



戒毒後生涯規劃與重吸預防：

人生GPS



贊助



目錄

i.	鳴謝	1
ii.	背景	2
第一部分：研究報告 (概要)		
i.	介入手法的綜合模式	5
ii.	研究方法	6
iii.	量化研究結果	8
iv.	質化研究結果	20
v.	總結及建議	42
第二部分：活動流程		
i.	敘事生涯面談流程	44
ii.	表達藝術小組流程	61
	參考資料	69

鳴謝

是次研究「戒毒後生涯規劃與重吸預防：青年戒毒人士康復後生涯規劃綜合模式的效度研究」獲得禁毒基金的研究經費的資助（編號：BDF180061），全體研究團隊成員在此表達衷心感謝，並且聲明本研究報告所敘述的觀點僅代表編者立場，與資助單位無關。

特別鳴謝各機構及中心包括香港戒毒會、明愛樂協會、路德會青欣中心、香港明愛家庭服務黃耀南中心、基督教香港信義會、香港青少年服務處心弦成長中心、香港基督教服務處 PS33 藥物濫用者輔導服務、香港善導會、東華三院越峰成長中心、基督教巴拿巴愛心服務團有限公司、及香港青年協會西貢及黃大仙外展社會工作隊的鼎力支持，及所有參加者們的踴躍參與，各方面的寶貴意見都能促成此計劃的完成，為計劃增添不少色彩，從而激發我們為於此計劃所運用的綜合生涯輔導模型作進一步的完善。

背景

之前由張越華教授所主導的兩個縱貫性研究指出，生活滿意度與戒毒後預防重吸能力有着密切的關係 (Cheung, 2009; Cheung & Cheung, 2018)，而這一結果與現有研究 (Bogart et al., 2007; Zullig et al., 2001; Shek, 2003) 的結論一致：生活滿意度愈低，再次吸毒的機會率便會愈高。這兩個研究中發現，生活滿意度與成功戒毒存在數理統計上顯着正相關。

另外，有其他研究指出，拒絕吸毒的自我效能 (self-efficacy) 在戒毒治療的過程中扮演着重要的角色。大量的文獻研究反映出戒毒時所需要的信念都會影響會否再次吸毒的可能性 (Cheung, 2009; Chong & Lopez, 2008; Giordano et al., 2016; Norozi et al., 2017; Taylor & Williams-Salisbury, 2015; Uzun & Kelleci, 2018)，有見及此，提升拒絕吸毒的自我效能對防止重吸是尤其重要。

在「戒毒後生涯規劃與重吸預防：青年戒毒人士康復後生涯規劃綜合模式的效度研究」中，透過整合敘事治療、表達藝術治療及動機式晤談為戒毒後的青年提供生涯規劃輔導，以降低他們重吸的可能性，並在報告中分析這綜合模式的有效度，盼望此項整合模式能繼續日後在不同機構的戒毒服務應用。

此小冊子分為兩大部分，第一部分是這計劃的研究報告 (概要)，包括了此計劃的重點結果及討論部分；第二部分名為「人生 GPS 生涯規劃」，內容概括了計劃執行的過程，當中的「GPS」分別是**成長 (Growth)**、**計劃 (Plan)**和**開始 (Start)**。計劃的第一部分是個人面談，從了解「我是誰」開始，瞭解自己生命故事的脈絡，對自身的個人成長有所覺察，到了計劃的第二部分，透過表達藝術小組再深入地了解自己、表達內心情感，然後計劃並調整人生方向、目標，直到人生計劃執行的開始，這當中面對的助力和阻力，將會以動機式晤談作為輔助，以協助青年人於戒毒後自我成長、規劃和實踐嚮往的人生願景。

薩維科斯的生涯設計理論

此次計劃的核心部分是以薩維科斯所設計的生涯設計理論進行面談，此理論是以建構式進行的 (Savickas, 2015)。生涯輔導員以「認同敘事」(identity

narratives) 和「生涯主題」(career theme) 去探索來訪者的人生故事，整合過去、現在及未來去引導來訪者建構生涯方向 (Savickas, 2013)。由建構 (construction)、解構 (deconstruction)、重構 (reconstruction)、共構 (co-construction) 到行動 (action)，來訪者可敘述他們的故事，然後用不同的角度去看自身的故事，再重新建構、討論目標，最後在生活中實踐目標。在過程中，來訪者可對自己有更多的認識，亦能對自己的生命圖像有深刻的反思。

在此計劃中，生涯輔導員運用這個生涯設計理論與參加者一起制定能反映其獨特價值和能力的生涯規劃及行動方案，在四節的生涯諮詢中，參加者能透過不同的透法包括生涯建構訪談 (Career Construction Interview)、人生自畫像 (life portrait)、24 種性格強項和 Holland 職業代碼 (RIASEC) 反思其個人的故事，提高對自身的覺察，了解自己生命故事的脈絡、強項，以及為將來的生涯規劃打好基礎。

表達藝術治療

在是次計劃中，表達藝術治療在幫助參加者表達情緒，探索自身內在資源，以及透過藝術創造鞏固自我效能感上起了良好的催化作用，而在這計劃中，表達藝術治療亦主要用作「賦能」(empowerment) 的部分。表達藝術取向是在 1970 年後由 Shaun McNiff 和 Paolo Knill 提出，透過不同藝術媒介轉換，能促進人們在想像創作的空間探索、表達自我，以達到自我深層的探索和療癒。在表達藝術治療中，每人都可以是一位「藝術家」(Artist)。不同的物料將用於輔助藝術家們表達情感，特別是不易於用文字表達的部分，這有助藝術家們自我發現、自癒，然後作出改變 (Malchiodi, 2005)。這計劃的對象群體可能曾面對過不同的傷痛，如家庭帶來的創傷，表達藝術治療有助他們從藝術的經驗中表達情緒，並達到自癒。在這自我探索的過程 (Liebmann, 2005)，參加者可以發現自己新的面向，提高對自己的認識，加深了對自身的反思。

此計劃的表達藝術小組共有十二節，以小組形式進行可加強朋輩支援。參加者在過程中能透過視覺藝術、舞動、戲劇、音樂、寫作及其他不同的創意手法，用不同的角度去反思創作作品的過程及結果，把內心的想法及情感用象徵方式表達，深化個人成長及從中得到領悟及啟發。

動機式晤談

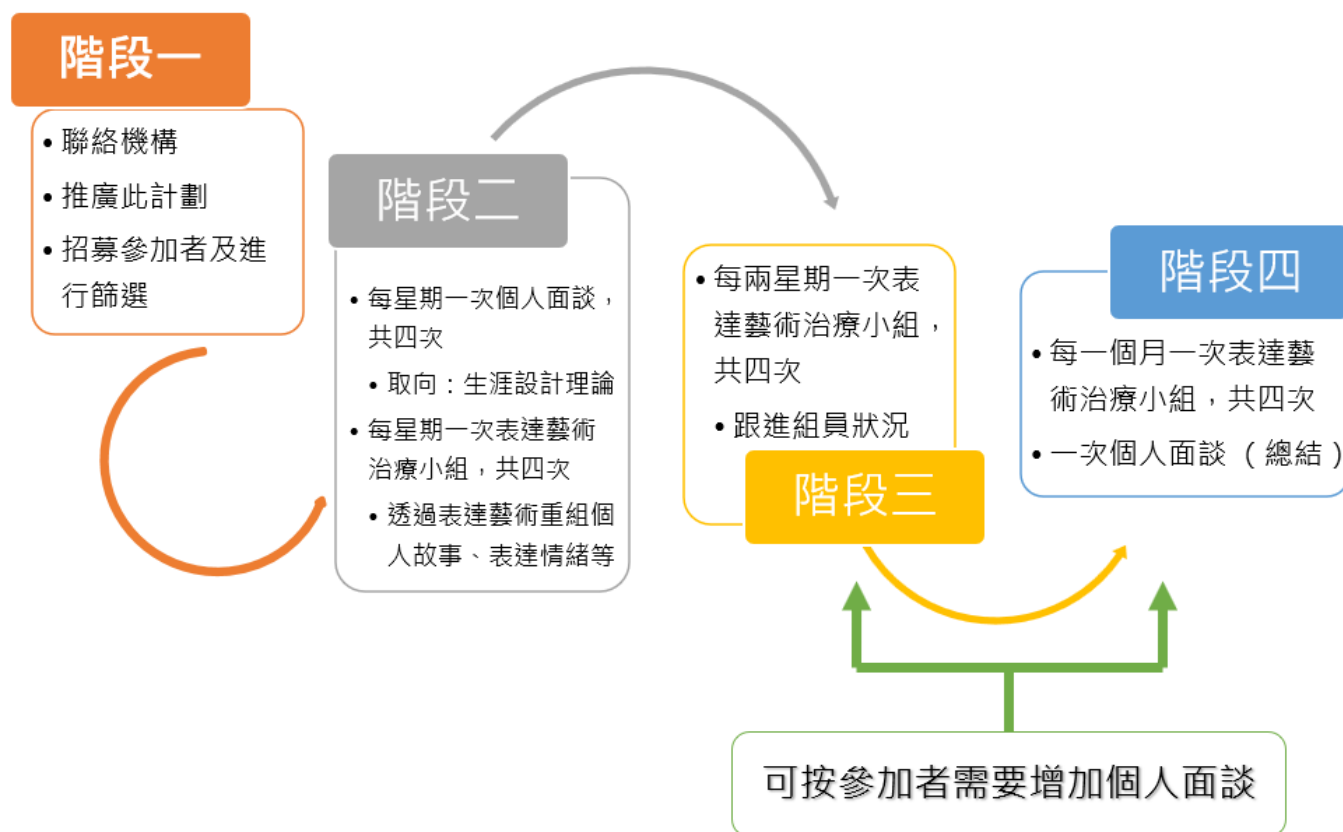
動機式晤談貫穿了所有面談。臨床心理學家威廉·米勒於 1983 年提出動機式晤談 (Motivational Interviewing, MI) (Miller, 1983)。動機式晤談是以探索 (explore) 和解決矛盾 (resolve ambivalence) 提升人們的內在動機去作出改變，而當中的四大原則是合作 (collaboration/partnership)、喚起 (evocation)、全然地接納 (radical acceptance) 和關懷 (compassion) (Miller and Rollnick, 2013)。

輔導員需要留意每位參加者所經歷不同的「改變階段」(stages of changes)，而「改變階段」包括了前期階段 (Pre-contemplation)、意向階段 (Contemplation)，以及中後期的準備階段 (Preparation) 和行動階段 (Action) (Prochaska & DiClemente, 1983)。與戒毒服務所使用到的動機式晤談的目的不同，在此生涯規劃輔導中，輔導員可按着動機式晤談的 RULE 與參加者一起規劃人生，而 RULE 包括了輔導員不要立刻做出反射性的回應 (**R**esist the righting reflex)、了解個案的動機 (**U**nderstand the patient's own motivations)、用同理心聆聽 (**L**isten with empathy)、和賦能個案 (**E**mpower the patient) (Hall et al., 2012)。「OARS」是動機式晤談中的主要技巧，包括開放式問題 (**O**pen-ended questions)、肯定 (**A**ffirmations)、反思 (**R**eflections) 和總結 (**S**ummaries) (Clifford & Curtis, 2015)。輔導員用以上的技巧與個案建立關係、帶領個案作深刻又有意義的反思、引起「改變」的句子 (evoke change talk)、提高個案自身的效能感等，從而增強他們作出正向改變的動機。

第一部分 – 研究報告 (概要)

1. 介入手法的綜合模式

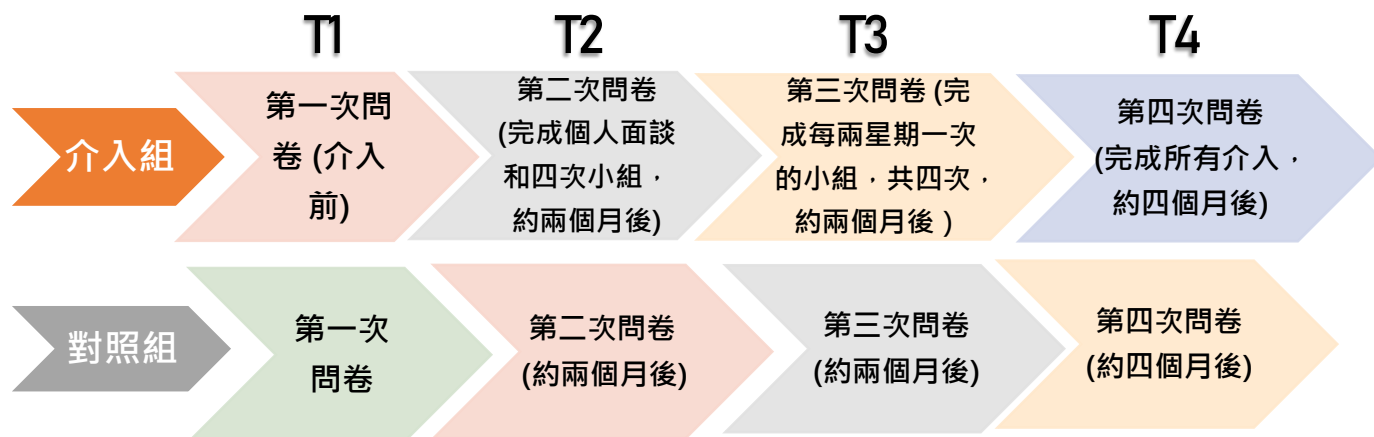
以下圖表展示了此計劃的大概流程：



在第一階段中，聯絡機構及根據篩選條件招募參加者是為主要的工作。由於機構協助招募程序，因此研究人員須解釋清楚篩選條件。第二階段是四次的個人面談和四次的小組：個人面談每星期進行一次，每次一小時；小組每次兩小時。在第三階段和第四階段中，小組分別在每兩星期及每一個月進行，除了透過表達藝術形式尋找參加者的內在資源外，亦能跟進組員狀況，而在這兩個階段中，輔導員可按參加者的需要而增加個人面談。計劃的最後部分是一次的個人面談，輔導員可與參加者一起回顧計劃中的經歷，總結及鞏固在過程中的得着。

2. 研究方法

這個長期研究混合了量化和質化研究。參加者分為兩個組別，包括介入組和對照組。兩組都參與了四次的問卷調查，以及在各組中邀請了十二位的參加者參與焦點小組訪談，以深入追蹤他們的近況，時間線可見以下圖表：



在招募參加者時，篩選條件包括了：1) 年齡介乎 18 歲至 35 歲；2) 接受戒毒治療；以及不包括患有嚴重精神障礙。因社會運動和新冠肺炎的影響下，我們無法進行隨機分配介入組或對照組，在此計劃中，我們得到不同的機構的幫助下招募參加者，一共有 70 位參加者參與了第一階段的研究（完成第一次問卷），他們的平均年齡是 27.84 歲 ($SD = 5.41$)，共有 41 名男性及 29 名女性。

在問卷中，我們一共有 7 項標準的心理測量 (Psychometric Scales)，包括了人生意義 (The Meaning in Life Questionnaire) (Steger et al., 2006)、生活滿意度 (The Satisfaction with Life Scale) (Diener et al., 1985)、自尊感量表 (Rosenberg's Self-Esteem Scale) (Rosenberg, 1965)、希望量表 (The Herth Hope Index) (Herth, 1992)、自我身分認同量表 (The Functions of Identity Scale) (Serafini & Adams, 2002)、決定職涯的自我效能量表 (Career Decision-making Self-Efficacy Scale in Short Form) (Betz, Klein, & Taylor, 1996)、及生涯調適力量表 (Career Adapt-Abilities Scale) (Maggiore, Rossier & Savickas, 2017)，以檢視參加者在如對生命意義、生活滿意度、自尊感等等心理方面的變化，以及運用了禁毒基金的問卷去測量參加者在這四次問卷調查中的濫藥情況，包括拒絕毒品的自我效能的變化，及檢視參加者在過去三十日內、三個月內及六個月內是否曾有吸毒的行為。以下的總表是各測量表的有效度（表一），

顯示出所選取的量表在各測量階段都有良好的效度：

表一：各測量表在四次階段的有效度

	階段 1 <i>N</i> = 70	階段 2 <i>N</i> = 70	階段 3 <i>N</i> = 67	階段 4 <i>N</i> = 62
	α	α	α	α
拒絕毒品的自我效能感 (SE)				
SE	.867	.864	.876	.889
人生意義 (MLQ)				
找到人生意義 (Presence)	.816	.790	.817	.790
尋求人生意義 (Search)	.879	.854	.907	.846
生活滿意度 (SWLS)				
SWLS	.889	.881	.933	.887
自尊感量表 (RSE)				
RSE	.787	.836	.842	.847
希望量表 (HHI)				
對未來的內在感受 (inner sense of temporality and future)	.632	.678	.759	.727
正面的期望 (inner positive readiness and expectancy)	.712	.781	.828	.866
聯繫感 (interconnectedness with self and others)	.604	.565	.620	.676
自我身份認同量表 (FIS)				
結構 (Structure)	.633	.663	.749	.787
身份認同 (Harmony)	.733	.636	.785	.785
目標明確 (Goals)	.800	.858	.870	.874
將來期望 (Future)	.686	.762	.855	.835
個人控制感 (Personal Control)	.718	.625	.858	.814
決定職涯的自我效能量表 (CDSE-SF)				
CDSE-SF	.926	.950	.964	.958
生涯調適力量表 (CAAS)				
關注 (Concern)	.839	.883	.906	.914
掌控感 (Control)	.755	.857	.868	.835
期盼 (Curiosity)	.794	.824	.904	.859
信心 (Confidence)	.856	.874	.885	.881

3. 量化研究結果

為了分析介入組和對照組是有可比較性，我們進行了卡方測定（Chi Square test）。經比較後，參加者的背景大致相同。由於很大部分參加者是在院舍中招募，所以他們的社會人口特徵頗為接近。另外，在職業狀態及婚姻狀態上卻有着明顯的差別（詳情請見表二），這是因為有工作的及已婚的參加者缺乏空閒時參加介入組，自行選擇加入對照組。總括來說，兩組的基本背景特徵都很相近，故多少有著配對的效果。因此，我們相信在一定程度上兩組比較的結果可供參考。

