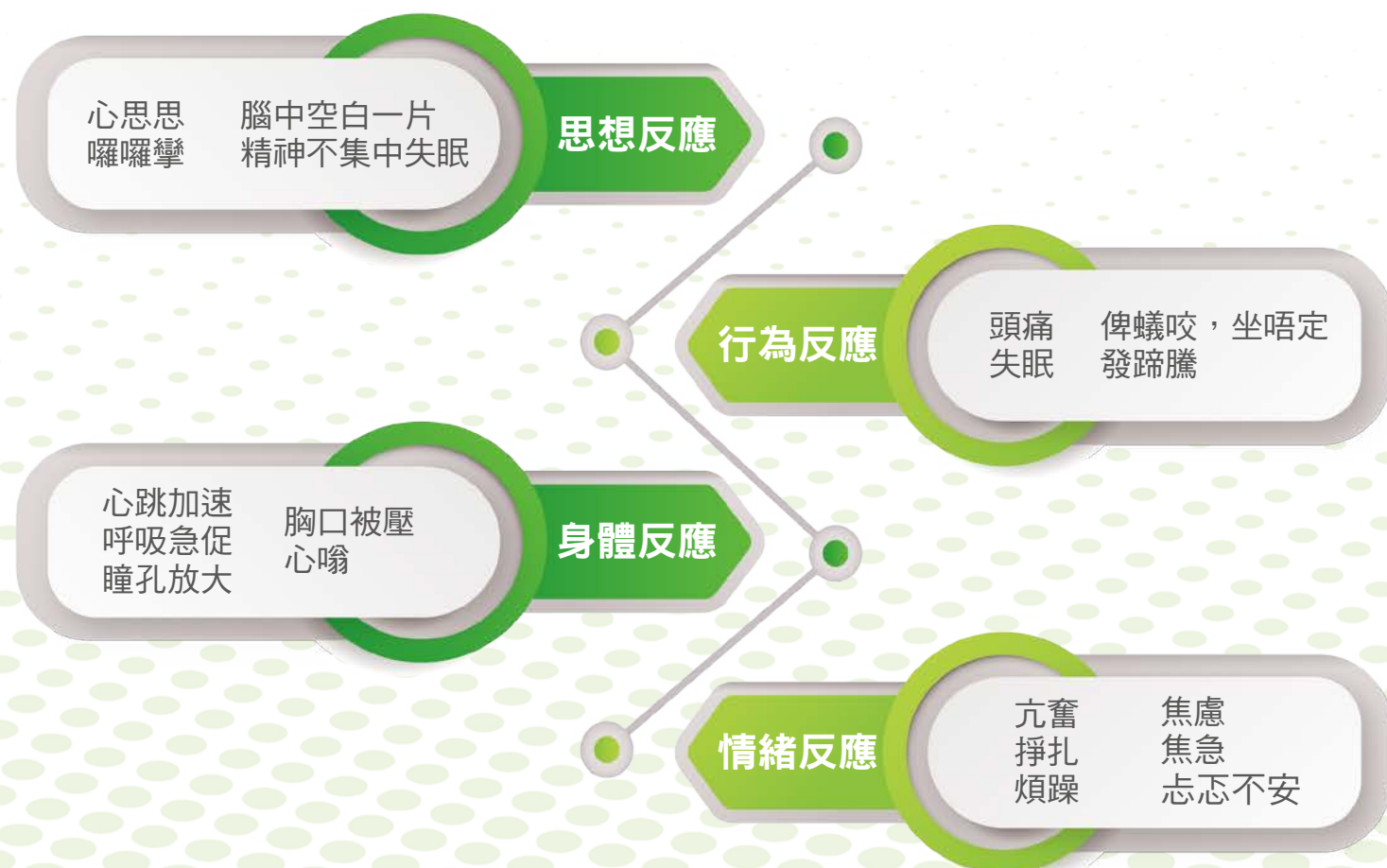
# 身心思維自我分析表

為何要填寫『身心思維自我分析表』？

根據你最近吸毒的例子，以「身心思維自我分析表」框架分析，思考情緒反應、身體反應、行為反應及思維想法之間的關係，如何引發互為影響。

- 當你利用「身心思維自我分析表」來分析自己的思想、行為、身體及情緒反應時，你便會看到自己的一些扭曲的吸毒和負面想法，往往決定你過往的吸毒行為。
- 幫助你深入探討是甚麼原因引致你作出吸毒行為，盡快找出背後的原因，包括內在和外在因素，避免日後重蹈覆轍。
- 引發事件：填寫一件事情，令你的情緒受到困擾，作出吸毒行為。
- 身體變化：身體變化是指當情緒出現起伏時候，你的身體反應出現什麼改變。
- 行為表現：行為表現是指一些外顯的具體行動，是可以被觀察的。  
情緒反應：情緒反應是指你當時的感覺或心情。
- 思維想法：思維想法是指個人思想及解釋等，屬於內在不能被觀察的。

