

# 協商行為轉變

By Ms. Wendy Hon  
(Day 2 Morning Session)

1

- \* 個案與工作員定期聯絡，但不打算改變吸毒習慣。
- \* 此階段的工作目標：藉著協商一些可行而能減少傷害的目標，以推動吸毒行為的正面轉變。
- \* 對這類個案來說，這個階段要完全戒斷是不必要和不切實際。
- \* 如果能讓個案覺得改變吸毒行為是實際可行的，他將會更願意考慮改變，並達至成功。即使個案未有完全戒斷，改變仍然會於不同層次出現，從而令總體傷害減少。

2

## 目標設定

1. 為個案的吸毒行為制定長期目標。
2. 記下個案現今吸毒行為的情況。
3. 制訂能促進改善吸毒行為及個案生活狀況的減低傷害步驟
4. 確定個案可以做甚麼來實現上述目標
5. 了解個案在過程中面對的困難，並訂出策略克服這些問題。

3

## 協商改變的策略

- \* 向吸毒者強調，他們有能力實現訂下的目標
- \* 保持樂觀，對改變抱持長遠的視野
- \* 審視他們的如何作出決定，讓他們列出所有支持改變的理由
- \* 建立行為實驗去測試他們的信念，避免動搖決心
- \* 利用認知策略再評估和調整信念，避免動搖決心

4

## 個案拒絕改變的常見理由及應付策略

### 個案說

- \* 「我不需要改變！我就是喜歡吸毒，而這其實根本不算是一個問題。」

5

- \* 回到「建立改變動機」階段
- \* 回顧利弊分析，溫和地提醒個案，吸毒可能會阻礙他達成個人目標。
- \* 協助個案明白接受繼續吸毒沒問題的想法是「扭曲失真」的。
- \* 列出個案渴求改變的原因，同時制訂務實而可實現的「減少傷害」目標。

6

## 個案拒絕改變的常見理由及應付策略

個案說：

- \* 「我已經失敗過好多次，實在無辦法去改變。」

7

\* 教導個案關於以認知行為處理問題的方向，告知這對他有甚麼益處。

\* 以協商的方式，主動邀請個案與你一起為他的吸菸問題努力。

\* 提醒個案改變習慣從來都不是一件容易的事，要達致成功，需要作出很多的嘗試。

8

\* 運用行為實驗和(或)回顧先前求變的嘗試，  
讓個案一起努力合作。

於實際生活中測試想法  
檢視從中學習到的訊息

\* 透過三段發問技巧進行再檢視與調整想法

- \* 這種想法有甚麼證據？
- \* 是否有多次不符合現實的狀況？
- \* 如果已經多次不符合事實，這說明甚麼？

9

### 個案拒絕改變的常見理由及應付策略

個案說

\* 「如果不吸，我會很悶。」

10

## 發掘感興趣的活動

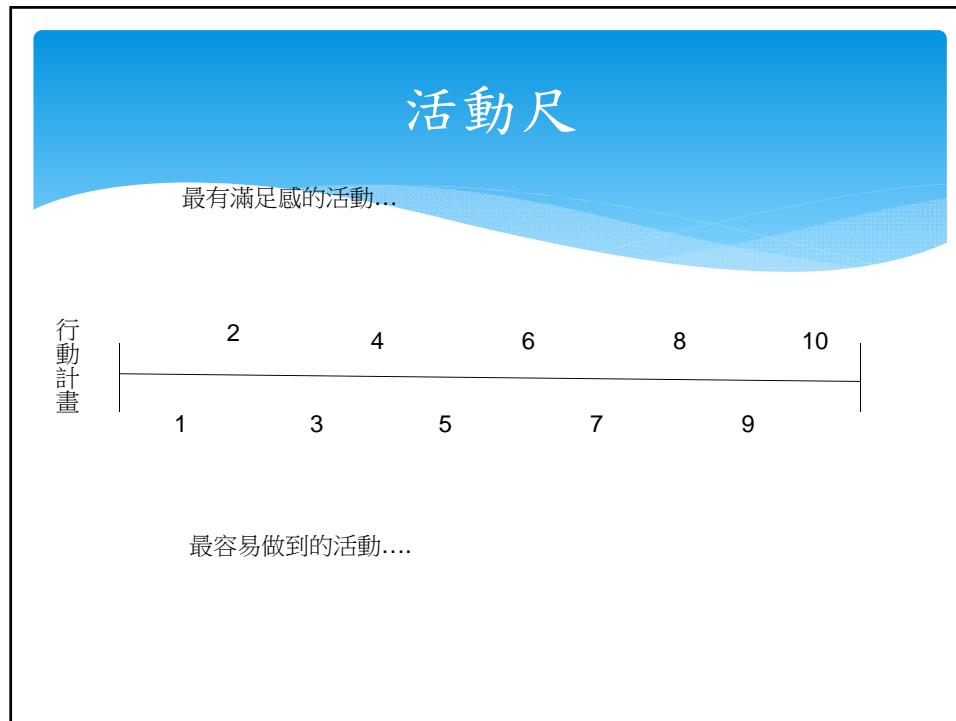
- \* 盡情構想個案感興趣及享受的活動。
- \* 使用興趣活動清單
- \* 過去的興趣/活動：發掘在他們遇到困難前曾經參與的活動，例如音樂、藝術和運動發掘他時常想完成的個人目標。
- \* 參與非吸毒朋友圈活動(使用社交網絡地圖)
- \* 列出工作團隊提供的休閒娛樂、社交/培訓或職業活動