表二：兩組參加者背景的相似程度和差異

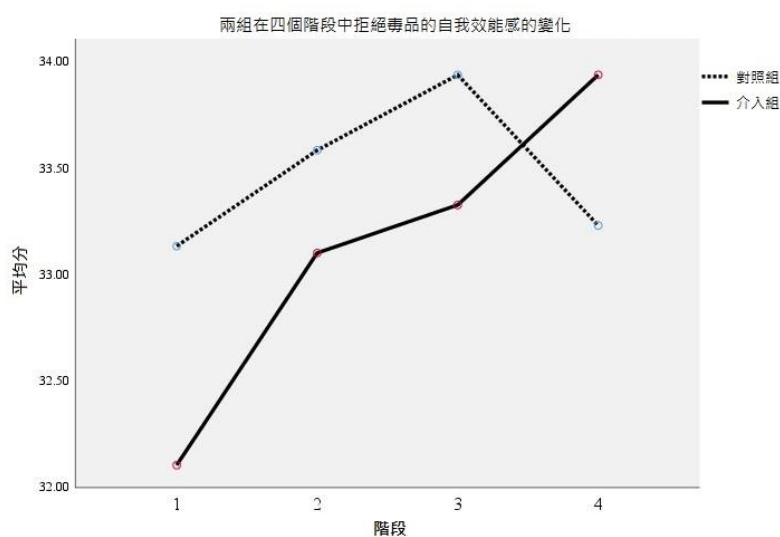
	介入組 N (%)	對照組 N (%)	總數 N (%)	χ^2	p
性別					
男	21 (60.0)	20 (57.1)	41 (58.6)		
女	14 (40.0)	15 (42.9)	29 (41.4)		
				.059	.808
住屋總類					
公屋	20 (57.1)	17 (48.6)	37 (52.9)		
居屋	4 (11.4)	1 (2.9)	5 (7.1)		
私人樓宇	9 (25.7)	14 (40.0)	23 (32.9)		
劏房	1 (2.9)	2 (5.7)	3 (4.3)		
其他	1 (2.9)	1 (2.9)	2 (2.9)		
				3.464	.483
教育程度					
小學或以下	0 (0.0)	1 (2.9)	1 (1.4)		
初中	20 (57.1)	13 (37.1)	33 (47.1)		
高中	10 (28.6)	18 (51.1)	28 (40)		
專上	4 (11.4)	2 (5.7)	6 (8.6)		
大學	1 (2.9)	1 (2.9)	2 (2.9)		
				5.437	.245
就業狀況					
在職	17 (48.6)	26 (74.3)	43 (61.4)		
失業	18 (51.4)	9 (25.7)	27 (38.6)		
				4.884	.027
婚姻狀況					
單身	30 (85.7)	23 (65.7)	53 (75.7)		
同居	1 (2.9)	1 (2.9)	2 (2.9)		
已婚	1 (2.9)	11 (31.4)	12 (17.1)		
離婚	2 (5.7)	0 (0.0)	2 (2.9)		
沒有回答	1 (2.9)	0 (0.0)	1 (1.4)		
				11.246	.010
家庭每月收入					
0 - 15,000	13 (37.1)	7 (20)	20 (28.6)		

戒毒後生涯規劃與重吸預防：人生 GPS

15,001 - 30,000	7 (20)	10 (28.6)	17 (24.3)		
30,001 - 45,000	9 (25.7)	9 (25.7)	18 (25.7)		
45,001 或以上	4 (11.4)	8 (22.9)	12 (17.1)		
沒有回答	2 (5.7)	1 (2.9)	3 (4.3)		
				7.633	.571
宗教					
沒有宗教信仰	16 (45.7)	11 (31.4)	27 (38.6)		
基督教	11 (31.4)	21 (60.0)	32 (45.7)		
佛教	6 (17.1)	3 (8.6)	9 (12.9)		
其他	2 (5.7)	0 (0.0)	2 (2.9)		
				7.051	.070
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>t</i>		<i>p</i>
年齡	26.91 (5.94)	28.77 (4.72)	1.447		.152
個人每月收入	19038.46 (13957.47)	15818.18 (8238.33)	-.758		.459

在研究數據中，我們在前測 (T1) 的結果觀察到參加者拒絕毒品的自我效能感 (SE) 與人生意義 (MLQ) 中的找到人生意義 (Presence) 於數理統計上是正相關， $r(68) = .381, p < .01$ ；而拒絕毒品的自我效能感和生活滿意度 (SWLS) 亦是正相關， $r(68) = .265, p < .05$ 。

為了檢驗介入手法的有效度，我們分別從心理上和戒毒行為上作出分析。其詳細數據請參考由禁毒委員會在網頁上公布此項目的研究報告。圖一是兩組參加者在拒絕吸毒的自我效能的變化：



圖一：兩組參加者在四次測量中拒絕毒品的自我效能的變化

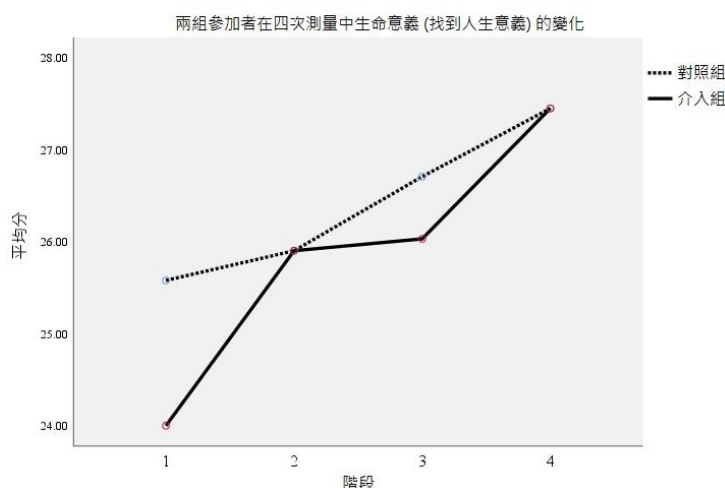
在圖一中，實線代表的是介入組，虛線代表的是對照組。介入組在拒絕毒品的自我效能持續上升，平均得分從 32.10 ($SD = 3.35$) 持續增加到 33.94 ($SD = 2.00$)，而對照組的平均得分在 T1 和 T4 之間也略有增加 (從 33.13 到 33.23)，但值得注意的是對照組從 T3 的 33.94 ($SD = 1.86$) 下降到 T4 的 33.23 ($SD = 5.14$)。

另外，以下的表格 (表三) 記錄了每一階段中吸毒和沒有吸毒的人數，因透過機構招募參加者參與此半年以上的項目，參加者們的主動性和自我控制性較高，所以兩組復吸的人數不多，但介入組的吸毒人數由 11.43% 下降至 3.23%，有着明顯的改善。

表三：兩組在四個階段中吸毒和沒有吸毒的人數

	沒有吸毒 N (%)		有吸毒 N (%)	
	介入組	對照組	介入組	對照組
T1	31 (88.57)	33 (94.29)	4 (11.43)	2 (5.71)
T2	35 (100.00)	31 (88.57)	0 (0.00)	4 (11.43)
T3	34 (100.00)	30 (90.91)	0 (0.00)	3 (9.09)
T4	30 (96.77)	28 (90.32)	1 (3.23)	3 (9.68)

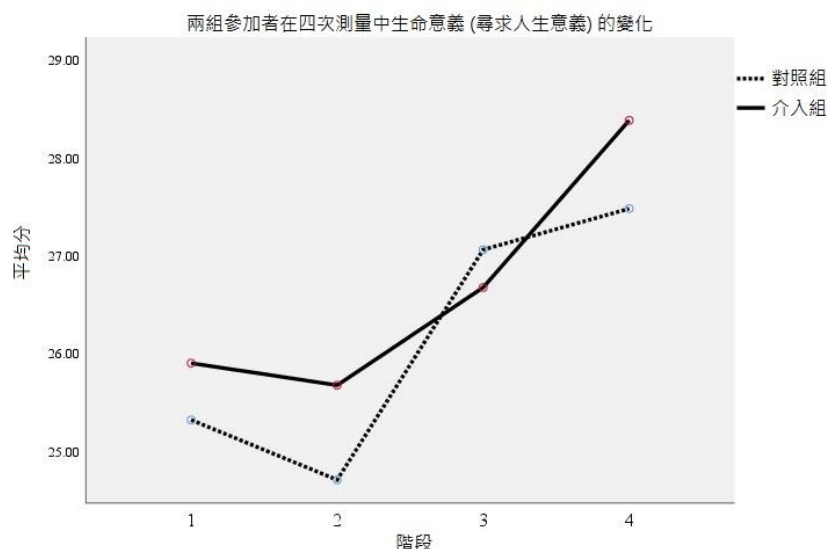
為了更能清楚了解兩組之間的差別，接下來是兩組在四次測量中於一系列心理量表的比較：



圖二：兩組參加者在四次測量中生命意義 (找到人生意義) 的變化

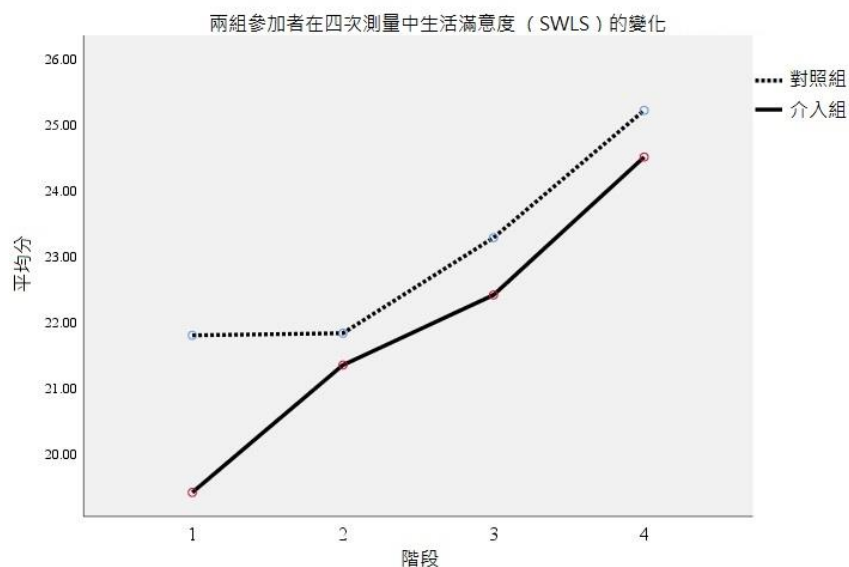
在圖二中，對照組在 T1 時的生命意義 (找到人生意義) 平均得分 ($M = 25.89$, $SD = 5.81$) 高於介入組 ($M = 24.03$, $SD = 6.30$)。兩組在這方面都

有改進。對照組在 T4 時的平均得分為 27.45 ($SD = 5.81$)，介入組為 27.45 ($SD = 4.34$)。換句話說，由於介入組在 T1 時的基線平均得分低於對照組，因此介入組的參與者取得了更大的進步。



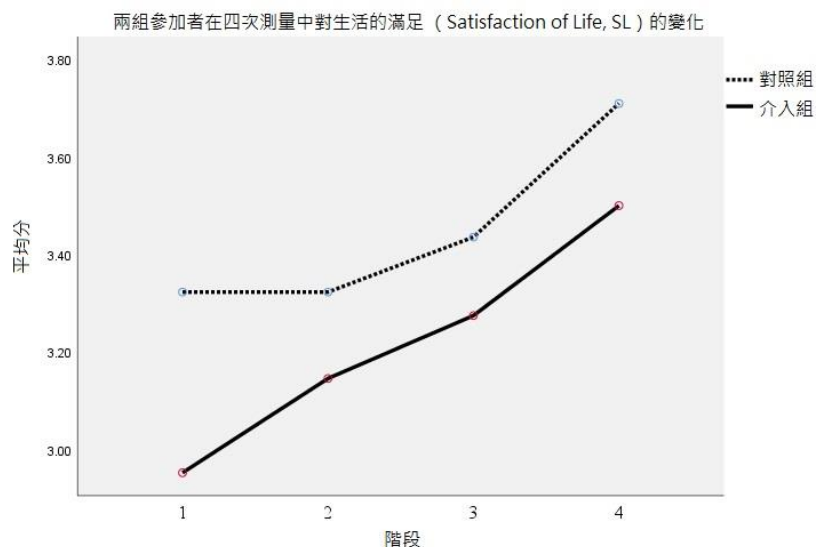
圖三：兩組參加者在四次測量中生命意義 (尋求人生意義) 的變化

在圖三，介入組在 T1 時的平均得分高於對照組 (介入組： $M = 26.46$ ， $SD = 6.27$ ；對照組： $M = 25.31$ ， $SD = 6.17$)。T2時，兩組平均得分均下降，而T3時對照組的平均得分高於介入組 (介入組： $M = 26.85$ ， $SD = 5.78$ ；對照組： $M = 27.12$ ， $SD = 5.48$)。在T4時，介入組的平均得分 ($M = 28.39$ ， $SD = 4.33$) 高於對照組 ($M = 27.48$ ， $SD = 5.42$)。



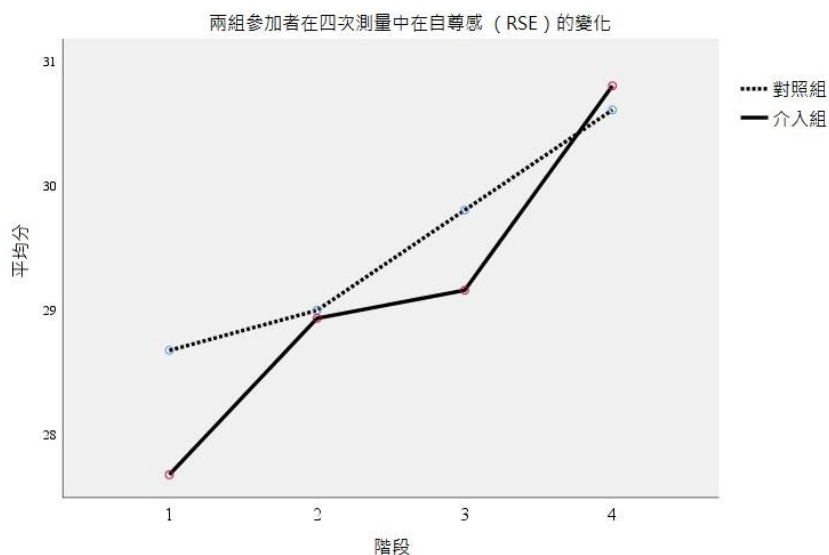
圖四：兩組參加者在四次測量中生活滿意度 (SWLS) 的變化

圖四顯示，在T1時，對照組的平均得分 ($M = 22.29$, $SD = 6.51$) 高於介入組 ($M = 19.77$, $SD = 7.26$)。在其餘時間點，對照組的平均得分高於介入組。然而，從 T1 到 T4，兩組的差異越來越小，這表明介入組的變化更大。



圖五：兩組參加者在四次測量中對生活的滿足 (Satisfaction of Life) 的變化

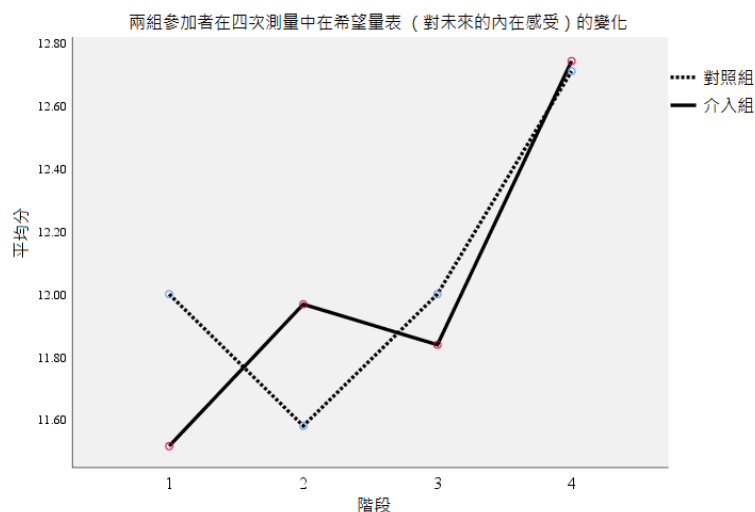
為了更能了解參加者對生活的滿意程度，我們邀請參加者對生活的滿足程度直接評分 (1分為最低，5分為最高)。圖五的趨勢與圖四相似，對照組和介入組的分數均有所改善，但介入組從T1到T4的變化大於對照組。



圖六：兩組參加者在四次測量中在自尊感 (RSE) 的變化

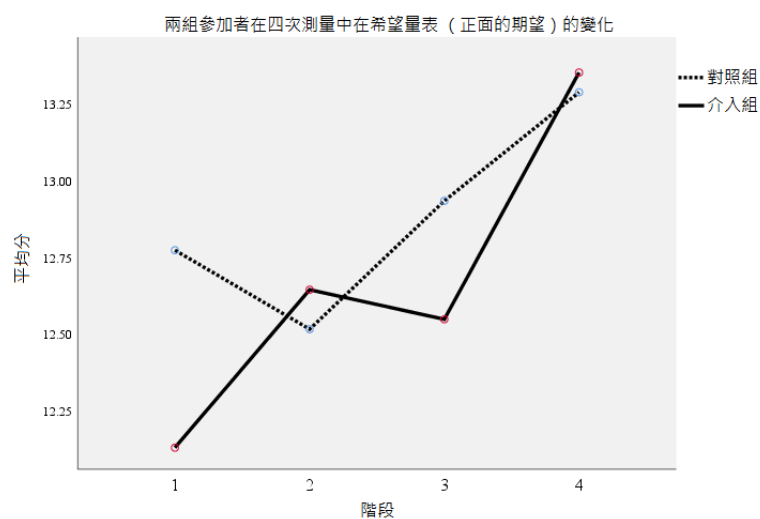
對照組和介入組的自尊感分數都有增加。介入組在 T1 時的基線平均得分 ($M = 27.71$, $SD = 4.29$) 低於對照組 ($M = 28.71$, $SD = 3.89$)。然而，