## 與吸毒行為相關之衝動感覺 / 心癮 ( 渴癮 )



# 身體警告訊號

當你情緒起伏時，你的身體有否感到不適？

警告訊號	有	沒有
心跳急促		
驚恐		
呼吸不暢順		
口乾 / 口水分泌過多		
失眠		
面紅耳熱		
肌肉繃緊		
頭痛		
頭暈		
背痛		
頸梗膊痛		
手心冒汗		
手腳冰凍		
胃部不適		
食慾不振		
注意力不集中		
其他：		

# 練習 9：身體警告訊號

當有吸毒衝動時，你留意到身體有甚麼反應？

請在下圖適當位置打「×」，以顯示不適之身體部位。



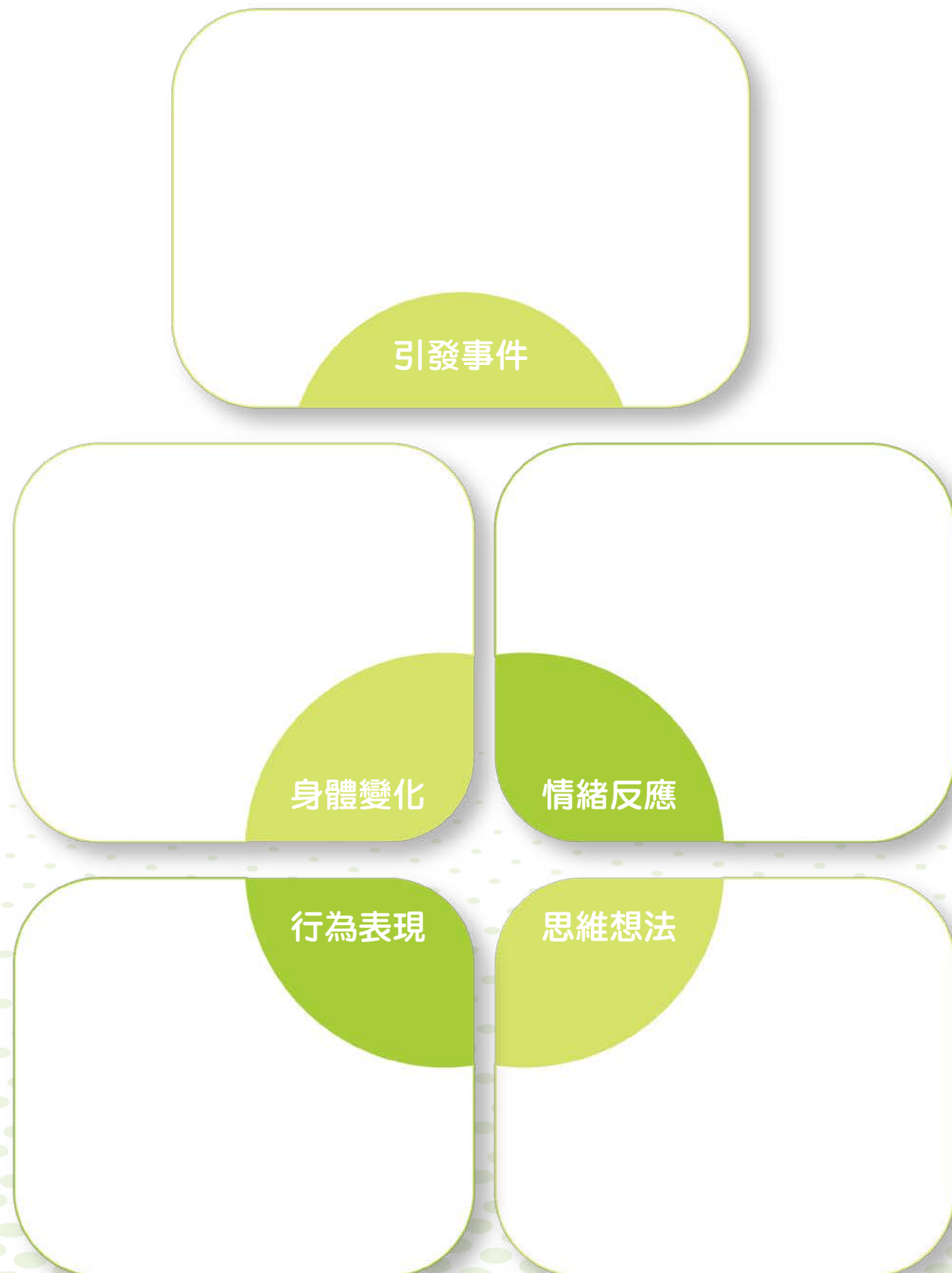
# 練習 10：情緒面譜

當有吸毒衝動時，你會有甚麼情緒反應？

疑惑 	興奮 	憤怒 	舒暢 	沉悶 
滿足 	傷心 	憂慮 	開心 	焦慮 
尷尬 	輕鬆 	寂寞 	驚慌 	平靜 
雀躍 	煩惱 	安心 	困擾 	自信 
無奈 	舒服 	內疚 	欣慰 	戰兢 
感動 	緊張 	希望 	妒忌 	被愛 
害羞 	安祥 	激動 	挫敗 	害怕 



# 練習 11：身心思維自我分析表



# 思想陷阱

## 何謂思想陷阱？

思想陷阱是指個人面對壓力時出現的即時想法。貝克認為不少受到情緒困擾的人士都會出現一些思想陷阱。例如：「攬

晒上身」、「非黑即白」、「打沉自己」及「妄下判斷」等。這些思想陷阱，使個人在思想過程中把事件的真確性扭曲了，因而作出了錯誤的判斷。在這樣的情況下，個人便會按著這些不良的思想反應來決定自己的行為及情緒反應（Beck,1979）。例如：當別人送小禮物給你時，你卻認為他是「別有用心」（妄下判斷），因而你不單沒有感謝他，還表現出不悅的態度。

貝克（1995）認為這些思想陷阱是個人從小時候透過經驗學回來的。故此，某些思想陷阱形態會不斷地在個人身上重複出現。我們必須學習怎樣去辨識自己的不自主思想模式。思想陷阱由我們慣有的思維模式衍生而成，我們若不改變這類思想反應，便不能走出思想陷阱，亦即不能擺脫負面情緒的困擾。

## 吸毒思想陷阱類型

你有沒有留意自己經常於吸毒時會出現的想法？我們認為與吸毒有關的思想模式，大致可歸納為五類迷思。請檢視你過往的吸毒經歷，看看你有沒有跌入哪一種吸毒迷思之中？

