

(B) 檢查：**(i) 評估改變動機**

在提供改變動機評估之前，我們提議同工先參考以下書籍：

Miller, W. and Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing*.

根據 Prochaska 及 DiClemente(1982, 1983)所提出的改變模型，我們可以將濫藥者改變動機理解為以下幾個心理歷程：

- a. **未動心境(precontemplation, 「懵懂期」)**：認為存有問題、沒有意向改變
- b. **思動心境(contemplation, 「沉思期」)**：察覺到有問題存在，但覺得濫藥後果好壞參半
- c. **準備心境(preparation, 「決定期」)**：決定在未來一個月內採取行動，作出即時、輕微的行為改變
- d. **行動心境(action, 「行動期」)**：為應付濫藥問題而改變行為、環境或體驗
- e. **維持心境(maintenance, 「維繫期」)**：採取行動預防重吸和維持這種行為改變

(I) 評估作出改變動機的心理準備

- 評估案主聲稱的改變動機
- 評估過往嘗試戒斷的經驗、以及案主對過往失敗的經驗和重吸的看法

應考慮的範疇包括：

(1) 外在及內在動機

- 你為什麼想改變？
- 在減少濫藥或完全戒斷後，你最想見到些什麼重大轉變？
- 若以 0 至 10 的標準衡量，你目前有多想作出改變？

外在因素包括來自權力當局或法庭命令的壓力。

- 最近是否發生了一些特別事故，致使你想改變自己濫藥的習慣？
- 你是否因為其他人(例如：家人、伴侶、親密朋友)對你有期望/想你戒斷才來這裡改變濫藥的習慣？
- 你是否因為法庭命令被迫來這裏改變濫藥的習慣？
- 假如你不作出改變，會否帶來任何惡果？

外在因素可能反映案主改變的決心較低。

內在因素包括個人理由、健康理由、對案主本身有特殊意義、或其他可觸動案主的因素。

- 你是否因為已厭倦了生活時刻受到藥物控制而想作出改變？
- 你是否因為再不能忍受使用藥物所帶來的不良後果而想作出改變？
- 你是否因為不想再受濫藥帶來的身體痛苦而想作出改變？
- 你是否為了修補某段非常重視的關係而想作出改變？

(2) 過往的戒藥經驗

戒藥性質、次數、最長的戒斷時期、最近復吸的原因

- 你曾否嘗試戒藥？如有，在何時、何地？
- 哪次成功、哪次失敗？
- 回顧你的戒藥經驗，是什麼原因讓你可以成功戒斷？
- 過往有沒有任何人的支持，對你戒藥帶來極大的鼓勵？
- 你最長的戒斷(完全停用)時期有多久？你是怎樣維持的？
- 你在哪些情況下重吸？
- 你在重吸之前一刻和重吸之後，有些什麼感覺/內心對話？
- 若以 0 至 10 的標準衡量，你有多少信心可以在這次成功戒藥？

應考慮那些反映案主能夠嚴守治療計劃的因素。戒藥太多失敗經驗或會反映案主本身對成功戒藥的期望較低，而實際成果亦是欠佳的。

(3) 實際的行為改變

了解案主為改變濫藥習慣而在目前和將來作出的實際行為改變。

- 由你決定戒藥那一刻起，你採取了什麼實際行動以改變濫藥習慣？(例如：避開容易吸食的高危情況、遠離濫藥的朋友、限制自己用錢等等)
- 你將會採取什麼行動以改變濫藥習慣？

(4) 衡量戒藥的得與失

了解案主如何衡量戒藥的得與失；

付出(損失)包括：健康、家庭、人際關係、金錢

- 如要戒藥的話，你將要付出(損失)些什麼？
- 若以 0 至 10 的標準衡量，這些付出(損失)對你有多重要？
- 你是否相信你可以在藥物以外的其他方面取回這些損失？

得益包括即時及長遠的得益；應分辨清楚表面和真正的原因。

- 你戒藥之後，會即時得到什麼益處？
- 長遠來說，你戒藥之後，會得到什麼益處？
- 若以 0 至 10 的標準衡量，你認為這些得益對你有多重要？

(5) 自我效能

讓案主留意並認清個人的優點和弱點；對治療進程作實際估計。

- 以你估計，在治療期間你會遇到什麼障礙？
- 你覺得有沒有其他因素(包括你的弱點)阻礙你的治療？
- 你覺得你有哪些優點可以幫助你應付將會在治療期間面對的難關？

(II) 參考：

用以評估改變動機的思動階梯(contemplation ladder)

根據 Miller 及 Rollnick (1991)提出的改變動機階段，Biener 及 Abrams (1991)提出了用以評估改變動機的思動階梯。

根據案主聲稱的想法而評分：

- 0：完全沒有想過改變
- 1：覺得自己需要考慮日後完全戒斷或減少用藥
- 2：覺得自己應該完全戒斷或減少用藥，但尚未準備好
- 3：開始思考如何作出改變
- 4：正採取行動完全戒斷或減少用藥