到了 T4 時，介入組的平均得分 ($M = 30.81$ ， $SD = 4.33$) 高於對照組 ($M = 30.61$ ， $SD = 4.35$)。



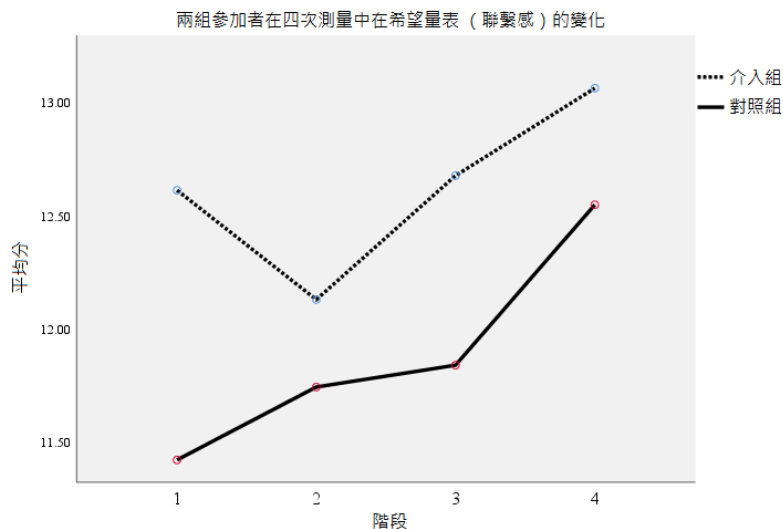
圖七：兩組參加者在四次測量中在希望量表（對未來的內在感受）的變化

圖七顯示，兩組的平均得分都有所增加。在 T1 時，對照組的平均得分 ($M = 12.03$ ， $SD = 2.11$) 高於介入組 ($M = 11.57$ ， $SD = 1.67$)。對照組的平均得分在 T2 下降，而介入組則不斷增加。介入組的得分隨後在 T3 時略有下降。然而，到達 T4 時，介入組的平均得分 ($M = 12.74$ ， $SD = 1.65$) 略高於對照組 ($M = 12.71$ ， $SD = 2.16$)。



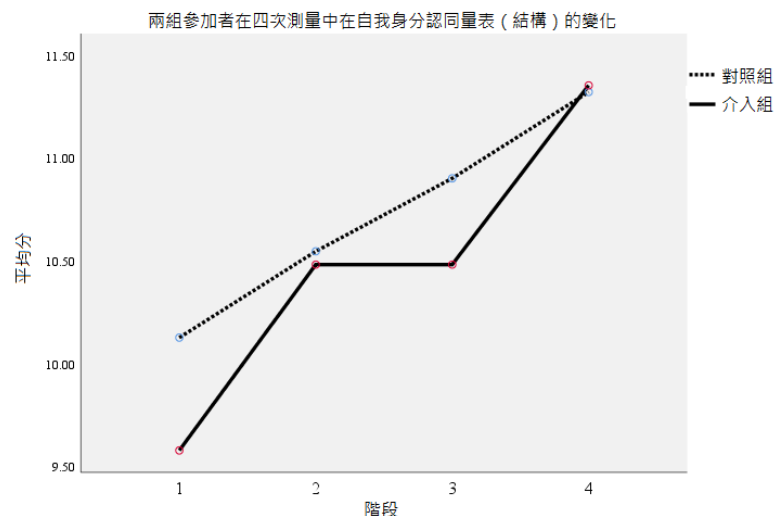
圖八：兩組參加者在四次測量中在希望量表（正面的期望）的變化

圖八的趨勢與圖七相似。在 T1，對照組 ($M = 12.80$ ， $SD = 1.86$) 的平均得分高於介入組 ($M = 12.23$ ， $SD = 1.80$)。對照組的平均得分隨後在 T2 下降，介入組的平均得分也在 T3 下降。到了 T4 時，介入組的平均得分 ($M = 13.35$ ， $SD = 1.74$) 高於對照組 ($M = 13.29$ ， $SD = 2.08$)。



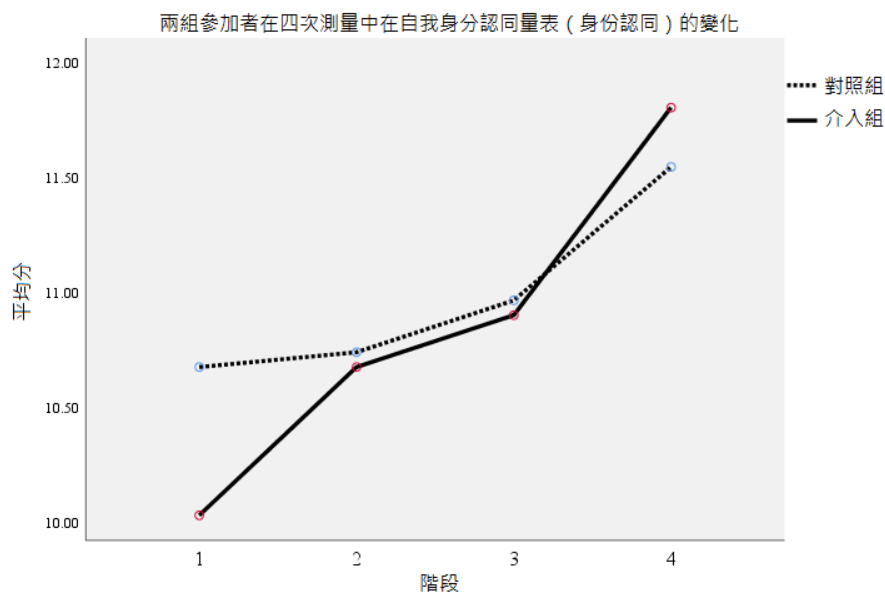
圖九：兩組參加者在四次測量中在希望量表（聯繫感）的變化

在圖九，對照組在T1時的平均得分 ($M = 12.57$, $SD = 1.52$) 高於介入組 ($M = 11.51$, $SD = 1.95$)。然而，對照組的平均得分在T2下降，而介入組的平均得分在四個時間點持續增加。到了T4，兩組之間的差異變窄 (介入組： $M = 12.55$, $SD = 1.95$ ；對照組： $M = 13.06$, $SD = 1.65$)。



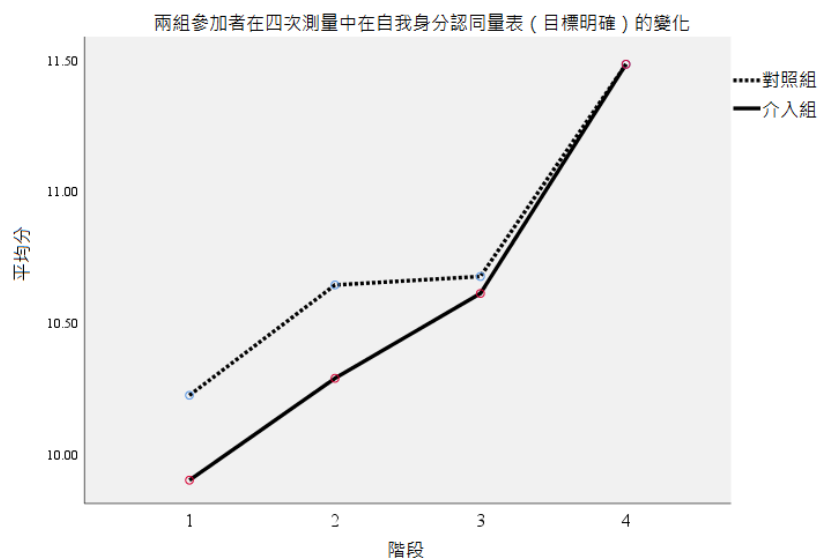
圖十：兩組參加者在四次測量中在自我身分認同量表（結構）的變化

圖十顯示，對照組和介入組的分數都有所提高。在T1時，對照組的平均得分 ($M = 10.09$, $SD = 2.16$) 高於介入組 ($M = 9.66$, $SD = 1.85$)。儘管介入組在T3時分數有所下降，但介入組在T4時的平均得分 ($M = 11.35$, $SD = 2.17$) 略高於對照組 ($M = 11.32$, $SD = 2.01$)。



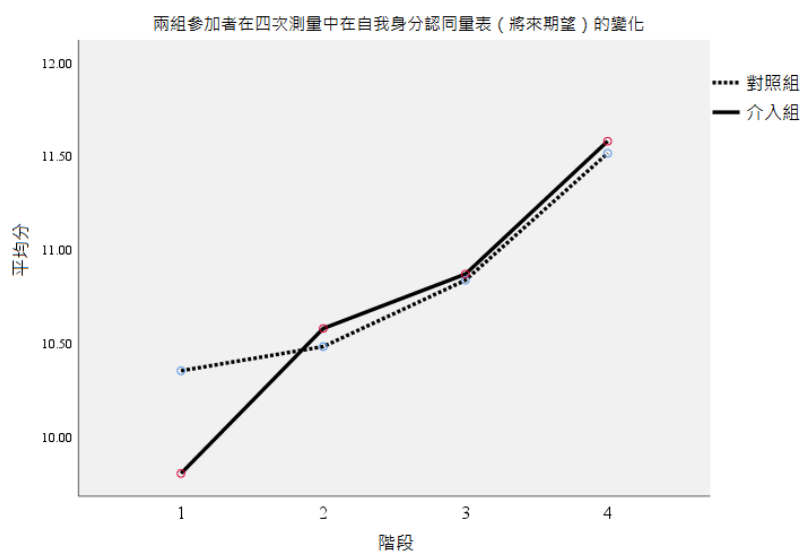
圖十一：兩組參加者在四次測量中在自我身分認同量表 (身分認同) 的變化

圖十一顯示，兩組的平均分數都有所上升。儘管對照組在 T1 時的平均得分 ($M = 10.51$, $SD = 2.03$) 高於介入組 ($M = 10.11$, $SD = 2.01$)，但介入組在 T4 時的平均得分 ($M = 11.81$, $SD = 1.78$) 高於對照組 ($M = 11.55$, $SD = 1.98$)。



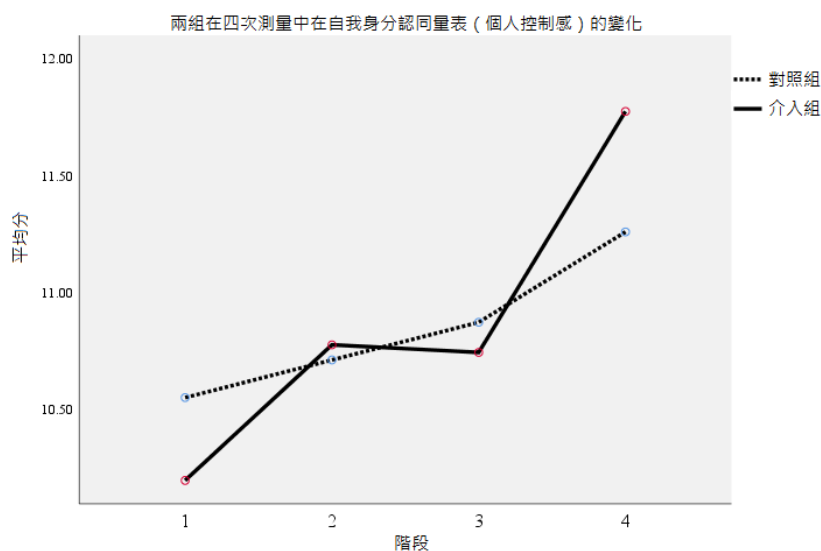
圖十二：兩組參加者在四次測量中在自我身分認同量表 (目標明顯) 的變化

圖十二顯示，在 T1 時，對照組的平均得分 ($M = 10.20$, $SD = 2.13$) 高於介入組 ($M = 9.91$, $SD = 2.20$)。然而，介入組的平均得分增加 ($M = 11.48$, $SD = 2.20$) 並在 T4 達到與對照組相同的水平 ($M = 11.48$, $SD = 2.42$)。



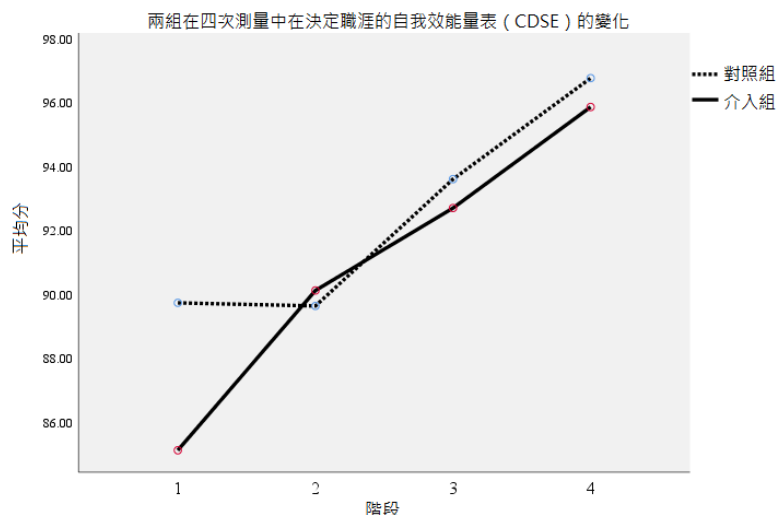
圖十三：兩組參加者在四次測量中在自我身分認同量表 (Possibilities) 的變化

圖十三顯示，在 T1 時，對照組的平均得分 ($M = 10.40, SD = 2.06$) 高於介入組 ($M = 2.89, SD = 2.34$)。然而，隨著時間的推移，介入組平均得分的變化大於對照組。在 T4 時，介入組的平均得分 ($M = 11.58, SD = 1.96$) 甚至略高於對照組 ($M = 11.52, SD = 2.45$)。



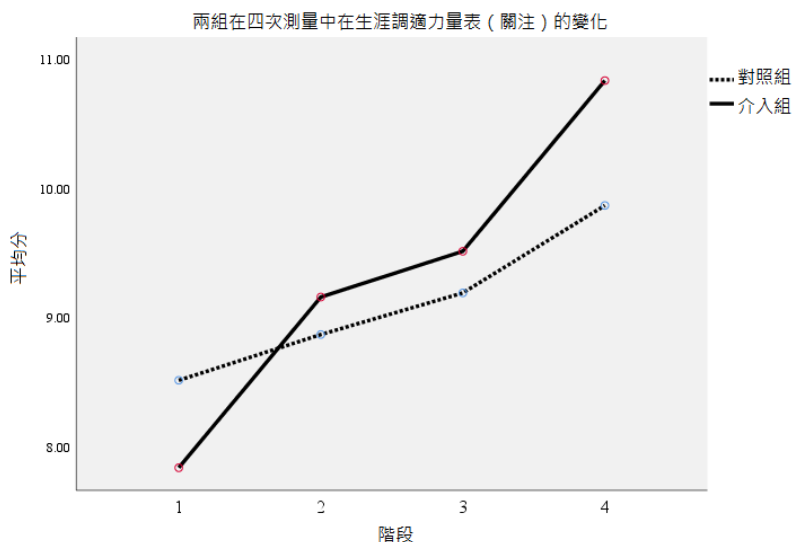
圖十四：兩組在四次測量中在自我身分認同量表 (Personal Control) 的變化

圖十四顯示，在 T1 時，對照組的平均得分 ($M = 10.49, SD = 1.90$) 高於介入組 ($M = 10.23, SD = 2.30$)。對照組的平均得分隨著時間的推移緩慢增加。雖然介入組在 T4 時有所下降，但介入組 ($M = 11.77, SD = 2.16$) 在 T4 時表現出比對照組 ($M = 11.26, SD = 2.24$) 更好的改善。



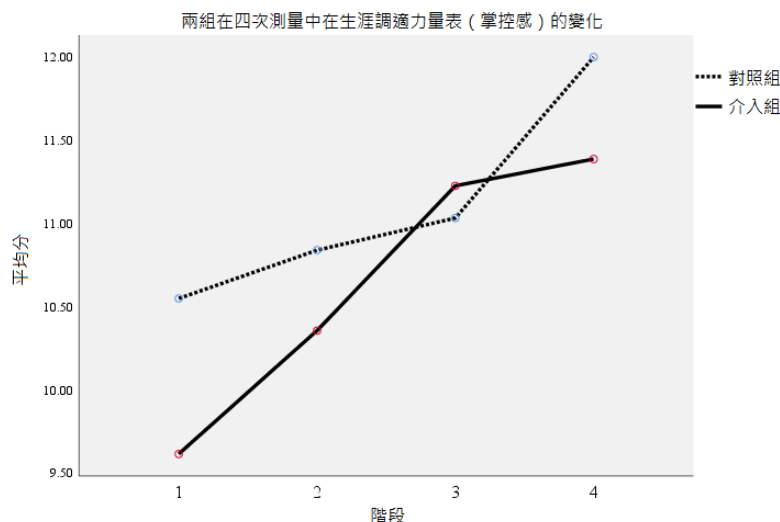
圖十五：兩組在四次測量中在決定職涯的自我效能量表 (CDSE) 的變化

圖十五顯示，在 T1 時，對照組的職業決策自我效能 (CDSE) 平均得分 ($M = 89.03, SD = 12.54$) 高於介入組 ($M = 86.23, SD = 15.99$)。介入組和對照組的平均得分隨著時間的推移而增加，但兩組之間的差異在 T4 時變小 (介入組： $M = 95.87, SD = 14.62$ ；對照組： $M = 96.77, SD = 14.94$)。