# 吸毒思想陷阱類型

# 練習 12：吸毒思想陷阱類型

吸毒迷思	解釋
<b>後顧無憂</b> Consequences & Minimization	這些人把吸毒看成沒有甚麼大不了的事情，輕視甚至不去理會吸毒所帶來的後果。這些人慣常有的想法如「吸毒無咩大不了」、「食幾啖又如何」、「食可忘憂」、「食咗咁耐，身體都無事」等等。
<b>操控自如</b> Control	每當有吸毒行為出現時，有這種思維的人往往認為自己可以控制，不會上癮。他們相信其他使用毒品的人士會上癮，而自己「食左都無事」，可以控制到「食埋依次無下次」、「冇人會知道 / 發現，無負面結果」。覺得自己完全掌控吸毒行為，何時戒除由自己話事，「食埋依次先戒」。當停止使用毒品一段時間，這種思維的人會更確信自己可以操控自如，常浮現「咁耐無食，食啖先，無事既」的想法，令吸毒行為反覆出現。
<b>心想事成 / 目標達到</b> Expectency	這些人把吸毒行為和心中所想要達到之目標掛鉤，會認為只要使用了毒品，就可以達成心中所想。於能力感方面，他們普遍相信自己「食完會轉數快咗，能力高咗」。人際關係上，他們誤以為吸毒可以令「周圍啲人關心我多啲」、「食左會有多啲朋友」。另外，有這種思維的人亦會相信吸毒可以令自己得到正面收穫「開心、興奮」、「令我覺得時間過得快啲」，或減少負面情況「食左個人舒服啲」、「食左無咁痛 / 無咁辛苦 / 無咁煩」、「唔食真係馴唔倒 / 囉囉攣 / 失眠」。
<b>理所當然</b> Normalization	把自己吸毒行為情合理化和正常化。認為「人人都食，自己無理由唔食」、「唔使錢唔通唔食」、「有得食唔食罪大惡極」、「要作為用家，才能成為賣家」、「外國都合法化，點解香港有問題？」，通通把吸毒行為合理化。亦相信「自己吸毒都無影響人」、「唔食會死」、「食一啖，不如繼續」、「無左毒品唔得」、「唔食都一樣咁辛苦，點解唔食」，則疑為甚麼不可以吸毒。甚至把戒毒行為視為「自己唔食其他人都當我食」、「我戒唔到，唔會戒得到」、「唔食有咩做？」，合理化和正常化繼續使用毒品之行為。
<b>愛恨交纏 / 關人癮事</b> Interpersonal	這些人把吸毒原因和行為歸咎於身邊的人，最普遍的說法為「父母或朋友連累我，佢地叫我食」，把吸毒與人際社交相連，「如果我唔食，我就無晒朋友」。