11

## 推動個案參與活動的興趣

- \* 根據興趣排列活動(有特別興趣的、可行的和實際的)
- \* 找出更多相關活動資訊
- \* 發掘一星期中他們願意嘗試的時間。
- \* 考慮實際事項，例如費用、交通、時間，以及個案是否希望有人陪伴。
- \* 以協商及鼓勵嘗試的態度，建議個案參與第一次的試驗活動

12



## 個案拒絕改變的常見理由及應付策略

個案說：

\* 「我認識的所有人都是吸毒，特別是我的朋友也是如此，所以這是很難戒掉。」

15

## 建立支援個案改變的社交圈子

- \* 策略地發展個案的社交參與(邀請那些相熟而有助於個案改變的人們。)
- \* 推動社交參與能讓個案有所準備，在面對危機時也可成為吸毒的替代品。
- \* 要循著個案的社交網絡地圖展開推動參與的進程。

16

## 邀請社交圈子成員

- \* 幫助個案撰寫邀請信給特定的人物(如果可以，在面談期間完成)
- \* 由個案或你本人致電相關人物(在致電前先進行角色扮演與採排，以確保你個案具備必需的技能。)
- \* 你和你個案拜訪相關人物(先以角色扮演形式練習可能的對話，以及如何解決可能衍生的問題)

17

## 建立新社交圈子的步驟

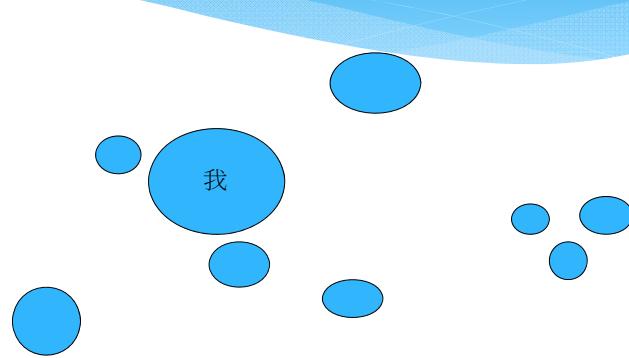
- \* 回顧一下，誰在過去一直支持個案。
- \* 討論其他潛在的支持來源，包括親戚、教會、同事、舊朋友、俱樂部、義工組織、日間中心
- \* 找出最切實可行，可以作為新連繫的地方/組織