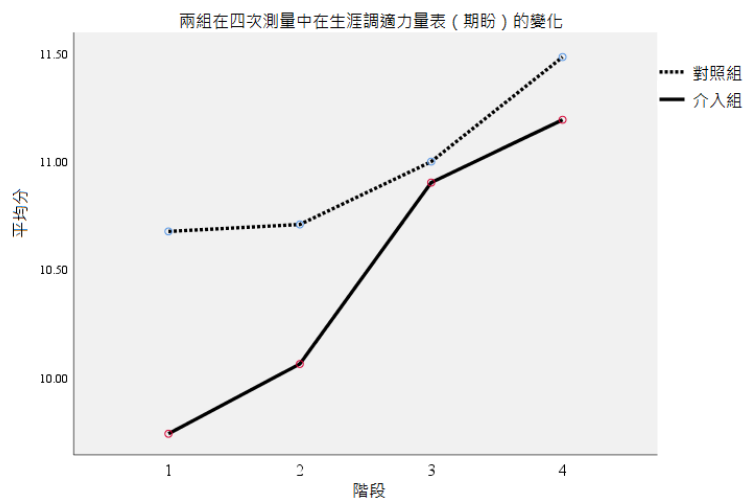
圖十六：兩組在四次測量中在生涯調適力量表 (Concern) 的變化

圖十六顯示，在 T1 時，對照組的平均分 ($M = 8.49, SD = 2.36$) 高於介入組 ($M = 8.00, SD = 2.95$)。該圖顯示兩組的平均分數隨著時間的推移而增加。然而，從 T2 開始，介入組的平均得分 ($M = 9.26, SD = 2.95$) 高於對照組 ($M = 9.11, SD = 2.64$)。在 T4 時，介入組的平均得分為 10.84 ($SD = 2.66$)，而對照組的平均得分為 9.87 ($SD = 2.62$)。



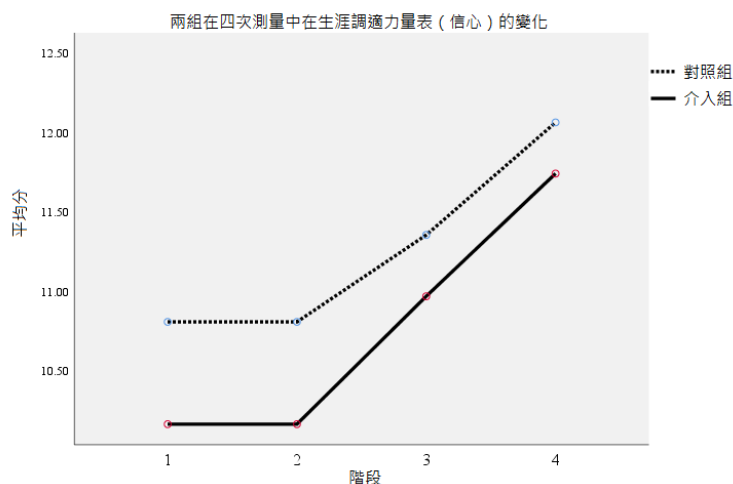
圖十七：兩組在四次測量中在生涯調適力量表（掌控感）的變化

圖十七顯示，在 T1 時，對照組的平均得分 ($M = 10.40$, $SD = 2.56$) 高於介入組 ($M = 9.60$, $SD = 2.93$)。兩組的平均分數隨著時間的推移而增加。在 T3 時，介入組的平均得分 ($M = 11.18$, $SD = 2.76$) 高於對照組 ($M = 11.00$, $SD = 2.78$)。然而，到了 T4 時，對照組的平均得分 ($M = 12.00$, $SD = 2.53$) 高於介入組 ($M = 11.39$, $SD = 2.43$)。



圖十八：兩組在四次測量中在生涯調適力量表（期盼）的變化

圖十八顯示，在所有四個時間點，對照組的平均得分均高於介入組。然而，介入組表現出很大程度的改善。介入組與對照組在 T1 時存在較大差異 (介入組： $M = 9.86$, $SD = 2.64$ ；對照組： $M = 10.49$, $SD = 2.84$)，但到 T4 時差異變小 (介入組： $M = 11.19$, $SD = 2.50$ ；對照組： $M = 11.48$, $SD = 2.36$)。



圖表十九：兩組在四次測量中在生涯調適力量表 (Confidence) 的變化

兩組的變化相似。然而，隨著時間的推移，對照組和介入組之間的差異越來越小。在T1時，對照組的平均得分 ($M = 10.57$, $SD = 2.87$) 高於介入組 ($M = 10.20$, $SD = 2.76$)。在 T4 時，對照組的平均得分為 12.06 ($SD = 2.21$)，而介入組的平均得分為 11.74 ($SD = 2.67$)。

綜合上述分析，介入組參與者的所有心理測量量表的變化都比對照組更為顯著。儘管某些變量的變化在統計上並不顯著，但從上述所有數字中確實可以觀察到介入組參與者的顯著改善。

4. 質化研究結果

此質化研究結果包括焦點小組訪談及個案研究。

焦點小組訪談：

我們在介入組邀請了 16 位的參加者，和在對照組邀請了 12 位參加者參與焦點小組訪談。在介入組參與焦點小組訪談的參加者中，共有 8 名男性和 8 位女性，平均年齡為 28.1；而對照組共有 3 位男性和 9 位女性，平均年齡為 28.3。四次階段的訪談內容經過主題分析 (Thematic analysis) 的整理得出以下觀點。

兩組的參加者均討論了對毒品的看法、工作的意義、在求職及工作時遇到的困難和需要、及對未來職業方向的想法。而在介入組中，他們分享了在計劃中的得着。（註：參加者編號由「P」作為開首先是介入組，「B」是對照組。）

1) 吸毒的原因

在參加者的分享中，他們當初吸毒的原因各不相同。有的為了想釋放不愉快的情緒，有的不想受到現實生活的折磨，有的喜歡吸毒帶來超乎平常特別的感官刺激，有的喜歡吸毒時進入安靜空間，也有人喜歡吸毒時與朋友暢所欲言，也聽過一位女士說因為吸毒會令身材會較纖瘦，所以想透過吸毒而維持骨感，以下摘錄參加者闡述他們吸毒的原因。

「有毒品陪伴好似無甘折磨，毒品都有佢嘅一個魔力... 毒品都係一個心癮，都係一個習慣。」

(P009/女/22 歲)

「毒品係好幫到手，幾好、幾開心。」

(P012/男/29 歲)

「同之前嘅女朋友散左。」

(B005/男/27 歲)

「以前我唔識得去表達情緒，好細個果陣唔知係咩黎，跟住毒品係讓我係自己嘅空間裏面。」

(B012/女/29 歲)

「因為靚嘅原因而吸毒。」

(P010/女/29 歲)

2) 戒毒的原因

在訪談中，參加者戒毒的原因主要分為兩點，一是為了家人，不想他們的家人失望及傷心，二是不想因為吸毒放棄自己的夢想和想要的生活，或者原想再受到毒品帶來的副作用對認知層面的影響。

「如果再吸毒就會冇左夢想。」

(P002/女/35 歲)

「唔希望再令女兒及家人失望。」

(P004/女/31 歲)

「唔想再要家人失望、流眼淚，想佢開心。」

(P005/男/18 歲)

「因為真係唔想再令屋企人失望。」

(P011/男/22 歲)

「好似變左另外一個人，即係個毒品係令到你個性格變得好極端... 為毒品而活其實完全諗唔到野嘅，記唔到啲野，亦唔會諗到將來。」

(P010/女/29 歲)

「唔想繼續落去囉，因為果陣食到我覺得我應該有思覺失調... 果陣有幻聽，個腦會亂諗野，個人好似想癲，之前試過有錯覺，會諗多左，即係覺得好遠會有人拎枝槍黎拎紅外線瞄住我個頭果啲囉，同埋之前得罪左啲人，跟住好驚佢搞我屋企人...」

(B001/女/21 歲)

3) 求職及工作時遇到的困難和需要

求職時遇到的困難和需要：大部分參加者都表示學歷是在求職時遇到的困難。其次，因為與社會及工作脫節了一段時間，擔心回到職場時無法適應。第三，參加者擔心如果長時間工作會無法照顧小孩。最後，參加者會擔心面試過程。

「之前補習有家長問我擺 DSE 成績表，跟住我俾佢啦，佢問我話點解係呢啲學校嘅，跟住佢可能 Check 到，因為我之前係 XX 讀架嘛，跟住佢可能知道咩學校果啲，跟住我咪好老實照答返佢囉，跟住之後佢話：『我唔駛啦，多謝唔該晒』，跟住當下覺得有少少歧視。」

(B001/女/21 歲)

「因為已經揀嘅工唔多啦，冇學識啦，咁所以係有工就做，重點就係唔需要咁高學歷架囉。」

(B003/男/30 歲)

「...好 concern 自己會唔會踩返落個潭度嘅，跟住就要去轉行啦，轉行但我又冇學歷，亦都冇經驗，咁其實都好迷惘...好有困難嘅。」

(B012/女/29 歲)

「首先就係比較容易放棄啦，第二就係基本上而家都係吃喝玩樂，咁到時就要俾個工作捆綁。」

(B007/女/28 歲)

「我就擔心如果我去啲唔熟悉嘅工種啦，我會驚我自己應付唔黎啦，我想做返之前類似嘅工...兩年時間係院舍，話長唔長話短唔短，我覺得相對地係脫節左嘅。」

(B010/女/32 歲)

「part time 囉，因為我唔可以全部心機放係工作度...咁跟住再湊兩個囡啊，照顧佢地啲功課就唔得囉。」

(B010/女/32 歲)

「而家返 Part time 係做緊啲店務員囉，因為湊小朋友啊嘛，冇做 Sales 啦。」

「B011/女/31 歲」

「等到唔耐煩，唔等直接搵另一份。面試，溝通唔太好。」

(P005/男/18 歲)

「(我) 需要準備履歷表、面試老師。」

(P006/男/22 歲)

工作時遇到的困難和需要：參加者分享了因為毒品對身體帶來的副作用而對工作有所影響；其次，他們在人際關係上亦遇上困難；最後，他們的工作會常有變動或是覺得工作無趣。

「冇記性囉，個人唔集中囉，易叻囉，身體唔好啊嘛。」

(B009/女/29 歲)

「其實我係好中意同人地傾計，不過以前吸毒呢，藥物令到我唔識得點樣去表達啊，吸毒咁多年啦，我都係處於... 限制左我溝通囉，我覺得應該係受藥物控制，導致到我當時係咁。」

(B010/女/32 歲)

「因為以前吸毒啊嘛，身體又唔好啦，跟住又冇乜精神做野，咁咪又轉下，跟住又需要搵錢又做下。」

(B011/女/31 歲)

「同同事鬧交，其中一樣野就係同事覺得我唔戴口罩，我唔中意戴口罩... 公司個個都戴，咁我咪冇需要戴囉。」

(P002/女/35 歲)

(註：對話記錄於在 COVID-19 爆發前。)

「可能公司多人呢，多人加上好 Chur 啊嘛，咁有壓力嘅時候，公司群組就會多怨氣啊，又或者啲手法成日變啊... 加上好多氛圍都好複雜，公司果啲階級觀念好重。」

(B008/女/26 歲)

「始終都係服務性行業啦，咁有啲人都會無理取鬧啊，或者好冇禮貌嘅。」

(B011/女/31 歲)

「我而家係一個啤酒 promoter，俾我嘅感覺真係好無聊，唔係度日如年，係度秒如年，悶到抽筋，有時覺得自己係多餘...」

(P001/女/34 歲)

「即係我一份工最長都係做一兩年架姐...斷斷續續都做左 10 年嘅 Sales，店務員就短啲時間囉，一兩年咁樣囉，今次嘅形式就係 part time 囉。」

(B011/女/31 歲)

4) 工作的意義

參加者分享了對工作意義的看法，「賺錢」是在介入組和對照組共同的想法，但在介入組，參加者普遍希望能夠透過工作可以學習新技能、發揮自己的特質、幫助自己和幫助別人、體現自己的價值等等，而對照組有些受訪者就直言工作只為「搵食」，沒有甚麼特別意義。

介入組的分享

「自己學習獨立，自己賺錢養自己。」

(P001/女/34 歲)

「人地係比晒成付身家比你，用晒一個人畢生嘅積蓄，如果何以幫到佢地買到一個好鍾意嘅樓就好開心。」

(P002/女/35 歲)

「賺錢，有時可以學到野。」

(P005/男/18 歲)

「體現自己的價值。」

(P006/男/22 歲)

「只要自己可以繼續發揮到自己的特質，其實都是開心的。」

(P014/男/33 歲)

對照組的分享

「（工作係）好重要嘅野囉，要返工搵錢囉，我仲要搵錢去還錢囉。」

(B005/男/27 歲)

「我覺得工作係必須囉，因為家底唔係咁好，冇錢。」

(B008/女/26 歲)

「咁你要維持生活你都要返工架，如果唔係邊有錢。」

(B009/女/29 歲)

5) 對未來職業方向的想法

在介入組和對照組，參加者都分享了他們對未來職業方向的想法。介入組中，參加者分享了較明確的職業方向，但在對照組中，較多的參加者對未來的方向較不清晰。

介入組的分享

「希望可以開到一間自己嘅店舖，將來個店嘅名就叫 SUGAR...」

(P001/女/34 歲)

「（我希望）係一個真誠，可以幫到人嘅 agent。」

(P002/女/35 歲)

「希望自己可以用過來人的身份去陪伴及支持姊妹，這個同行者的角色十分重要。」

(P004/女/31 歲)

「希望將來可以做啲有藝術元素、結合人文創意與音樂嘅野。」

(P007/男/32 歲)

「好想將來可以做到社工，因為俾好多社工幫過。」

(P011/男/22 歲)

對照組的分享

「其實我想讀下書嘅，讀下水電果啲，做水電果啲囉諗住。」

(B004/男/18 歲)

「冇乜諗咁多嘅...」

(B002/女/35 歲)

「冇諗過冇諗過，冇啊冇架，暫時冇囉。」

(B006/女/33 歲)

「好難預計架啲。」

(B009/女/29 歲)

「講深一層，我又未諗到咁遠嘅，因為到其時家姐（女兒）上左中學呢，我都唔知會點樣嘅安排，同埋我諗住屋嘅問題都會係一個我其中一樣嘅煩惱囉。」

(B010/女/32 歲)

6) 介入組：參加計劃後的體會

自我成長：參加者均表示參與計劃後均能增加對自己的認識，包括自己的強項及能力，並且對將來有更多的想法，以及較明確的目標及方向。

「可以自己平心靜氣比自己時間去諗一諗將來，甘依個都幾好，希望將來都可以有所行動。」

(P001/女/34 歲)

「認識自己多了，而且對將來的工作有一個較為明確的目標及方向。」

(P003/男/25 歲)

「發現到自己的故事和不同能力，更能面對自己。另外，清楚自己的生涯目標及人生方向，可以更用心去關心自己三個小朋友，更樂於陪伴她們成長。」

(P004/女/31 歲)

「更加肯定自己嘅方向，提醒到自己要更加珍惜身邊嘅人。」

(P005/男/18 歲)

「對自己的方向更清晰、更確定。」

(P006/男/22 歲)

「認清多左自己，特別係透過自己故事、人生自畫像，和自己的性格測驗。另外，在工作方向都認識多左。」

(P008/女/27 歲)

「知道左自己工作嘅方向，同自己工作相關嘅能力。」

(P012/男/29 歲)

與組員們互相理解、支持的關係：在計劃後，參加者表示都與組員們建立了友誼，並且在對方身上學習。另外，有參加者表示計劃結束也可以在中心的其他活動見面。

「係呢度呢就覺得係人地身上學到嘅野就多啲囉，我覺得係呢度嘅價值觀會唔同左嘅，我覺得反而係家庭嘅價值觀唔同左，係囉，包括愛情」

(P013/女/29 歲)

「識到大家叫做都幾友好，咁就難得嘅。」

(P015/男/34 歲)

「其實今次都唔駛話結束咁，我地有緣實再見。」

(P014/男/33 歲)

在表達藝術小組中的體驗：對於許多參加者而言，表達藝術都是一個比較新的嘗試，開始時也都有少許不知所措，但後來打開自己，不斷在創作中重新認識自己不同的可能性及轉變。

「我諗我應該係度最先入組嘅人啦，其實我覺得我唔會上到咁耐講真，因為第一堂我覺得有少少悶，但係慢慢上下上下我又覺得

幾得意架喎，透過藝術嘅野抒發到我當下嘅感受啊，原來一幅野整到出黎俾唔同人睇到有唔同嘅睇法架喎...」

(P014/男/33 歲)

「做呢個作品俾我發現左呢，原來我內心係有個咁樣嘅價值觀。跟住我後尾就畫過另外一杯囉，就係沖左上去，然後畢業啊，即係滿瀉啊咁樣囉，跟住後尾我就...即係有啲潛意識啊，可能改變左啦...即係好似我上左呢個堂呢，曾經呢跨過一啲野...」

(P015/男/34 歲)

「可以由係色畫可以睇得出自己係啲咩心態咁樣，一路一路都有感覺嘅，由當初淨係畫個太陽畫個海，或者畫座山咁樣，而家有埋條彩虹出黎，即係提示到我做人應該有盼望囉。」

(P016/女/27 歲)

個案例子：

以下資料得到受訪者的同意而展示，個案例子經過匿名處理。

背景資料

W 是一位 34 歲的未婚男性，是一名基督徒，目前與家人同住居屋。他的最高學歷是中一，現於社福機構擔任全職的朋輩輔導員。W 第一次吸食毒品的時候是 11 歲，他與同學一起在公園吸食 K 仔。這次是W第一次參加戒毒服務，他透過中心而參加是次研究。

W於研究前的評估中，他對自尊感的評分較高，生活滿意度的評分較低，他認為人生是「一個體驗喜與悲的旅程」，而最大的意義是「跌底（低）能爬起身，自己欣賞自己」。

第一節：我的愛好

在一開始的時候，生涯輔導員歡迎W加入此計劃和感謝W的參與，然後邀請W分享參加面談的感受。W在這一節主要完成了生涯建構訪談，其中包括「我的超級英雄」、「我的興趣」、「我最愛的故事」、「我的人生格言」和「我最早的記憶」。在第一題的生涯建構訪談問題中，W介紹了他的「超級英雄」——車志健、《龍珠》裏的比達和聖經人物保羅。他形容車志健是「面皮

厚、有勇氣、有信心、有好勝心」；比達的特徵是「唔服輸、愛家庭、真男人、好努力、目標清晰、真性情、進步得快」；而聖保羅是一個「相信自己、不服輸、馴服、做大事的心、配合、目標一致、對事不對人」的人。這三個人的共通點是「面皮厚、好勝心、有鬥志」，而「好努力」、「不認輸」和「不要面子」是 W 和這三個人相似的地方。W 也表示這三個人所擁有的特質都是他希望擁有的，例如在達成目標的過程中，他想變得更有決心和有鬥志，不再拖泥帶水，他認為這樣才能成功。