回想你過往的吸毒經歷，你有沒有跌入這些吸毒迷思之中？

吸毒迷思	很多時	間中	不知道	很少	完全沒有
<b>後顧無憂</b> 把吸毒看成沒有甚麼大不了的事情，輕視甚至不去理會吸毒所帶來的後果。這些人慣常有的想法如「吸毒無咩大不了」、「食幾啖又如何」、「食可忘憂」、「食咗咁耐，身體都無事」等等。					
<b>操控自如</b> 有這類思維的人士會認為自己可以控制吸毒行為，不會上癮。相信其他使用毒品的人士會上癮，而自己「食左都無事」，可以控制到「食埋依次無下次」、「冇人會知道 / 發現，無負面結果」。覺得自己完全掌控吸毒行為，何時戒除由自己話事，確信自己可以操控自如。					
<b>心想事成 / 目標達到</b> 把吸毒行為和心中所想要達到之目標掛鉤，會認為只要使用了毒品，就可以達成心中所想，令自己能力感增加。有這類思維的人士會以為吸毒可以令人際關係提昇。另外，有這種思維的人亦會相信吸毒可以令自己得到正面收穫，減少負面情況出現。					
<b>理所當然</b> 把吸毒行為合理化和正常化，亦相信自己吸毒的行為沒有影響別人，則疑為甚麼不可以吸毒。把吸毒行為合理化和正常化，繼續使用毒品。					
<b>愛恨交纏 / 關人癮事</b> 有這類思維的人士會把吸毒原因和行為歸咎於身邊的人，最普遍的說法為「父母或朋友連累我，佢地叫我食」，把吸毒與人際社交相連，「如果我唔食，我就無晒朋友」。					



掌握「情緒管理五常法」有助你一步步走出吸毒迷思

## 1 常留意 身體警告訊號

## 3 常自我反問

增加新觀點、新角度，  
建立正向思維

## 5 常備聰明卡

你的人生金句

## 2 常喚停 負面思想 (腦袋停一停)

## 4 常分散注意力

做些有益的小行動，  
助你離開對負面想法的  
專注

## 一 常留意身體警告訊號

當我們情緒起伏不定時，身體會出現變化，例如：心跳急促、呼吸不暢順、口乾、肌肉繃緊等；此時，必須把握時機「按停」警告訊號。

## 二 常喚停負面思想（腦袋停一停）

當你的身體警告訊號響起時，表示你可能因為腦海中出現負面思想而處於情緒起伏的狀態，此時你必須提醒自己要立即停止所有負面想法！同時，你要問自己是否跌進那一個陷阱裡。

## 三 常自我反問

以簡單的自我反問方式來糾正自己的負面思想、增加對事件的觀點與角度；

例如：

- 有甚麼證據證明我這個想法是對／錯呢？
- 這個是不是事實的全部呢？
- 情況最壞又會怎樣呢？
- 其他人又會有甚麼想法？
- 如果我繼續這樣想，對我有甚麼好／壞處呢？