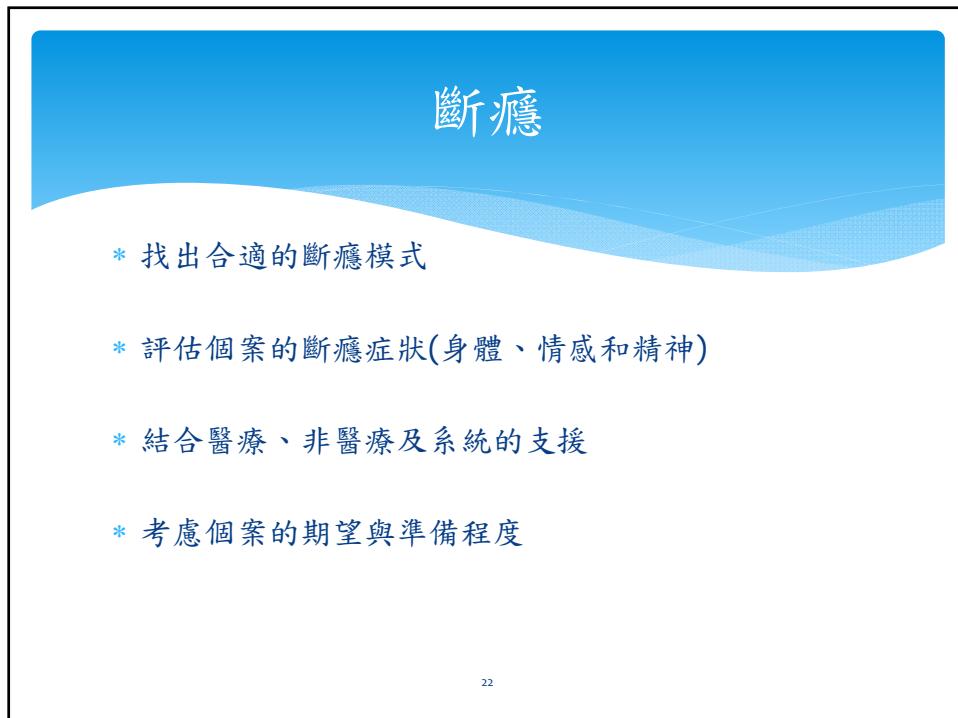
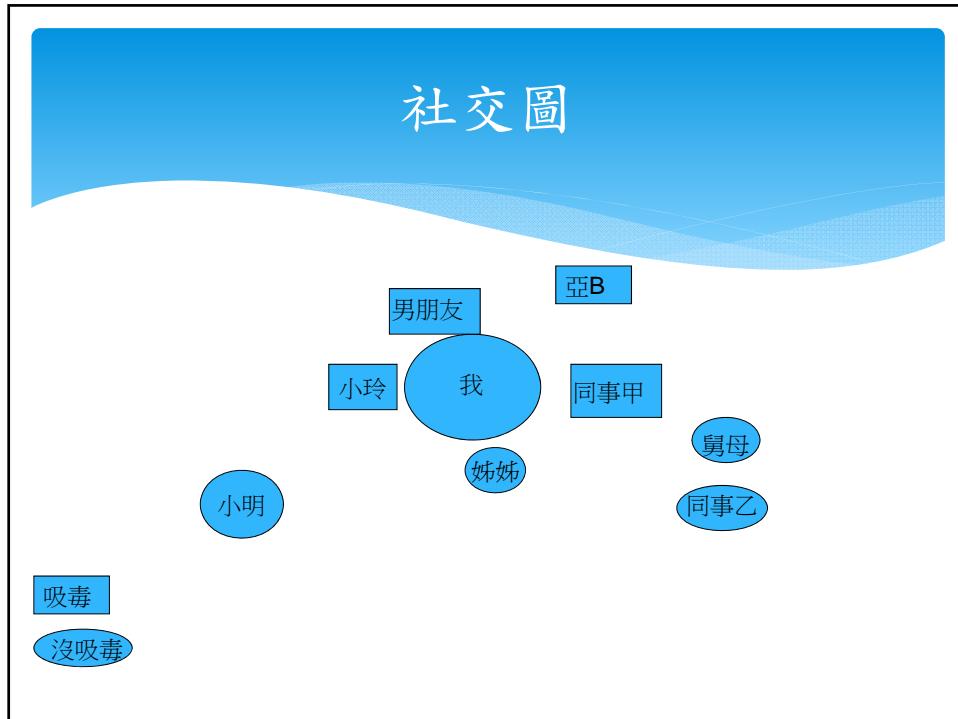
18

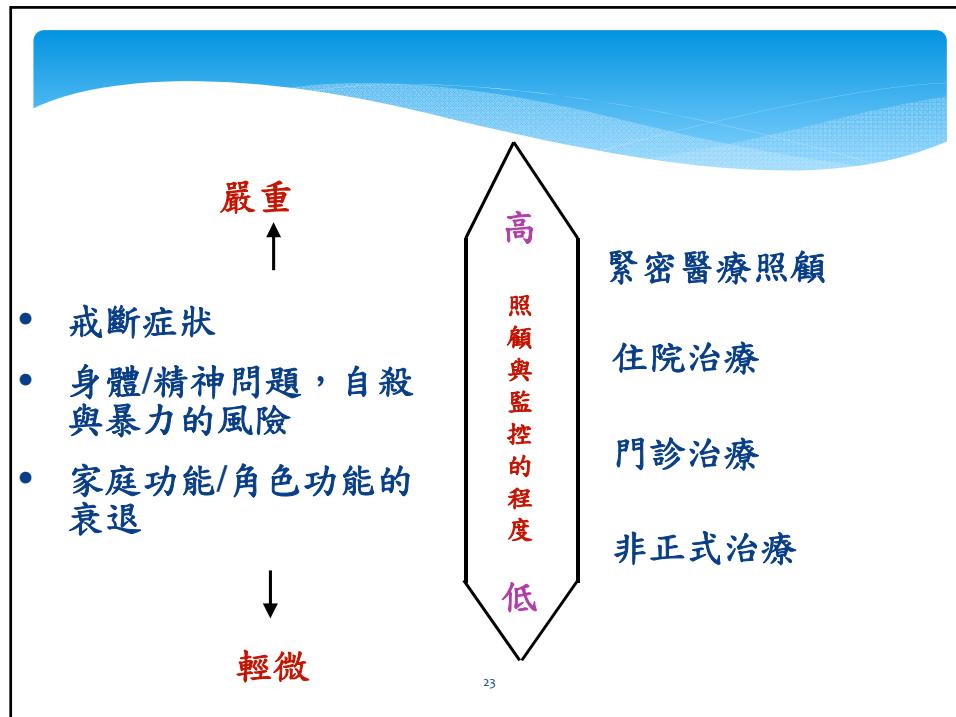
- \* 向個案建議認識新朋友，並討論當中可能出現的問題
- \* 推行社交技巧訓練和角色扮演，幫助個案發展結識新朋友的技能，使他們獲得持續的支持力量，繼續作出改變。

19

## 社交圖







## 功課

\*試與吸毒個案協商一個改善生活的「小改變」計劃,於11月22日 Practicum 分享經驗