第二題是「我的興趣」，W 的興趣包括了「睇勵志片、唱歌、作曲、傾電話」。W 指其實他對很多事都有興趣，他選擇這些是因為這幾項興趣都是他常做的。勵志片用於提升自己的動力，當中的內容偶爾對自己的工作有所啟發，現在比較少看勵志片是因為內容都是差不多，都能大致掌握箇中道理。唱歌和作曲是用於抒發自己的情感，當有人欣賞他的作品時，感覺是開心的，因為自己的作品參加了不同的比賽和表演，讓自己得到了很多經驗和回憶。W 補充，現在不會因為追求點擊率而創作，只會在自己有靈感的時候才寫歌。另外，「傾電話」是與女朋友通話，談及一些內心的事和感受。

W 最愛的故事是「彼得的人生」，他描述了彼得遇上耶穌後的故事，耶穌在彼得身上顯的神蹟（打魚）、彼得初時說最愛的是耶穌，到後來的「三次不認主」、宣教工作、及最後敘述了彼得的死法。W 說彼得的經歷與他有點相似，早期都是「亂嚟」的風格，與別人溝通時「沒有邏輯」、「沒有尊重」，而「三次不認主」是他在信仰道路上的借鑒。W 希望自己的人生像彼得的故事一樣，發現使命時能夠改變人生。現在的 W 覺得自己比較穩重、踏實，多了解自己後就不再經常需要別人的讚賞。

生涯建構訪談的第四題是「我的人生格言」，W 用了聖經中的金句作他的人生格言：「忘記背後，努力向前，向着標竿直跑」。W 指回望以前的意思是回看從前的悲傷，一些別人的看法、悲傷、憂慮，都可以影響自己，變成拉住自己不能前進的那道力，甚至向負面的方向走。他亦發現了以前自己需要別人的認同的原因，是因為童年時被否定得太多，所以長大後想「威返」。

W 敘述了三個他的「最早的記憶」，標題包括「不要再這樣下去」、「依稀的受傷」和「第一個願望」。「不要再這樣下去」敘述的是他在幼稚園

聽了同學的話去踩踏排泄物，最後被同學取笑；「依稀的受傷」說的內容是被本來是好朋友的同学咬了一口，然後母親投訴後，他們再也不是朋友，感到可惜和莫名其妙；最後的「第一個願望」是講述 W 望向窗外感覺不像真實的煙花許願，希望家人不要死，希望願望成真。

這一節完了後，W 覺得仍能回想童年的回憶是特別的，因為他沒想到自己還能記得。他亦覺得所提及到的全部內容都是新發現，對自己有更多的了解，當回顧答案時，發現自己是會被答案的內容影響，例如需要心目中的楷模的信念和特質去鼓勵自己。W 說可以不要的部分是「睇勵志片」這興趣，現在已經不常看勵志片，而作曲和唱歌則會繼續下去。

第二節：獨特的我

W 對名字意義的印象是「高官」，即是甚麼物質也擁有，「有錢人」的意思。W 反思，他向來都是有這些追求，和需要一些成就。然而，W 並不覺得完全是，自己能成為自己心目中所想的比較重要。W 在反思這名字是否與格言有關時，他覺得這兩年的自己少了追求「出名」，較多的是「踏實」，而成功對他來說，是指某方面做得好，然後享受，並不是麻木地追求一些自己都不知道的東西。

在生命工作紙的練習中，W 回顧了自己人生中最重要五件事。第一件事是戒毒，「原來唔食都得架喎」，他發現自己的狀態和價值觀在戒毒後有所不同，也發現原來自己是喜歡運動的，他可在運動上面追求自己變得更有意志，亦可在興趣上有更多的追求。第二件事是 W 完成閱讀一本書，在這之前，W 從來未嘗試過成功讀畢一本書。第三件事是決定參與教會，在教會活動中，W 想知道自己能在教會裏得到些甚麼，於是便硬着頭皮認識新朋友，慢慢地接受信仰於生活中，然後發現原來自己是可以很不同的，好像是擁有了第二個人生一樣。在教會裏，他參加過畫畫比賽，得到季軍，但他覺得這件事反映出他是不成熟的，有種「輕飄飄」、「好驕傲」的感覺。W 亦分享他在教會裏參加唱歌比賽的經驗，他在比賽中獲得佳績，即是季軍和最佳演繹獎，到後來他在社交平台上放上自己的作品，反思這過程時，他覺得這是很有勇氣的過程，也發現自己很多，成長了很多，發掘自己的潛能可以去到哪裏。藉着自己對音樂的興趣和才華，W 多了機會與別人「夾 band」，在教會裏亦多了機會與別人溝通，

學習如何與別人熟絡起來，這些經歷都能讓他多了學習溝通的經驗，對別人多了尊重。最後一件重要的事是他加入了現在的公司，以前的他只需要面對死物，只需用本來的性格去面對工作，但因現在的工作有較多機會與別人溝通，需要比以前更靈活地去處理人際關係，所以要讓自己打破更多的框架，讓自己腦海中的固有印象更新，因這些事帶來的不同和成長，W認為這些對他而言都是重大的事件。W亦反思，吸毒會影響到自己的生活節奏、工作表現和情緒，這些影響無法令自己成長，反倒令精彩的人生變得更遙遠了。

生涯輔導員與W一起探索生涯建構訪談的六個課題後，然後整合所有句子，總結成以下的人生自畫像：

面對這個過渡時期，我心底裏所關注的是 希望。這個關注提醒了我一個 不要再這樣下去 的感覺。在我成長的環境中，為了解決不同的問題，我變得 好努力、不認輸 和 不要面子。這些特質對我接下來的工作和人生都很重要。它們都把 怕輸的人 轉成 最佳版本的自己，形成了我之後的個性。基於我所建立的各種個性和特質，我喜歡與 真誠 和 會提醒自己 的人共處。我喜歡的地方是能帶給我 個人空間 和 藝術靈感。我比較喜歡用 反思和創作 的方法和程序去解決 工作上 問題。如果我選擇我最愛的故事作為我人生劇本的話，我會 承擔、堅毅不屈、穩重和踏實。我現時給自己最好的建議就是 繼續去，不要理會結果。

W補充，他喜歡公園是有一定的個人空間，因為他能擁有自己的時間和思考空間。當他的狀態是積極時，他可以在公園裏寫歌，但當他不積極時，他會選擇玩電子遊戲，讓自己回到寧靜的狀態。而當他在最佳的狀態時，他可以一邊跑步，一邊與自己對話，夢想將來的生活，或是祈禱。他說他有時候都喜歡在公園裏「傾電話」，或者是懷緬以前與朋友一起的時光。他覺得公園是一個很適合聊天、了解自己、抒發自己的地方。他亦分享了一次在日本的經驗，在川河旁可以一直漫步，遠望高山，過程中感覺是舒服的，而且靈感湧現，有助於思考將來和創作。

W對人生自畫像的最後一句有着特別深刻的反思，「繼續去啦」是他常對自己說的話。過去的事情和別人曾經如何看待自己都可以「過去了」，但是最近發生的事或許會變成人生道路上的「缺口」，他指這意思是會被最近發生的事困擾着，而未能繼續向前進。W表示這過程也許是別人的指控，但也有可能是自己對自己的指控，導致心情低落，所以在不得罪神的情況下，他會選擇讓自己過得精彩、邁向成功，能獲得自己想要的東西，而這過程也許會有驚喜的收穫。

W雖然曾經被謠言所困，但他發現經這事後自己能夠變得更好，學會不理會無理的指控，「唔好理啦，行左先啦，照去啦」。W補充說，他也會犯錯，之後學會承認及更正錯誤是一定的，但這不是指只介意別人眼中自己如何犯錯，更重要的是，在人生畫上句號時，自己如何看自己的人生故事是最重要的。

第三節：理想目標

生涯輔導員為 W 填寫了「我是誰」，並與他詳細討論這部分的內容，以下是所填寫的內容：

我是一個 努力的人，但在尋找一些機會，準備成功一刻的人。
我將成為一個 出色的人、成功的人、愛主的人。
我喜歡在一個 熱鬧、輕鬆、有一班幫自己手的人的環境工作。

W對「我是誰」的看法是「指標」。W 覺得有了這些「指標」，人生不會偏離正軌太遠，而他希望自己的「最好狀態」能繼續堅持下去。W覺得他適應了對人的工作，與人溝通和邀請別人幫助自己，對他的成長是很重要的。如果現在做的工作是能夠幫助別人，有人為自己鼓舞，或是為別人鼓舞，都會是在生活裏錦上添花。

之後，生涯輔導員與 W 一起檢視性格強項的結果。W 的首五項的性格強項是「靈修性、對目的的觀念和信念」、「誠實、真摯和直誠」、「創造力、靈巧性和獨創性」、「去愛和被愛的能力」、「不偏不倚、公平和公正」；而 W 覺得可以加強的性格強項是「公民感、團隊精神和忠心」、「謙恭和謙虛」、

「領導才能」、「小心、謹慎、審慎」、「興致、熱情和幹勁」。W覺得檢視結果時會意識到自己的需要，需要加強哪些部分。

W的職業興趣代碼中，「藝術型」是最高分的項目(100分)，其次是「企業型」(49分)，而最低分的項目分別是「社會型」(9分)和「常規型」(0分)。W認同這個結果，因為他覺得自己在處理文書及行政方面比較弱。而在接下來選擇理想工作部分，這分數也影響了W的想法。

生涯輔導員邀請W選擇他的理想工作，他在行業中選擇了「影音」、「創作」，而職位選擇了領導層的職位，分別是「CEO」和「老闆」。W覺得「CEO」一職較着重於表達概念，因為他比較擅長表達一些概念，但他不擅長執行。他指出其實不一定是「老闆」這職位才能特別擁護價值觀，而其價值觀也可以透過現在的工作呈現出來，例如不離開信仰。W指出，做老闆不一定會成功，然而，為了甚麼而去做的意義較為重要。他也說到，現在的他並未準備好做一名老闆，資源、動機、人際都是需要時間準備。

W在這節結束時，他覺得可以用較肯定的態度去走創作的路，因為能夠發揮他擅長的才能——畫畫。在將來，他期盼能夠在創作的路上發展得更好，而他正在學習如何運用資源把自己擁有的再發展，成為創作行業的老闆，擁有自己的品牌。

第四節：我的未來

W用「靈魂奇遇記」來比喻人生，即是「人生是一個評級的考試」，而人生中最大的意義是當面對經歷痛苦、成就，學習如何面對和平衡，人生能體驗喜怒哀樂、甜酸苦辣是非常重要的，這些經驗都能使一個人變得成熟。當W被問到如果他在被評分的話，他的人生會是哪一個階段時，他認為他是在一半分數的位置，因為他覺得人生中還有很多的經歷在等待他，而這一半的分數驅使他期許在未來會做更好的自己。

在「我的生活分配圖」裏，W 有以下的分配：

我的生活分配圖



W 說「信仰」佔最多，是因為信仰就像導航，如果信仰在生活中佔太少的部分，就像少了導航一樣，容易迷失。而婚姻、愛情和家庭可以令到生活變得快樂，是生活中的滋養，有下一代可以是一種寄託。至於「軟弱、無聊」，W 覺得人生中必定會有這個部分，因此，W 想放在分配圖中，包容自己可以有「軟弱、無聊」的時候，但因不想這部分支配自己的生活，所以只佔了人生的少許部分。檢視這個分配圖時，W 覺得這是一個理想的未來，反映了人生的品味，當要選擇的時候可以按照心目中的排行去實踐。

生涯輔導員與 W 訂立了三個「SMART 目標」：1) 能在六個月後有自己的作品；2) 兩年內能轉換高百分之三十薪金的工作；以及 3) 兩年內擁有自己的品牌及推出成功。當談及達成目標的助力和阻力時，W 指出信仰是他的助力，他希望做的目標能滿足自己外，還能回應信仰；而阻力是他的頹廢、軟弱、懶惰及不穩定的心情。W 知道自己需要確保自己的穩定性，因此他正在培養一些良好的習慣，同時他亦會不時察覺自己的狀態，留意自己的需要。另外，W 也有分享他如何學習分配時間，他以定時溫習英文作為練習，培養心態。W 亦說到過程中若然能獲得成功感，會有助他繼續培養良好習慣。

完了訪談後，W 反思原來當自己有一部分的發展變得穩定時，另一些部分會開始變得不穩定，自己有進步的地方是執行力有所提升。另外，當 W 被問

到他如何形容自己現在的狀態時，他覺得他是一個「開始踏進理想的一個小伙子」，在將來的生活中，他將以「傳福音」作為工作的重心。

W希望在接下來的表達藝術小組中，可以有平靜的時間，透過小組能加深對自己的認識，探索內心的世界。

後記

經過W多個月以來的努力，他的第一本原創書已經進入最後階段，即將出版。W正向着他的理想邁進。

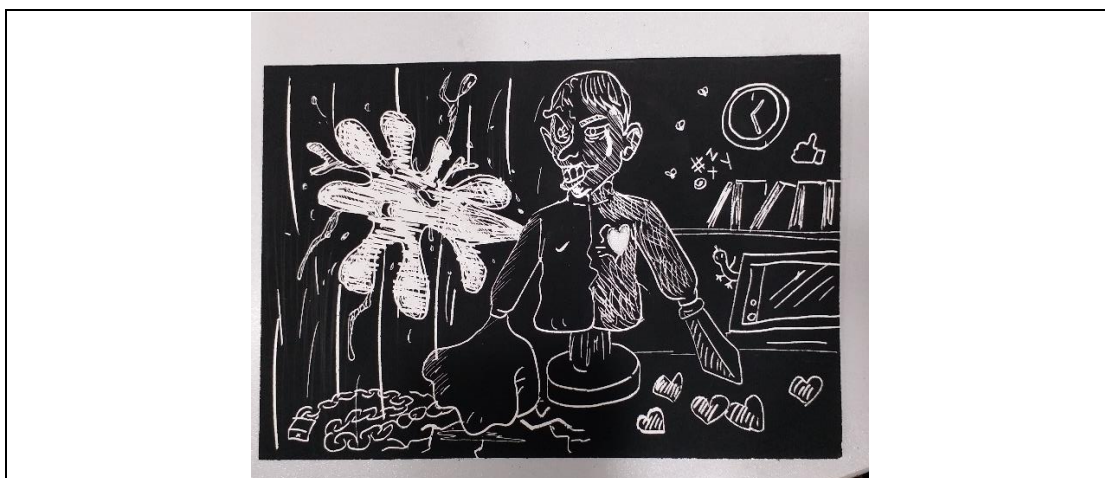
以下的表格擷取了 W 在小組中的作品，以及其想法和感受：



我依個呀？好似生命樹甘啦。因為我覺得最重要一顆樹呢，大嘅樹呢，係有好多根咖，依啲都唔重要咖其實，因為啲根有幾大，顆樹就有幾大囉。

所以藝術之處就係兩面睇都係一顆樹囉...我自己都覺得自己都唔係一顆大樹啦，所以就會覺得想自己係一顆大樹啦，想自己係啦。

即係我比喻自己本身係一顆細嘅樹啦，就想成為一顆大嘅樹，即係老練嘅樹。



但一路引申出黎畫嘅野都係負面咖啲，即係比喻話一邊就係大拳頭啦，即係隱藏左好多情緒，好想打爆啲野。一邊就好似好能幹甘啦，可以為公司呀、學業呀，各樣那樣，就係披荊斬棘，係好似好有成功感啦。

甘依個野咩意思呢，係同個心連貫咖，係個心係後面被人抽左，跟住撻左落幅牆甘樣。甘其實就係形容緊被人抽走左個心，其實就唔係自己所想所控制。即係好多野啦，個社會睇你要好，公司睇你要好，比喻我自己係公司，即係依個係半面人，有無睇個蝙蝠俠有個半面人。係呀，其實依邊係魔鬼啦，依邊係人啦，其實個人流緊眼淚，依邊比較白啲啦，即係光明啲啦，依邊就黑暗面甘樣。

甘其實工作對我黎講就唔係好重要咖姐，我反而工作緊嘅時候係有啲烏蠅係度，其實我係嘆緊氣咖。可能有時候，依個就係近排嘅我啦，依到就係一啲情緒、壓力啦。甘所以呢，依個就係一個好似人睇起上黎好好嘅 MODEL，一件衫擺左係度，名牌甘樣，但裏面滿有壓力嘅。



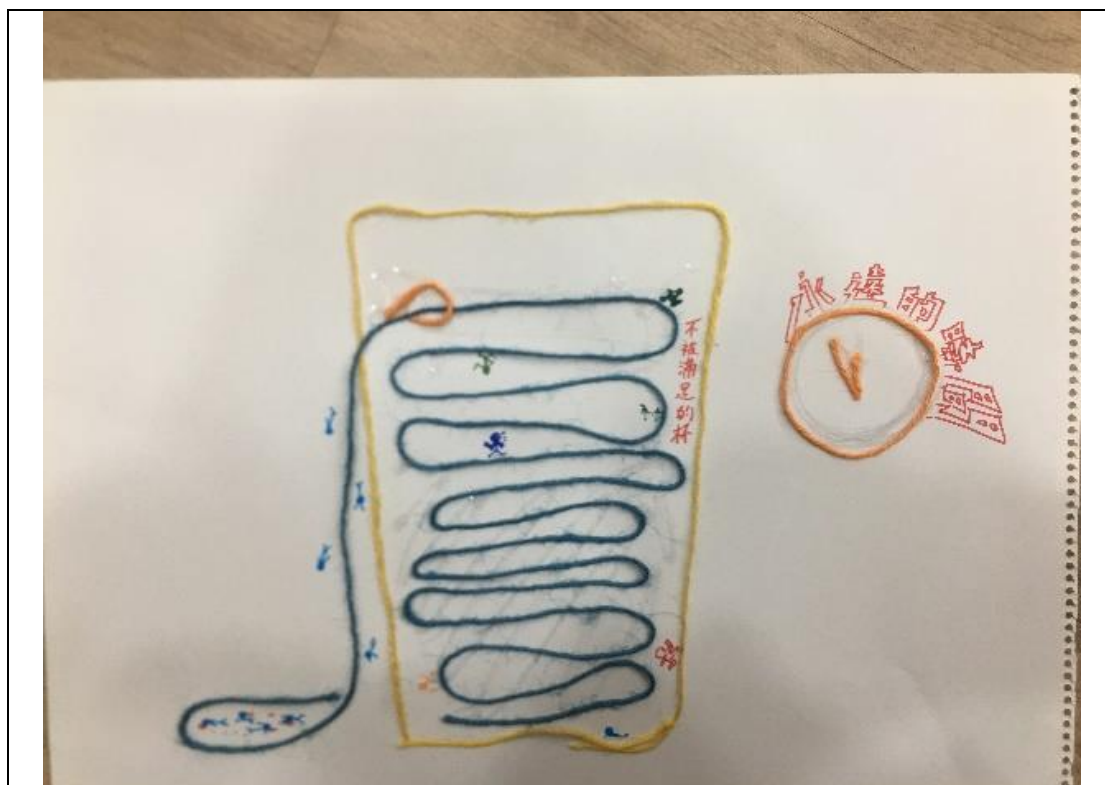
咁其實呢，我頭先聽（組員）分享呢，都好多野令到我諗嘅，但其實我係相反嘅，我係呢... 由細到大都冇乜壓迫，由細到大都唔會俾啲野框住，咁跟住直至到...我發覺原來我係需要啲野框住嘅，姐係返教會咁樣...