## 四 常分散注意力

為避免自己繼續專注在負面思想或事情中而無法自拔，你可作一些正面行動將自己的注意力分散或轉移到另外一些不相關的事情上。這些行動可以是一些很簡單及很微小的行為，但能夠帶給你開心或舒一口氣的感覺。

## 五 常備聰明卡

日常生活中，你可找一些精緻的卡，寫下你從報章、雜誌或別人口中一些對自己有幫助的正面說話或正面訊息作為你的人生金句（即聰明卡）。當你感到受負面情緒困擾時，你可取出這些聰明卡為自己打氣。你甚至可自行創作一些令你舒服及鼓舞感覺的語句激勵自己。



# 五常法要訣例子

## 第一法 常留意身體警告訊號

- ◆ 心跳急促 ◆ 手腳冰凍 ◆ 失眠 ◆ 驚恐
- ◆ 肌肉繃緊 ◆ 頸梗膊痛 ◆ 頭痛 ◆ 背痛
- ◆ 面紅耳熱 ◆ 食慾不振 ◆ 頭暈
- ◆ 手心冒汗 ◆ 胃部不適 ◆ 注意力不集中
- ◆ 呼吸不暢順 ◆ 口乾 / 口水分泌過多
- ◆ 其他：\_\_\_\_\_

## 第二法 常喚停負面思想 (腦袋停一停)

- 行為方法：  
按摩身體繃緊的部份、深呼吸、飲水
- 建議說話：
1. 等一等，現時情況不是如想像中般壞！
  2. 停一停，先想清楚，千萬不要鑽牛角尖！
  3. 向自己心中大聲呼喊：「不要再想下去！」
  4. 停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」

## 第三法 常反問自己

1. 除了這個極端想法，有沒有其他的可能性呢？
2. 事情是否真的如我想像般那麼糟糕呢？
3. 是感覺抑或是理性原因導致這種判斷？
4. 是否沒有我就不能成事？
5. 除了別人外，我有沒有責任？
6. 我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？
7. 為甚麼我要如此悲觀，認為一定失敗呢？
8. 有甚麼做得好，值得讚賞自己？

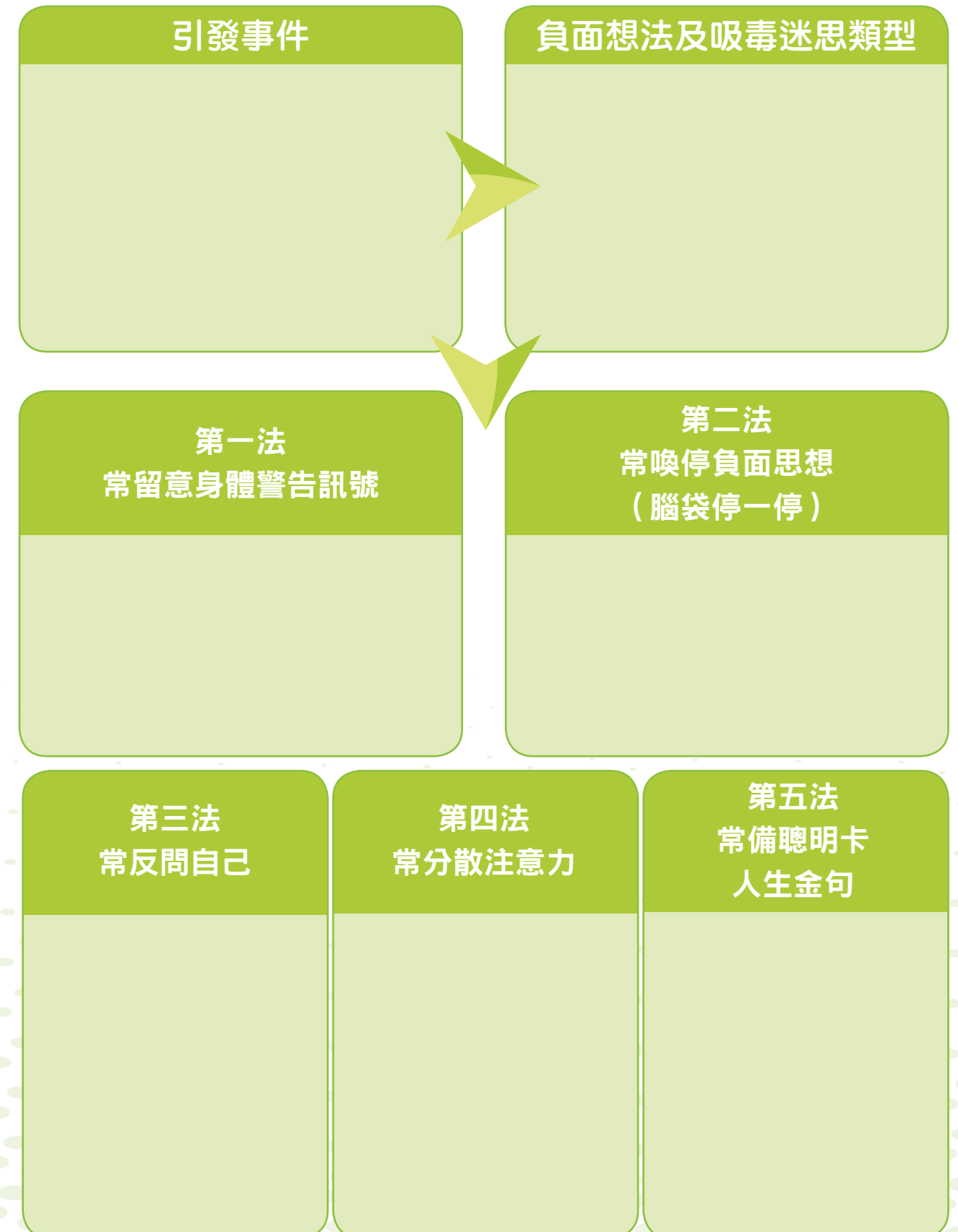
## 第四法 常分散注意力

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 外出逛逛 | 5. 聽音樂  |
| 2. 購物   | 6. 看電視  |
| 3. 洗澡   | 7. 找人傾訴 |
| 4. 看書   |         |

## 第五法 常備聰明卡 人生金句

1. 再難過都會過
2. 工作表現不等於我的全部
3. 事情總有兩面，我會選擇開心過日子
4. 事情就算去到最壞又有甚麼大不了！
5. 一時的失敗不代表永遠的失敗

# 練習 13：走出吸毒迷思五常法要訣



# 認識思想規條

## 什麼是思想規條？

每個人都有自己一套對人和事的想法，那就是個人對自己、別人的期望及見解，亦即用來量度自己及別人的「標準尺」。這些期望及標準尺都是由我們各種生活經驗累積而來。

個人規條可以用來規範自己的處事行為，作為個人價值取向的準則。但不幸地我們不時會錯訂了一些不合理的規條，或即使訂下了一些合理的規條，但過份地執著遵從，不懂得彈性處理，當這些個人規條與我們的期望相違背時，我們就會很失望，甚至會出現一些很嚴重的後果及危機。

你的「個人規條」是什麼？請填寫「規條秤一秤」，試從個人、家庭、朋友、日常生活、工作等等各方面，檢視自己的規條。盡量去想出每條規條帶給你好處或壞處，了解個人規條對你的影響，特別是與負面情緒和吸毒行為相關的規條，反思規條與吸毒的關係。



# 練習 14：規條秤一秤

規條例子：好朋友必須要明白我，能夠分享秘密



好處／幫助	分數	壞處／不良影響	分數
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
總分：		總分：	

規條一： \_\_\_\_\_



好處／幫助	分數	壞處／不良影響	分數
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
總分：		總分：	

規條二： \_\_\_\_\_



好處／幫助	分數	壞處／不良影響	分數
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
總分：		總分：	

規條三： \_\_\_\_\_



# 放寬自己的思想規條

## 心戰口訣

要學習改變思想規條，我們便要重新學習，懂得如何戰勝心魔。以下有五項心戰口訣，教你如何放寬及改寫不恰當的思想規條。

### 〈心戰 1〉

#### 「寬鬆一尺，開心一丈」

凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實未必相符。另外，無法實踐的期望，會使自己及身邊的人不高興。緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？」

### 〈心戰 2〉

#### 「打破傳統，與時並進」

有些規條是我們從傳統文化下潛移默化地學懂並接受下來。一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把傳統觀念套用於現實生活中，我們會給自己和別人製造很多矛盾及苦惱。