跟住之後去話俾人聽我嘅生活有幾精彩啊，或者話俾人聽，自己幾咁與別不同啊，想話俾人聽想證明俾人睇有幾成功啊，幾咁卓越過別人啊咁，咁我覺得其實呢一啲野都唔係而家嘅諗法啦，姐係咁其實你本身想話俾人聽，我精彩啲嘅，或者 post 啲野係 Facebook 俾人羨慕下點都好啦，咁其實呢啲野係框架黎架嘛...

咁但係我覺得最大果個框架係我覺得係自己框住自己囉，姐係有啲野自己未試過嘞，或者係從來覺得係咁樣嘞...

而家呢，就要我去學習點樣講少啲野，聽多啲人講野，點樣參與少啲，反而呢我以前果個心態就係你一啟發到我，我想講野，跟住我就好快咁樣就講一餐，跟住就睇下人地俾咩 feedback 我，睇下人地覺得...姐係有啲讚賞咁可能，會追求呢啲野，但係姐係而家反而會觀察返其他人...

我覺得係我本身個框架就係我自己，我要突破自己個框架，去體會下其他自己可以有咩野可以發揮...

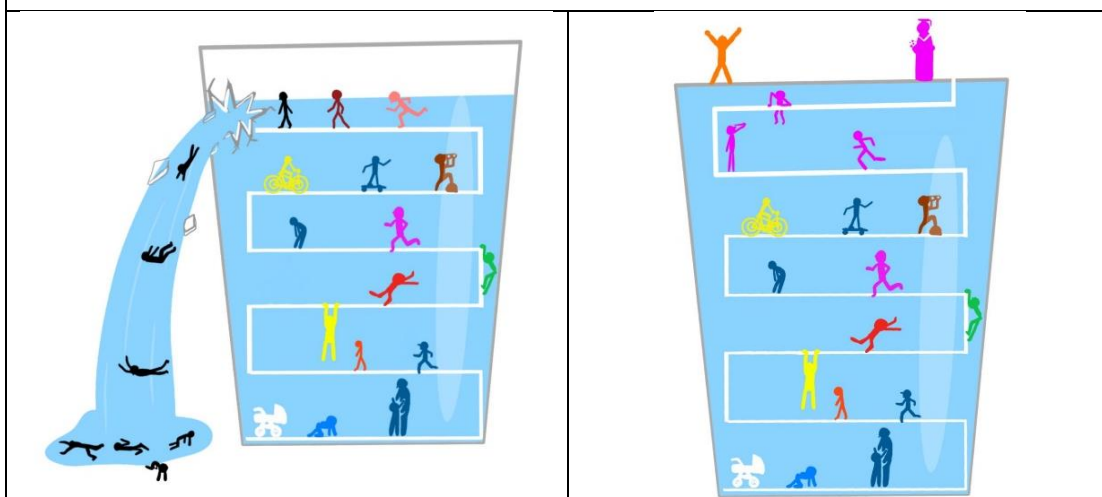


姐係呢，如果一杯水呢，好似我地追求嘅野咁樣樣啦，我覺得呢，係呢一個滿度呢已經足夠架啦，如果太滿呢，即係好似話譬如好似我係太叻啊，或者自己覺得自己太專業呢，或者冇野好追求呢，其實果個狀態都好痛苦架，係啊，咁滿到呢度呢，呢度就會穿左窿，就會瀉落去，好似呢個滿度呢，就已經係我人生裏面滿足，即係好似話，即係發現自己呢，即係當你唔成功好自卑嘅時候，你就好想好似某啲人咁樣啦，企係上面咁「嘩，好羨慕」，但後

尾發現自己原來唔係好似想果啲人，即係開頭可能以為自己覺得自己好似好高調，但原來唔係嗰，去到某啲位又想低調啲，或者覺得自己唔係想要好似果啲人咁咁大壓力，咁去到呢個位呢，咁永遠呢，即係你斟幾多野都好啦，係呢個位就好似穿左個窿咁樣，流返落黎

我覺得係，一個不被滿足嘅杯係個深景，唔知大家有冇試過呢，即係有啲野呢，做到一半呢，跟住覺得已經達到左自己嘅目標呢，跟住對果個樣就有追求嗰，又有左個初衷嗰，但其實本身諗出黎係好美好架嘛，但就唔想自己係咁樣囉，咁所以就唔俾佢滿足囉，繼續追落去囉，希望係咁樣樣先有個空間囉

在小組完結後，W再反思其作品，然後重整自己的想法後，便畫了以下的圖：



破格，要衝出框架

(杯中流水穿洞) 向上爬，但以往會中間流水

係小組發現依個位，所以返屋企用電腦畫一個完整的 version



即係譬如好似話，即係本身傷痕咁嘅樣囉，但黎到呢度，一個浪咁樣㗎埋黎，即係好想有個勇氣去衝破咁樣樣，但其實我覺得有時自己係好分裂嘅，好猛烈嘅，即係好似頭先老師所講啦，我地對住人啊，對住別人啊，咁係一張臉啦，但如果返到屋企好似沖涼嘅時候又想爆粗架啲，或者講左好多心底嘅說話出黎，壓抑出黎咁樣樣，咁其實就係代表外在嘅環境其實係有一個浪㗎埋黎，或者有一啲野咁樣樣發生緊，但係自己未必意會到咁樣，咁我就係咁樣畫左出黎，其實係好似我地自己...我自己都要啦其實，其實個浪㗎埋黎我都要...就算個浪真係㗎埋黎我都要嗌穿佢啊，即係好似出龜波氣功打穿個浪咁樣，即係要有個 power 咁樣樣，希望自己係咁樣囉，雖然呢個冇解釋有冇上帝幫助啦，但我覺得就算係滿身鮮血，都係要有份勇氣要向住個環境要衝破囉，去嗌穿佢囉。



咁就頭先諗唔到嘅，人生想做啲咩，即係人生用啲咩代表，咁但係現在想做啲咩，都係整左支筆出黎啦，筆裏面，即係有好多元素啦，有堅持啦，同埋有創意啦，或者有謙虛啦，即係因為要問人意見咁樣，即係今日都...係公司畫左幾張圖咁樣，好多元素係裏面咁樣，要堅持，希望可以係限時以內可以畫到出黎啦果本野，應該過左半年，仲有半年，跟住就要出到本書囉，就算我用電腦上晒顏色都好啦，咁可能去到出版都要啲時間嘅，咁所以希望可以快啲啦...

支筆係代表，自己黎緊可以畫到，或者藉着呢本書或者呢個 project 係可以搵到野發生...

5. 總結

- ✧ 在以上的數據中，我們發現了拒絕吸毒的自我效能與生命意義及生活滿意度有着不同程度上的關連。在各量表上，顯示了介入組在各方面的分數都較對照組的進步幅度更大，而在訪談中，我們也發現了介入組的參加者會對未來的生涯發展有比較確實的方向，以及有更強的自我效能感去避免自己再次吸毒。個案分享也顯示，他在參加生涯輔導以及表達藝術小組的過程中不斷突破自己，發現自身的內在資源去面對當前的困難，促進個人成長。
- ✧ 在過程中，我們團隊發現敘事生涯設計及表達藝術治療手法是適合用於青年的生涯規劃上，因為青年都能在其中透過敘述自己的故事或者藝術創作將自己內心想法和感受表達出來。即使部分青年在一開始會抗拒這種形式，但後來他們也表示在計劃的過程中都能勇於嘗試，突破自己，用不同的藝術形式去探索和反思自身的經歷。另外，我們透過此計劃也觀察到參加者是擁有豐富的創作力和足夠的能力去面對、解決困難。在介入組中，參加者們在參加此計劃後對將來有一定的想法，對自己的工作有所期望，例如希望在各行業中做一個怎樣的角色。而參加者們在小組中都有互相交流，互相學習，建立了友誼。
- ✧ 在此計劃中，社工和輔導員之間、研究團隊與戒毒機構建立緊密的合作，各兼顧不同的角色。另外，研究團隊也見證了各機構在戒毒方面的積極跟進。

限制

- ✧ 因無法預計社會運動及疫情的出現，我們的計劃遇到以下的困難：
 - 因招募出現困難，形成介入組和對照組的進度較預期遲
 - 因需趕上完成計劃的限期，以及考慮各中心可招募的人數，所以無法為參加者進行隨機分組或配對
 - 為了抓緊招募的進度，部分參加者在未完成戒毒治療下便獲推薦參加此計劃，當參加者離開院舍時便難以持續參加小組，因此，小組的長度只能由 5 個月縮短至 3 個月

- 部分參加者因剛完成戒毒治療便參加此計劃，在此階段中，戒毒治療的效果仍維持一定強度，所以，我們無法直接從復吸人數方面了解此計劃的長期效果
- 因社會運動及疫情關係，原定小組的長度亦只能因各中心的政策及環境作彈性調整

建議

- ✧ 我們認為個人生涯輔導面談和表達藝術小組都在計劃中不可或缺，但因部分參加者工作忙碌，以及受到疫情的影響，建議小組的節數可以縮短，改為六至八節，機構可因應參加者的需要而調節。
- ✧ 在此計劃中，我們看到以敘事生涯設計及表達藝術對生涯規劃的可能性，並盼望有更多人使用這個綜合模式，因此我們在第二部分提供了是次計劃的流程以供參考。
- ✧ 參加者在計劃中都能擬定生涯規劃，樹立可行的目標。從樹立目標到實現目標，青年人需要努力，但更需要機會。因此，我們建議可與機構及公司合作，讓參加者在行業內有機會能跟隨相關專業的導師學習相關專業的技能，增強參加者的職業效能感，以逐步向在生涯諮詢中找到的人生方向邁進。
- ✧ 在計劃中，我們也了解到有些參加者因金錢困難而對未來的規劃卻步。如有經濟上的援助，相信參加者能夠更有信心規劃他們的將來。

第二部分 敘事生涯面談流程

第一節 - 我的愛好

主題	我的生涯之旅 (1) - 我的愛好	
目標	<ul style="list-style-type: none">• 增強參加者對本計劃的了解• 與參加者建立融洽及合作關係• 使用生涯建構訪談 (CCI) 去探索參加者的獨特故事	
所需技巧/物資/工作紙	工作紙： 「我的超級英雄」、「我的興趣」、「我最愛的故事」、 「我的人生格言」、「我的童年回憶」	
流程	歡迎與介紹計劃	5 分鐘
	個人面談相關守則	5 分鐘
	生涯建構訪談 (CCI)	45 分鐘
	整合與總結	5 分鐘

第一節的提醒

- 1) 如果有充足的時間，生涯輔導員可邀請參加者完成兩份心理評估：
(1) 二十四項性格強項問卷及；(2) Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試。如未能完成，可以在下一節的開始或結尾時進行這兩個評估。
- 2) 參加者可能在某些部份分享了很多內容（例如：我的童年回憶），如有內容未能完成，可以留待下一節面談繼續。而生涯建構訪談 (CCI) 是這一節的重點，生涯輔導員可多花點時間在這部分。

1. 歡迎與介紹計劃 (5 分鐘)

首先，生涯輔導員歡迎參加者加入這計劃並感謝他 / 她的參與，並邀請對方簡要地分享他 / 她對加入這個計劃和參加今天面談的感受作為開始。之後，生涯輔導員會向參加者介紹這個計劃、生涯輔導的目的及方向。生涯輔導員亦會介紹個人和小組面談的內容和過程、包括參加者的角色和參與程度。生涯輔導員會用「探索旅程」來比喻生涯輔導，而生涯輔導員會在這趟旅程中陪伴和指引。過程中，生涯輔導員和參加者一起同行，一起經歷許多關於自己意想不到的發現。

2. 個人面談相關守則 (5 分鐘)

為了提供一個安全的環境讓參加者他 / 她可以分享自己的情況、想法、感受，生涯輔導員會首先與他 / 她進行「合約」(contracting) 以開始建立「治療同盟」(therapeutic alliance)。在訂立面談目標前，生涯輔導員會先解釋保密協議，讓參加者在面談中保持開放自己，除遇上以下四種情況，否則參加者在所有面談期間提供的信息都將會絕對保密：1) 法庭頒令要求提供個案資料；2) 虐兒；3) 自殺 / 傷害自己或他人；4) 緊急情況，如出現生命危險或受到威脅。其次，生涯輔導員會鼓勵參加者一起堅持完成整個過程，如他們遇到任何參與研究的困難，鼓勵他們與生涯輔導員進行討論。在討論相關守則後，生涯輔導員需了解參加者對面談和輔導員的期望 (見圖表 1.1)。

3. 生涯建構訪談 (CCI) (45 分鐘)

為了營造一個舒適及安全的環境讓參加者分享故事，生涯輔導員將邀請他 / 她進行自我介紹來展開對話。如果參加者沒有回應，生涯輔導員可先自我介紹來開始對話。自我介紹中可包含廣泛的主題，生涯輔導員應保持覺察，並對討論的內容持開放態度，尤其是有關過往的違法行為和情緒化表現，例如戒毒前的毒品使用 / 交易經驗、與家人的複雜關係等。由於參加者可能會認為面談是發洩和表達的機會，或會誘發許多想法和感覺，因此需要注意時間，適時把參加者帶回主題當中。

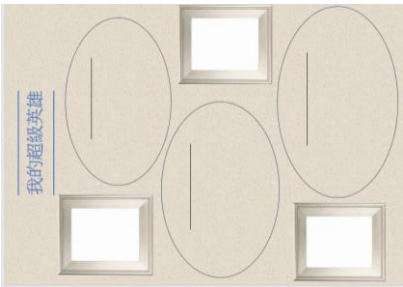
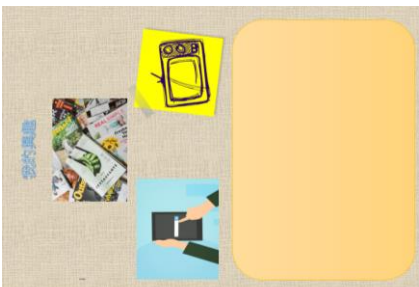
生涯輔導員會向參加者介紹一項活動，這個活動是關於參加者的一系列問題和個人故事，透過這個討論，促進他們對自己過去和未來的了解 (見圖表 1.1)。由於文化差異可能會影響問題的次序，生涯輔導員可以根據參加者的興趣、討論的流程、以及生涯輔導員的觀察和判斷來安排上述問題的次序。

4. 總結 (5 分鐘)

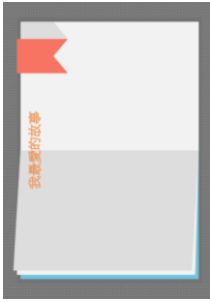


面談結束時，生涯輔導員會為這一次面談作總結，以及讚賞並肯定參加者的投入和參與。此外，可以詢問參加者是否對安排和面談有其他疑問。最後，參加者會被告知下次面談的討論內容 — 「人生自畫像」及需尋找自己名字的意思。在離開之前，可以與參加者安排下一次面談的日期和時間。

- 「今次是第一次的分享，你對自己有沒有特別的發現？在剛剛的分享裏面，有沒有一些東西是意想不到，或者對你來說是比較驚訝的？」
- 「整個過程中，有甚麼是你的收穫？又有哪些是你不太喜歡，而又想與之告別呢？」

圖表 1.1 生涯建構訪談 (CCI) 問題

生涯建構訪談 (CCI) 問題 (Savickas, 2015)	目標 (Savickas, 2015)	目的 (Hartung & Vess, 2016)	物資/材料
<ul style="list-style-type: none"> 在接下來的生涯探索過程中，我可以為你做到些甚麼？ 	<ul style="list-style-type: none"> 為合作奠定基礎 	<ul style="list-style-type: none"> 定立輔導目標 設立場景 	
<p>1. 成長過程中，誰是你最欣賞或佩服的人？說說關於他/她的事。</p> <ul style="list-style-type: none"> 成長過程中，你最欣賞或佩服的人是誰？（三個例子） 除了剛才你說的那一位外，你可以分享多兩個嗎？ 請用四個形容詞分別形容這三個人的性格或特質。 你與這三個人有何不同？ 這三個人之間有甚麼共同點，或不同的地方？ 這些共同特點和你有甚麼關連？你可以分享相關的故事嗎？ 	<p>辨認形容詞去描述參加者的自我構想和概念</p>	<ul style="list-style-type: none"> 增加參加者作為「主角」的投入感 透過性格特徵描繪「自我」(Self) 	<p>「我的超級英雄」</p> 
<p>2. 你平常有觀看雜誌、電視、或網站的習慣嗎？如果有的話，你會看哪些雜誌、電視節目或網站呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> 你最喜歡的三項雜誌、電視或網站是甚麼？ 這三項雜誌、電視或網站的內容是甚麼？ 它最吸引你的是甚麼？ 為甚麼你會對這些感興趣？ 為甚麼你喜歡這三項而不是其他？ 你喜歡這些雜誌或電視節目的哪些部分？ 是甚麼令你重視這些雜誌、電視節目或網站？ 	<p>辨認參加者感興趣的環境和活動類型</p>	<p>利用「興趣」去找出參加者心中的理想工作環境</p>	<p>「我的興趣」</p> 