### 〈心戰 3〉

#### 「善待自己，放輕責任」

有些人把一些規條看成為絕對的標準和責任，並認為倘若達不到標準和未能完成責任便視之為能力出現問題，也斷定了自己是徹底的失敗者。這樣的情況下會為自己帶來很多壓力，並為實踐責任而疲於奔命，在無法完成責任時，更會為此而感到挫敗。

### 〈心戰 4〉

#### 「善待他人，摒除成見」

有時候我們不自覺地把自己的一些信念及價值觀加諸別人身上，使別人遵行我們認為是對的行為。一旦別人無法遵照我們的想法行事時，我們會感到不快及不滿對方的處事方式，這樣十分影響人際關係的建立。

### 〈心戰 5〉

#### 「規條我定，修訂亦然」

相信規條是可以由自己修訂，並非「人在江湖身不由己」，也不是根深柢固或牢不可破。如果我們肯「選擇」用另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人都可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意「選擇」去改寫你的規條嗎？

# 規條尺

我的規條是：我必須要讓每個人都喜歡我。  
如果有人不喜歡我，我便是個沒有價值的人。

你可以運用「規條尺」幫助自己量度你相信的規條是否合理。請在規條尺上填上你對此規條相信程度的分數，填上你的想法。



## 沒有價值的人

- 做低下的工作 / 無業
- 無朋友 / 家人
- 無目標
- 不受歡迎

## 有價值的人

- 高學歷
- 好的工作
- 得到別人的欣賞
- 發揮自己所長

看畢以上所填寫的項目，你在這個規條尺上填寫的分數會否有所不同？新的分數是多少？你會有甚麼新看法？



# 練習 15：我的規條尺

我的規條是：

你可以運用「規條尺」幫助自己量度你相信的規條是否合理。請在規條尺上填上你對此規條相信程度的分數，填上你的想法。



怎樣才是\_\_\_\_\_？

怎樣才是\_\_\_\_\_？

看畢以上所填寫的項目，你在這個規條尺上填寫的分數會否有所不同？新的分數是多少？你會有甚麼新看法？

# 餅圖

我的規條是：

朋友叫我做甚麼，我都會做。因為我必須要成為一個受朋友歡迎的人。

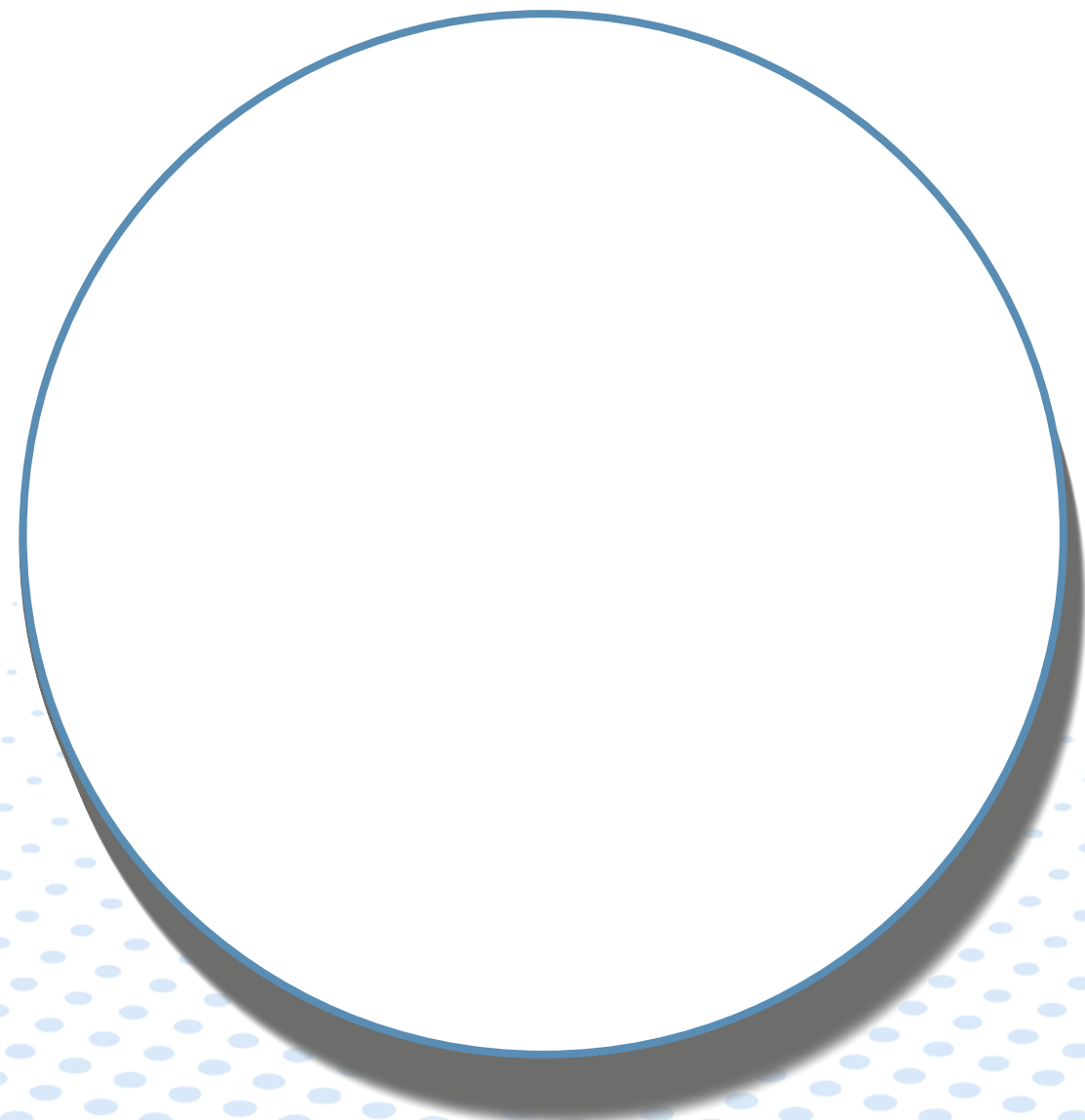
一個人受到別人重視的人，除了受人歡迎，還有甚麼特質？



# 練習 16：我的餅圖

我的規條是：

嘗試搜尋證據以了解這條規條在其他人心目中是否一樣？如果他們與你有相同或不同之處時，對你來說是否可以作為參考？