圖表 1.1 生涯建構訪談 (CCI) 問題 (續)

生涯建構訪談 (CCI) 問題 (Savickas, 2015)	目標 (Savickas, 2015)	目的 (Hartung & Vess, 2016)	物資/材料
<p>3. 你近期最喜歡的書或電影是甚麼呢？裏面是一個怎樣的故事呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 這個故事與你過往或現時生涯狀況有關連嗎？ • 我想邀請你敘述這個故事，包括故事的開始、中段和結尾。 	<p>了解參加者可能會用來面對這個過渡時期的故事或腳本</p>	<p>故事情節連接了參加者自身和理想的工作環境，而參加者可作為「作家」去寫其人生故事</p>	<p>「我最愛的故事」</p> 
<p>4. 請分享一句你最喜歡的說話或座右銘。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你最喜歡的一句說話或座右銘是甚麼呢？ • 在見過海報或電影中，有沒有你特別喜歡的一句話？那句話是甚麼呢？ • 如果沒有的話，我想邀請你現在創作一個。 • 你的紋身有甚麼特別意義嗎？如果有，可以分享是甚麼嗎？ 	<p>了解參加者對自己的建議</p>	<p>對自己的建議或忠告能夠為目前的狀態提供解決方案</p>	<p>「我的人生格言」</p> 
<p>5. 在你成長中，最早的回憶是甚麼呢？請你分享能夠回憶起來的三件發生在你三到六歲時的事情，或者比三歲更早的事情。（每個回憶都需探索以下三條問題）</p> <ul style="list-style-type: none"> • 回想起這個回憶，你有甚麼感覺？ • 在這件事情當中，你最清晰的部份是甚麼？如果你現在把這個畫面拍下來，你會見到甚麼呢？ • 如果我想邀請你給這個回憶一個像雜誌或報紙的標題，標題會是甚麼呢？ 	<p>了解參加者的角度如何看待事件</p>	<p>早期記憶可以讓當前的困境有不同的看法</p>	<p>「我的童年往事」</p> 

第二節 - 獨特的我

主題	我的生涯之旅 (2) - 獨特的我	
目標	<ul style="list-style-type: none">• 與參加者建立融洽及合作關係• 透過生涯建構訪談 (CCI) 來擴大敘述範圍• 透過探索生命線來建立資源• 建立人生自畫像	
所需技巧/物資/ 工作紙	「人生自畫像」工作紙、「生命線」工作紙、 「24 種性格強項」參考資料	
流程	歡迎參加者再次來到小組、討論名字的含義	5 分鐘
	討論和探討參加者的故事	20 分鐘
	生命線	20 分鐘
	人生自畫像	10 分鐘
	整合與總結	5 分鐘

第二節的提醒

- 1) 如果參加者在上次面談中未完成兩個心理評估：(1) 二十四項性格強項問卷；(2) Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試，生涯輔導員可於這一節開始或最後部分邀請參加者完成。
- 2) 如果參加者能夠完成人生自畫像，又或者可以從生涯建構訪談中獲取大量的故事材料的話，則不必進行生命線的環節。
- 3) 生涯輔導員可以決定在本次面談中是否討論「二十四項性格強項問卷」的結果。如時間不夠，可以在下次面談中和 Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試的結果一起討論。
- 4) 人生自畫像是這一節的重點，期望於這一節能夠完成。其他環節則可以按情況及時間作彈性安排。

1. 歡迎參加者再次來到小組及討論名字的含義（5 分鐘）

在本節開始時，生涯輔導員會先歡迎參加者再次前來，可以請他 / 她分享近況。然後，生涯輔導員向參加者簡介本次面談的事項。簡介後，生涯輔導員會邀請參加者分享他 / 她的名字的含義（上次面談結束時分配給參加者的作業）。如果參加者未準備好分享，生涯輔導員可以協助參加者思考其姓名的背後含義，或者邀請參加者在網絡上一起搜索。生涯輔導員也可以邀請參加者分享他 / 她所喜歡的名字，或希望別人怎樣稱呼他 / 她。

2. 討論和探討參加者的故事（20 分鐘）

本節中，生涯輔導員將嘗試整合生涯建構訪談內問題的所有答案，以及這些答案背後的含義。如果生涯輔導員對答案有任何疑問，會要求參加者進一步的解釋，以找出填寫人生自畫像的重要材料（見圖表 2.1）。生涯輔導員可以使用上一次面談的工作紙（例如「我的超級英雄」工作紙），並邀請參加者一起完成餘下部分。

3. 生命線（20 分鐘）

本部分的目的是找出與參加者經歷的重大事件有關的思想和感覺，行為和反應，感知和反思，以及能夠確定參加者的保護因素和風險因素。生涯輔導員可嘗試使用生命線工作紙（見圖表 2.2），邀請參加者分享和討論他 / 她一生中最重要五個事件。之後，生涯輔導員將要求他 / 她反思這些事件中的學習情況。

- 「在這些事件中，你看到一個怎樣的自己？」
- 「你有怎麼樣的學習呢？」

圖表 2.2 本節所使用到的生命線工作紙

生命線: 生命中最重要五件事

😊					
😊					
😊					

我在這些事件中學習到的東西

4. 人生自畫像 (10 分鐘)

本部分的目的是重構參加者的身份。參加者可以通過人生自畫像對當前問題及將來的職業發展方向有一些全面的想法。生涯輔導員將嘗試與參加者一起填寫「人生自畫像」工作紙的空白位置。生涯輔導員將在完成後為參加者朗讀出來。參加者可能有不同的回應，人生自畫像可以根據參加者的建議進行修改。

- 「接下來，我們會嘗試把這一節的內容整合，用文字的方式去創造屬於你的人生自畫像，以下是我們需要完成的部份。」(Savickas, 2015)：

面對這個過渡時期，我心底裏所關注的是 _____。這個關注提醒了我一個 _____ 的感覺。在我成長的環境中，為了解決不同的問題，我變得 _____、_____、和 _____。這些特質對我接下來的工作和人生都很重要。它們都把 _____ 轉成 _____，形成了我之後的個性。基於我所建立的各種個性和特質，我喜歡與 _____ 和 _____ 的人共處。我喜歡的地方包括 _____ 和 _____。我比較喜歡用 _____ 的方法和程序去解決 _____ 問題。如果我選擇我最愛的故事作為我人生劇本的話，我會 _____。我現時給自己最好的建議就是 _____。

5. 整合與總結 (5 分鐘)

在本次面談結束時，生涯輔導員會嘗試把本次面談上的內容整合並總結。生涯輔導員會讚賞及肯定參加者的投入和參與。此外，生涯輔導員會詢問參加者是否對安排和面談有任何疑問。如有疑問，生涯輔導員會即時提供回應。如果參加者想為下一次面談做準備的話，可以簡短分享一下接下來面談的討論和方向。

圖表 2.2 本節將完成的六個課題 (Savickas, 2015) 及統一人生自畫像

課題	原理	目的	參加者的闡述
創造觀點 (早期記憶)	<ul style="list-style-type: none"> 早期記憶為過渡時期面對的問題提供了一個角度去思考 這角度是參加者的想法或做法，而他/她在過往遇上不同事件時都可能用這套想法去解讀經驗 也許會有深刻的痛苦 (Pain) 與想法連繫着，生涯輔導員可循着這線索去找出參加者的需要 	用早期記憶幫助參加者理解和評估他們對過渡時期的看法，反映出參加者內在關注的問題	在面對這種轉變時，我的潛在擔憂提醒了我.....
描述自己 (欣賞或佩服的人的特質)	楷模的特質揭示了參加者自身的核心概念	通過參加者創造的含義了解參加者的自我觀念，生涯輔導員以後會用形容詞將當前問題和未來計劃聯繫起來	我是 _____，_____，和 _____。
將早期記憶連接到楷模的特質 (欣賞或佩服的人)	<ul style="list-style-type: none"> 激勵參加者從楷模中找到解決問題的方法，從而作出改變 將楷模的特質合併為參加者對自己的身份認同，構成了他們是誰以及他們正在成為誰的概念 	從早期記憶的視角和想法去探索以楷模產生的特質所呈現的解決方案	為了解決成長過程中的問題，我由 _____ 變成 _____。
指出興趣 (最喜愛的雜誌、電視或網站)	探索參加者感興趣的工作環境和有吸引力的職業	為參加者列出符合興趣的職業或學術專業的類型	我現在可以在學習和職業追求中使用從楷模中學到的特質。我有興趣與周圍的 _____ 人在一起；地方例如 _____；解決涉及 _____ 的問題；並使用類似 _____ 的步驟。我特別對 _____，_____，和 _____ 感興趣。

圖表 2.2 本節將完成的六個課題 (Savickas, 2015) 及統一人生自畫像 (續)

課題	原理	目的	參加者的闡述
編寫人生劇本 (最喜歡的故事)	<ul style="list-style-type: none"> 最喜歡的故事可以作為一個透鏡去了解他們當前的經歷 故事可反射他們的人生故事 通過在故事中插入自己和環境來檢視自己的內在體悟 	利用故事去反映於過渡時期面對的困難，並嘗試找出可能的結果	如果我採用我最喜歡的故事的劇本，那麼我會_____。
運用建議 (最喜歡的說話或座右銘)	<ul style="list-style-type: none"> 最喜歡的說話或座右銘為參加者當前的情況提供有用的指導 提供過渡時期的行動建議 增強參加者對創作自己生活的能力 建議是由參加者提出，而不是生涯輔導員，這有助於參加者建立信心 	準確指出參加者喜歡的說話或座右銘所提供的建議，能夠如何指導和推動參加者的初步行動以應付過渡時期	我現在對自己最好的建議是_____。
統一人生自畫像	提供過渡時期的高層次觀點，並展望未來的其他可能性	填寫人生自畫像可以連續性及連貫性地描述參加者的生涯方向	

第三節 - 理想目標

主題	我的生涯之旅 (3)- 理想目標	
目標	鞏固參加者的理想身份 建立身份與職業方向之間的聯繫 利用參加者的力量和價值觀來培養所選職業的獨特意義	
所需技巧/物資/ 工作紙	工作紙：「我是誰」、「我的理想工作」 參考資料：「職業興趣代碼」、「24 種性格強項」	
流程	討論「我是誰」	20 分鐘
	檢視 24 種性格強項和 Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試結果	20 分鐘
	討論「我的理想工作」	15 分鐘
	整合與總結	5 分鐘

第三節的提醒

- 1) 開始面談前，生涯輔導員可以邀請參加者分享自上次面談後發生的任何新故事。這些生活小故事可以與前兩節的反思和發現，或者參加者的職業生涯和人生計劃聯繫在一起。
- 2) 在本次面談中，各個主題的對話應與參加者在人生自畫像上重建的新身份有關。生涯輔導員要協助參加者保持對話內容的一致性，以便盡快計劃和執行一些具體的職業或生活計劃。
- 3) 有關 24 種性格強項和 Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試的一些資訊和說明，生涯輔導員可以決定在面談期間是否適合討論相關資訊，還是留待之後的時間才處理，並根據參加者的讀寫能力去作出相應調整。
- 4) 動機性面談的提問技巧和態度可以應用於所有面談的部分。
- 5) 為了促進參加者去進一步發展職業，討論其故事與職業發展之間的聯繫是這一節重要的一環。
- 6) 這個部份的目的是鞏固本次面談的體驗。隨著身份的重建和職業方向的确立，參加者可能會經歷變化，這可能會導致他們感到壓力和陌生。因此，支持和鼓勵、陪伴和接納，對於參加者的這個職業過渡時期非常重要。

1. 討論「我是誰」（20 分鐘）

生涯輔導員會先鼓勵參加者分享之前面談中（特別是在「人生自畫像」的練習中）的反思和新發現，及進行與探討職業發展方向相關的討論。這次面談的第一個練習是「我是誰」。生涯輔導員請盡量使用參加者喜歡的故事，例如於第一節「我的超級英雄」工作紙原本的話語，來填寫下面的內容。

我是一個_____人。
我將成為一個_____人。
我喜歡在一個_____的環境工作。

填寫後，生涯輔導員會邀請參加者去詳細說明內容及其想法，而「我是誰」的內容會與「人生自畫像」的內容有連繫和一致性，關於身份和職業方向的想法會逐漸變得具體，以及強化從人生自畫像中重建出來的新身份。通過對話，內容和想法都可以不斷擴充或修改，直到身份和職業方向變得穩固和具體。最後，參加者能夠以獨特而清晰的方式描述自己的身份及其期望的發展方向。

2. 檢視 24 種性格強項和 Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試結果（20 分鐘）

生涯輔導員將與參加者一起討論這兩個評估的結果。參加者可以增加對個人長處和興趣的理解，有助於他們增強在職業和生活方向上的自我意識和覺察。在顯示「24 種性格強項」的結果前，生涯輔導員可以邀請參加者 (1) 猜測或找出他或她可能擁有的某些性格強項、(2) 嘗試找出這些性格強項在職業生涯或個人生活中的角色、(3) 分享一些他或她認為最不能代表他們的性格，及箇中原因及 (4) 邀請參加者指出自己認為重要和有價值的性格強項，可以是已經擁有的，或者期望擁有的。

生涯輔導員需要在了解結果之前說明和解釋 24 種性格強項排序背後的意思，並提出這 24 種性格強項沒有好壞之分。前五個性格強項是現時可以在參加者身上明顯找到的性格強項。由於 24 種性格強項可以透過訓練、培養、經歷而有所轉變，因此，如參加者希望改善特定性格強項，結果可能會有不同。在總結時，生涯輔導員可強調理解自身優勢的重要性。例如，如何將自己的性格強項運用到自己的職業生涯中。

在檢視結果後，生涯輔導員與參加者可以討論這些性格強項如何在未來對他們的職業和生活帶來正面影響，以及自己的故事和職業規劃的討論與此有

何關係。另外，這部分的討論可以澄清一些參加者對自己性格強項的疑惑。過程中，參加者可能會忽略了一些性格強項，以及性格強項相關的特質。因此生涯輔導員可邀請參加者講述有關性格強項的故事，以幫助參加者鞏固這些性格強項。

與 24 種性格強項相同，生涯輔導員需要先向參加者解釋 Holland 職業代碼 (RIASEC) 測試的內容，然後一起檢視和討論結果。這個結果可以用作為幫助他們為職業生涯和人生計劃做準備的工具，同時，對職業代碼的理解和反思是可以讓參加者用作重新思考職業選擇的一個參考。六個職業代碼範圍可能會有很大的差異，可邀請參加者分享他或她對結果的想法和感受，而不是由生涯輔導員解釋每個結果。

為了有效地善用這兩個評估的結果，生涯輔導員可以邀請參加者通過他們對這兩個結果的理解和觀察來加深自己對生涯故事的理解，這可能會有助於穩固由建立人生自畫像所重構出來的身份。畢竟這兩種評估工具的目的是用來促進參加者對職業生涯和生活計劃的認知及方向，而不是用來界定或限制參加者的生活方式和生涯發展方向。

3. 討論「我的理想工作」(15 分鐘)

這一節的最後一部分是希望促進生涯發展的對話，不同練習中收集的所有信息和資訊將會在本部分「我的理想工作」中進行討論。生涯輔導員會邀請參加者為自己做決定，擴大選擇職業的可能性。儘管他們可能已經出現了有關職業的明確方向，這個方向或職業的選擇都可以是不同的。同時，生涯輔導員必須努力鼓勵和支持參加者去探索所選職業方向的獨特性和特殊性。

在討論「我的夢想工作」的過程中，生涯輔導員不僅可以命名特定職業的領域或名稱，還可以激勵參加者開放和自由地思考任何有可能的職業或工作，這些職業和工作可以通過獨特的故事、希望和所持有的價值觀，自己地表演出來，並看看如何實現到自己身上。重點是如何在夢想工作中，活出參加者想要的人生故事。

在這一環節，可以透過參加者認可的 Holland 職業代碼來探索相關工作，注意探討本身不是以確定具體工作為目標，而是將重點放在引導參加者思考哪

些是一定不會考慮的職業、哪些是會考慮的職業、和在職業背後他 / 她所追求的是甚麼。

- 「在之前的.....工作紙 / 評估當中，我們看到.....，就著這些資料，你對接下來的工作方向有甚麼新的想法嗎？」
- 「基於你現時對自己的認識、了解到自己的強項和特質，你認為你會怎樣去選擇之後的人生方向？」
- 「除了職位 A、職位 B、職位 C，還有沒有其他職位是可以做到你想做的工作，活出你所想要的人生？」
- 「你喜歡的東西、你擅長的東西、你重視的東西、你所擁護的價值，你認為這個職位或者工作能否給你嗎？」
- 「你認為這個行業裏有沒有一些職位是能配合到你個人的長處和發展？」
- 「你認為這個行業裏有沒有一些職位是可以兌現到你的信念？」
- 「知道你決定要成為一個 XXX，你是想成為一個有甚麼特質和怎樣的 XXX？為甚麼？」

有些參加者無法摸索未來職業或工作的方向，生涯輔導員可以藉此機會與他們一起探索。參加者在考慮職業方向時可能缺乏動力或抗拒去思考，生涯輔導員可以採用積極的面談態度和技巧，以適當的技巧及面談方式促進對話。生涯輔導員可以嘗試展示動機式面談的精神、原則、和技巧 (Millar & Rollnick, 2002)，並嘗試提升參加者去發展自己人生新一頁的動機。另外，參加者可能會根據上一次面談中的建議準備了相關資料，因此生涯輔導員可以使用這些資料與他們討論。

4. 總結 (5 分鐘)

在本次面談中結束時，生涯輔導員可以就本次面談的內容作總結。在總結的分享和討論過程中，生涯輔導員可以強調在本次面談中與參加者一同發現的身份和職業方向。由於參加者的資訊和發現可能是新的，因此參加者的努力需要被肯定和鼓勵。最後生涯輔導員和參加者將在離開前安排下一次面談。

第四節 - 我的未來

主題	我的生涯之旅 (4) - 我的未來	
目標	<ul style="list-style-type: none">• 反思在職業中的新身份和人生的意義• 增強追求職業方向的動力• 鞏固在四次面談中獲得的經驗和得著• 增加對藝術小組的了解	
所需技巧/物資/工作紙	工作紙： 「我的人生」、「目標定立」、「助力與阻力」、 「我的生活分配圖」、「我的未來」	
流程	「我的人生」	15 分鐘
	「我的生活分配圖」練習	10 分鐘
	實踐職業方向 - 設立目標	20 分鐘
	總結	10 分鐘
	介紹下一個階段：表達藝術小組	5 分鐘

第四節的提醒

- 1) 「我的生活分配圖」、設立目標和訂立計劃是這一節的重點，期望於這一節能夠完成。相反，其他環節則可以按情況及時間作彈性安排。
- 2) 可以根據時間，選擇去畫一幅關於未來的畫，有關與人生中重要人物的對話。

1. 「我的人生」(15 分鐘)

在討論「我的人生」時，參加者可能會根據對職業方向的理解而做出明確而具體的描述，或可能會根據一直以來的生活故事來解釋人生意義。因此，生涯輔導員應嘗試將人生的意義與其身份和職業方向的新探索聯繫起來。

- 「這個意義對你來說為甚麼重要？」
- 「這個比喻和意義，跟你所認識的自己相似嗎？你覺得中間有甚麼聯繫？」
- 「你覺得這個比喻和意義是怎樣影響你的將來？」
- 「這個比喻和意義對你人生的發展方向有甚麼幫助？」

2. 「我的生活分配圖」練習 (10 分鐘)

「我的生活分配圖」的目的是協助參加者去重新分配時間和精力，以便在生活和職業發展的各個要素之間找到平衡。由於圓餅圖是空的，參加者可以自由分配他們認為在未來很重要的任何事物，例如工作、家庭、嗜好、朋友等。參加者可用百分比表示在特定方面可能會花費的時間。「我的生活分配圖」的結果應與之前面談所討論的故事和方向有或多或少的緊密關係。

- 「有甚麼重要的事項是你想放入人生裏面？」
- 「為甚麼這個會比較多，這個會比較少？」
- 「看到這個分配，你覺得如何？有甚麼想法和感受？」

3. 設立目標 (20 分鐘)

生涯輔導員會向參加者介紹「SMART Goal」，並會與他們制訂短期和長期目標。在設定目標之前，生涯輔導員將向參加者簡介「SMART Goal」的五項原則，包括 1) 清晰明確；2) 可量可測；3) 合適可行；4) 實際相關和；5) 時間有限。

利用「SMART Goal」的原則去設立三至五個目標後，生涯輔導員會與參加者探討這些目標與職業方向的關係。由於背景、成長、個性或生活經歷等各種原因，參加者可能有很多不同的目標，亦有可能強烈反對設立目標。生涯輔導員需要用一些時間去與參加者探討目標和整合。

4. 助力與阻力

在完成設立目標之後，生涯輔導員和參加者可以進一步討論和尋找一些幫助達成目標的助力，及影響達成目標的阻力。助力可以是參加者的長處或強項，也可以是外來誘因或參加者的內在誘因，兩者對於實踐各種目標都是十分重要的。

生涯輔導員和參加者討論阻力時，需與他們一起找出可行的策略來應對或減低阻力。當參加者抗拒去計劃或執行目標，或覺得克服阻力是不可能，生涯輔導員可嘗試找出在過去克服這些阻力的成功經驗，而當中的例外經驗可能會有所幫助。通過比較不同的因素以及職業發展方向的重要性，參加者對阻力的看法也可能會有所不同。生涯輔導員可以使用動機性面談的精神、原則、和技巧來幫助設立目標 (Millar & Rollnick, 2002)。

5. 總結 (10 分鐘)

生涯輔導員會邀請參加者分享此旅程中的得著、經驗、想法和感受，並嘗試組織這四次面談所討論的內容。生涯輔導員可以分享自己的觀點、及與參加者討論所有練習的結果，並且分析這些練習之間的聯繫。這個討論可能會引發參加者重新思考和反思自己的生涯方向。

- 「過了四節，你會怎樣形容現在的自己？」
- 「過了四節，你有甚麼不同？為甚麼會有這些轉變？」
- 「你在過往幾節入面的分享，包括.....，你覺得這些不同的內容，跟現在的你或者將來的你有甚麼聯繫？」
- 「現在的你對於將來的方向和人生，有甚麼想法或感覺？」

除了上述的對話之外，如果有足夠的時間，生涯輔導員還可以使用其他策略（「重組會員對話」）。在「重新記住對話」中，生涯輔導員邀請參加者分享對他們重要的人物。對話的過程將包括參加者、一些對參加者而言重要的人物、和他們之間的關係如何影響參加者在這個生涯及人生方向的發展。一開始將確定一個重要人物，然後生涯輔導員可以遵循以下問題：

「重組會員對話」(Russell & Carey, 2002)

- 「這個重要人物對於你的人生有甚麼幫助？」
- 「這個重要人物在你的生命故事中帶來甚麼不同？」
- 「這些不同如何影響你對自己和自己人生的理解？」
- 「對於這些不同，你有甚麼想法及感受？」
- 「你覺得這個重要人物為甚麼對你這方面有興趣？」
- 「你做了甚麼是有助於這個重要人物的人生？」
- 「你認為你們的關係對這個重要人物而言，意味著甚麼？」
- 「在過去，聽到你這樣描述對你來說重要的事，有誰最不會感到驚訝？」
- 「這些人可以怎樣知道、或看到你做了甚麼，而會明白到這些你的價值、信念、計劃、和方案對你十分重要呢？」
- 「對他們來說，知道了你這些東西的意義是甚麼？」
- 「你的東西對他們的人生有甚麼幫助？」

「重組會員對話」的目的是嘗試回顧參加者生活中的一些重要人物，以支持參加者努力實現特定目標並遵循他 / 她所承諾的方向。同時，參加者有機會與這個重要人物重聚，以減少執行職業計劃時的孤獨感。

- 「現在，我想邀請你嘗試想想你的將來。在我們這四節時間的討論，可能在當中都會想到一些對自己的生命故事有一些回顧和反思、對將來的事業及人生方向有了一些新的想法、定立了一些具體目標、了解到一些重要的助力和阻力，還有身邊重要的人會有甚麼評價及如何支持我們。你現在想想你的將來，到底會是怎麼樣的？」
- 「我們現在可以嘗試把這個未來的人生透過藝術形式表達出來，你認為你會怎樣去表達這個未來呢？」
- 「可以分享一下你這個作品所表達的故事嗎？」
- 「這個作品跟你在這四節的得著和經驗有甚麼聯繫？」
- 「這個作品有甚麼信息話告訴現在和將來的自己？」
- 「這個作品代表着一個怎樣的你？」

5. 介紹下一個階段：表達藝術小組 (5 分鐘)

參加者將被告知接下來的小組活動的內容，以及小組如何幫助他們繼續執行其人生計劃並實現目標。生涯輔導員將對參加者的參與表示讚賞和感謝。為了鼓勵參加者繼續參加接下來的小組活動，邀請參加者分享他們的看法是非常重要的。最後，生涯輔導員會向參加者確認小組活動的時間。如生涯輔導員能夠提供足夠的信息和肯定，參加者參與接下來小組活動的動力也會更高。

表達藝術小組流程

青年人在不同的表達藝術小組中會透過視覺藝術、音樂、舞動、創意寫作、戲劇等不同藝術形式去進行創作，探索不同的可能性。表達藝術小組分為三個階段：第一階段旨在建立組員互相支持的關係，在一個安全的氣氛下分享他們各自的個人經歷，包括「我的旅行」、「我的故事」、「我的空間」、「我的聲音」四個主題；第二階段在組員們彼此了解的情況下去深入探討自我身分，理解生命中的限制，學習接納自己與他人，在與人相處中建立安全的界線，主題包括「名不虛立」、「光影繽紛」、「光之居所」、「自由邊框」；第三階段透過「暗夜燭燈」、「面具人生」、「夢想之島」、「一中之—」這四個主題去集中探討個人的強項和對將來的掌握。

節數	階段	主題	目的
1	個人經歷	我的旅行	建立治療關係、促進參加者使用自己的想像力
2		我的故事	重述在個人面談所談及最喜愛的故事並迴響
3		我的空間	建立安全感
4		我的聲音	了解自己的聲音，學習與人溝通
5	自我身份與界線	名不虛立	探索名字的意義：自我身份 I
6		光影繽紛	擁抱過去的自己：自我身份 II
7		光之居所	建立界線與安全基地
8		自由邊框	反思限制與自由
9	強項與將來	暗夜燭燈	探索內在力量與內在資源
10		面具人生	回顧人生
11		夢想之島	迎接夢想與將來
12		一中之—	連結我與我們的生命

第一節「我的旅行」

表達藝術帶領者邀請參加者想像自己去旅行，飛去心目中的目的地，然後在散落的明信片選取吸引自己的明信片。之後，參加者可為自己創作一張明信片，並寫作一首小詩送給自己，邀請其他組員作出回應：



明信片（例）



參加者送給自己的明信片

第二節「我的故事」

每個人都擁有屬於自己的故事。酸甜苦辣，人生百味皆在其中。參加者會經歷用三刀將一張白紙變成一本屬於自己的故事書的奇妙過程，分享屬於自己的生命故事，聆聽並見證他人的生命故事。並且隨心創作一幅畫，以及看圖說話，講述一個特別的故事，最後用一個動作對今天所聽到或所講的故事中感動自己的部分做美感回應。



參加者可用之前在個人面談中所提及最喜愛的故事創作一幅圖，以及寫上關於故事的句子。

第三節「我的空間」

組員先挑選一條吸引自己的絲巾在自己的空間舞動探索、玩耍彩色小鑽石，然後用小木屋、彩色紙（可以當地基），製作屬於自己的小屋，並將自己的石頭創作融入其中，再用絲巾或者繩將自己的小屋和其他人的小屋聯繫在一起，創

造一個城市，亦可以添加新的元素。通過藝術創作探尋自己面對逆境的力量、和自己的安全獨處空間、自我保護、自我照顧的能力：



第四節「我的聲音」

首先，參加者每人取一個紙筒觀察，再決定用哪一邊傳聲和接收。然後，每人在房間走動用紙筒，向別人傳遞一個聲音，同時接收別人的聲音（重覆數次）。參加者可思考自己最想對某一個人說的話和最想聽到某一個人的說話。然後設計可以幫助表達內心的聲音的紙筒。最後每位組員用變身後的紙筒表達聲音，而其他組員用樂器回應：



第五節「名不虛立」

表達藝術帶領者邀請參加者一邊觸摸樹木的片塊上的年輪，一邊輕輕地呼喚自己的名字。在過程中，參加者可分享屬於名字的故事，和在名字中所看到的一

些影像，然後在片塊上畫上一幅代表自己名字的徽章送給自己，並且創作小詩：



第六節「光影繽紛」

組員們在水寫布上潑上墨水集體創作一幅畫，觀察墨水的消失和流動，然後再創作自己的一幅墨水畫：



之後在全黑的刮刮紙上用竹籤刮出心中的圖畫，並分享心中的感受：



第七節「光之居所」

表達藝術帶領者邀請參加者選取自己喜歡的材料創作一個可以承載光的居所，並深度思考光的意義，什麼是自己生命中的光，如何去盛載生命中的光：



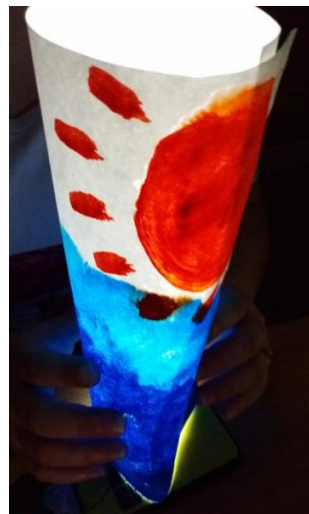
第八節「自由邊框」

表達藝術帶領者邀請參加者去探索生命中的局限，以及思考局限與自由的交錯。由參加者「玩線團」開始（觀察及觸摸線團），感受線團帶來的限制，然後透過重新組合線團去創作參加者覺得最令他們自由的邊框。



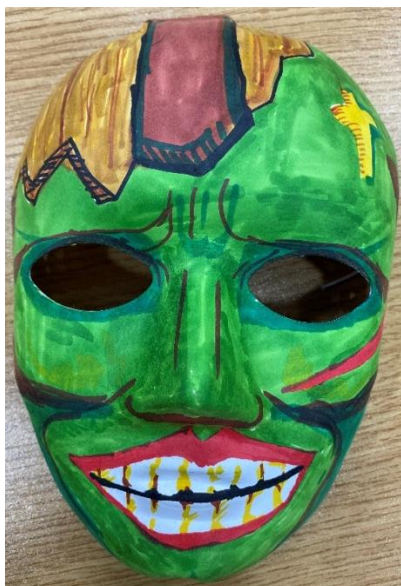
第九節「暗夜燭燈」

參加者使用透光的水彩紙去創作一幅水彩畫，然後將水彩畫變成一盞燈，過程中，輔導員會邀請參加者反思他的內在的能力和內在的資源，並且在用各位參加者所创作的灯引发的词语一起创作一个歌曲：



第十節「面具人生」

表達藝術帶領者邀請參加者觸摸面具的外面和內裏，然後創作面具的樣子，面具的外面是別人看自己，而裏面是畫出真實自己的樣子，大家再用面具的身份在戲劇扮演中互動：大家再用面具的身份在戲劇扮演中互動：



第十一節「夢想之島」

參加者可利用一些輕黏土創作一個屬於自己的島嶼，並為島嶼改一個名字及選取一個故事，然後用自己所創作的人物演繹一個故事，並且在小組中互動：



參加者所設計的島嶼

參加者把各自設計的島嶼合併成一個大村莊

第十二節「一中之一」

這節的目的是總結整個小組過程，參加者探索和小組的關係。參加者們會被邀請一起舞蹈，并共同創作十米長的大畫，然後各自利用一個空的相框去選取自己最喜歡的一個部分：



參考資料

- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment, 4*(1), 47-57.
- Bogart, L. M., Collins, R. L., Ellickson, P. L., & Klein, D. J. (2007). Are adolescent substance users less satisfied with life as young adults and if so, why? *Social Indicators Research, 81*(1), 149–169.
- Career Plan Association. (2019). Retrieved from <http://www.careerplan.hk/>
- Cheung, Y.W. (2009), *A Brighter Side: Protective and Risk Factors in the Rehabilitation of Chronic Drug Abusers in Hong Kong*. Hong Kong: The Chinese University Press.
- Cheung, Y. W., & Cheung, N. (2018). *Psychoactive drug abuse in Hong Kong: Life satisfaction and drug use*. Singapore: Springer.
- Chong, J., & Lopez, D. (2008). Predictors of relapse for American Indian women after substance abuse treatment. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research: The Journal of the National Center, 14*(3), 24–48.
- Clifford, D., & Curtis, L. (2015). *Motivational interviewing in nutrition and fitness*. Guilford Publications.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Giordano, A. L., Prosek, E. A., Loseu, S., Bevely, C. M., Stamman, J., Molina, C. E., Callahan, M. M., & Calzada, R. (2016). Self-efficacy among adults in substance abuse treatment: The role of religious coping. *Journal of Addictions & Offender Counseling, 37*(1), 35–48.

- Hall, K., Gibbie, T., & Lubman, D. I. (2012). Motivational interviewing techniques: Facilitating behaviour change in the general practice setting. *Australian Family Physician, 41*(9), 660–667.
- Hartung, P. J., & Vess, L. (2016). Critical moments in career construction counseling. *Journal of Vocational Behavior, 97*, 31–39.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing, 17*(10), 1251–1259.
- Liebmann, M. (2005). *Art therapy for groups* (2nd ed.). London: Routledge.
- Maggiori, C., Rossier, J., & Savickas, M. (2017). Career adapt-abilities scale-short form (CAAS-SF): Construction and validation. *Journal of Career Assessment, 25*, 312–325.
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies: History, theory, and practice. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive therapies* (pp. 1–15). New York, NY: Guilford.
- Miller, W. R. (1983). Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy, 11*(2), 147–172.
<https://doi.org/10.1017/S0141347300006583>
- Millar, W.R. and Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Miller W. R., Rollnick S. (2013). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Norozi, E., Miri, M. R., Eslami, A. A., Harivandi, A. R., & Dastjerdi, R. (2017). Predictors of motivation for substance abuse treatment in a sample of Iranian addicts. *Journal of Substance Use, 22*(2), 123–128.
- Positive Education Hong Kong. (2018). Retrieved from <https://www.positiveeducation.org.hk/>

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390–395.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, S., & Carey, M. (2002). Re-membering: Responding to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002*(3), 23–31.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In Brown, S. D. & Lent, R. W., *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147–183). New York, NY: John Wiley & Sons Inc.
- Savickas, M. (2015). *Life-design counseling manual* (p. 88). Mark L. Savickas.
- Serafini, T. E., & Adams, G. R. (2002). Functions of identity: Scale construction and validation. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 2*(4), 361–389.
- Shek, D. (2003). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 259–266.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80.
- Taylor, O. D., & Williams-Salisbury, E. (2015). Coping skills and the self-efficacy of substance-using women versus non-substance-using women. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 25*(4), 351–359.

- Uzun, S., & Kelleci, M. (2018). Substance abuse in high school students: Their self-efficacy to avoid substance abuse and related factors. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *31*(4), 356–363.
- Zullig, K. J., Valois, R. T., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, *29*(4), 279–288.

如有機構對生涯規劃輔導、表達藝術小組的內容，或對是次研究有任何查詢，歡迎聯絡香港樹仁大學輔導及心理學系周德慧博士（電郵：dhzhou@hksyu.edu）。

戒毒後生涯規劃與重吸預防：人生GPS

主編：周德慧、張越華、李鏗、蔡穎霜、連欣俊

封面設計：黃鴻（信心後花園）

排版：蔡穎霜

編者聯絡電郵：

周德慧：dhzhou@hksyu.edu

版權所有，翻印必究 All Right Reserved