# 活動尺

要戰勝吸毒，除了改變自己的思想外，我們亦要建立一個積極及快樂的生活。試想十項能夠令自己快樂、但平時不願意嘗試做的活動，例如致電好友、做運動或看一場電影等。在未來數個星期中，嘗試找機會做一些令自己開心的事情。



# 練習 17：我的活動尺

請將這十項活動按開心指數排列次序，填寫下面的「活動尺」

第一項是最容易達成而開心指數較低的活動，到第十項是較難達成而開心指數最高的活動。未來兩星期，你會選擇完成哪一項？

第十項

第九項

第八項

第七項

第六項

第五項

第四項

第三項

第二項

第一項

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

# 練習 18：吸毒有關的信念

## 吸毒有關的信念

吸毒是很普遍的事，沒有負面後果

可以掌控吸毒行為和其後果

透過使用毒品，能夠得到想要的結果

合理化和正常化吸毒行為

你對吸毒有甚麼信念？



## 練習 19：豬仔錢箱

試寫下你生活中的正面經驗或體會，藉此鞏固新的核心信念。

從前的核心信念：

我是個沒有價值的人，我的價值建基於滿足別人的要求。

新經驗：

- 拒絕要求
- 婉拒朋友的不合理要求
- 堅持自己的想法

反思 / 新的核心信念：

這些經驗讓我明白自己的價值不是建基於能否滿足別人的要求。別人不會因為自己沒有滿足他們的要求而貶低我的價值。

從前的核心信念：

從前的核心信念：

新經驗：

新經驗：

反思 / 新的核心信念：

反思 / 新的核心信念：

## 練習 20：舊我新我

試回憶過往的生活片段，除了一些挫折或失敗的經歷外，你能否發現自己原來並非一無是處？試把過往的生活片段至當下的新經驗，填寫在下列方格內。

昔日的我是：

證據：

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

今日的我是：

證據：

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

綜合認知行為治療模式訓練手冊 - 抗毒篇

編者：香港大學社會工作及社會行政學系黃富強教授

地址：香港薄扶林道香港大學賽馬會教學樓 5 樓

電話：(852) 3917 2094

傳真：(852) 28587604

鳴謝：禁毒基金會



主編:



**香港大學**  
**社會工作及社會行政學系**  
Department of Social Work and Social Administration  
The University of Hong Kong

贊助:

