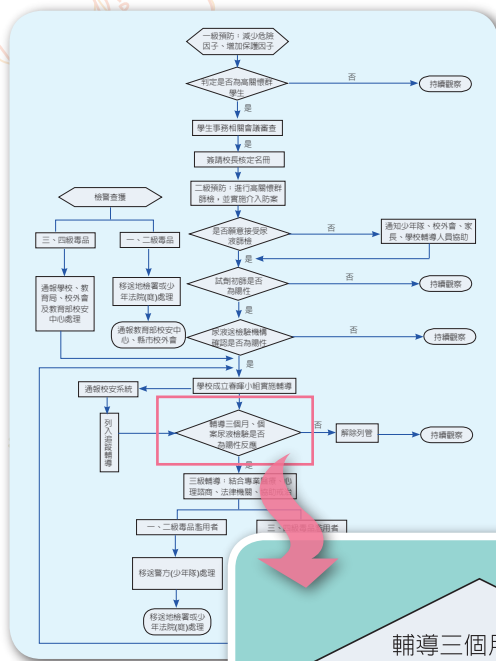


## 二、已確認學生濫用藥物後，該如何輔導學生



輔導三個月、個案尿液檢驗是否為陽性反應

平時，教育人員應多加查察學生之異味、異狀、異樣，如懷疑學生濫用藥物，請教育人員利用篩檢量表篩檢，經量表判定學生有濫用藥物之高可能性，需對學生進行尿液篩檢，來確認是否濫用藥物。

而一旦確認學生濫用藥物後，需對學生進行簡短介入，教育人員常用之輔導方法有：5A原則、5R原則、動機式晤談法等。在輔導的過程中，需建立下列檔案，而每份檔案皆須被妥善保管和保密。

### 春暉小組輔導個案紀錄表(格式) (如附錄)

#### ○○縣市(校名)「春暉小組」個案輔導紀錄表

校安通報編號：

學生 概況	姓名	○○○	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	貼相片處
	出生年月日	年 月 日	科別年級班級			
	身份證字號		聯絡電話			
	戶籍地址					
基本 資料	1. 家庭背景：					
	* 監護人：_____ (關係)；教育程度：_____；工作性質：_____；聯絡電話：_____					
	* 家庭狀況： <input type="checkbox"/> 一般、 <input type="checkbox"/> 原住民、 <input type="checkbox"/> 外配子女、 <input type="checkbox"/> 低收入戶、 <input type="checkbox"/> 經濟困難、 <input type="checkbox"/> 高風險家庭、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	* 家庭結構： <input type="checkbox"/> 雙親、 <input type="checkbox"/> 單親、 <input type="checkbox"/> 隔代教養、 <input type="checkbox"/> 失親、 <input type="checkbox"/> 繼親、 <input type="checkbox"/> 重组、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	* 親子關係： <input type="checkbox"/> 和諧、 <input type="checkbox"/> 一般、 <input type="checkbox"/> 衝突、 <input type="checkbox"/> 疏離、 <input type="checkbox"/> 衝突、 <input type="checkbox"/> 將愛、 <input type="checkbox"/> 失功能、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	2. 身心狀況：(得複選)					
	* 其他偏差行為： <input type="checkbox"/> 無、 <input type="checkbox"/> 鬥毆、 <input type="checkbox"/> 偷竊、 <input type="checkbox"/> 霸凌、 <input type="checkbox"/> 出入不良場所、 <input type="checkbox"/> 加入幫派					
	<input type="checkbox"/> 參加課餘、 <input type="checkbox"/> 網路沉迷、 <input type="checkbox"/> 交友複雜、 <input type="checkbox"/> 反社會行為、 <input type="checkbox"/> 抽菸、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	* 心理情緒狀態： <input type="checkbox"/> 正常、 <input type="checkbox"/> 躁鬱、 <input type="checkbox"/> 憂鬱、 <input type="checkbox"/> 過動、 <input type="checkbox"/> 曾有自傷、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
	* 生活習慣： <input type="checkbox"/> 整潔、 <input type="checkbox"/> 注重外表、 <input type="checkbox"/> 衣著不整、 <input type="checkbox"/> 清潔習慣不佳、 <input type="checkbox"/> 其他_____					
3. 人格特質：(得複選)						
* 主動、 <input type="checkbox"/> 謙遜、 <input type="checkbox"/> 浮誇、 <input type="checkbox"/> 好鬥、 <input type="checkbox"/> 親乎、 <input type="checkbox"/> 寡淡、 <input type="checkbox"/> 多疑、 <input type="checkbox"/> 好奇心強、 <input type="checkbox"/> 深沉、 <input type="checkbox"/> 武斷						
<input type="checkbox"/> 自我中心、 <input type="checkbox"/> 優柔不測、 <input type="checkbox"/> 任性、 <input type="checkbox"/> 怕羞						
* <input type="checkbox"/> 被動、 <input type="checkbox"/> 敏感、 <input type="checkbox"/> 順從、 <input type="checkbox"/> 膽小、 <input type="checkbox"/> 依賴、 <input type="checkbox"/> 自卑、 <input type="checkbox"/> 保守、 <input type="checkbox"/> 缺乏主見、 <input type="checkbox"/> 拘謹						
* <input type="checkbox"/> 真實、 <input type="checkbox"/> 關心、 <input type="checkbox"/> 有主見、 <input type="checkbox"/> 樂觀、 <input type="checkbox"/> 理智、 <input type="checkbox"/> 幽默、 <input type="checkbox"/> 大方						
4. 學校生活：						
* 師生關係： <input type="checkbox"/> 普通、 <input type="checkbox"/> 良好、 <input type="checkbox"/> 衝突、 <input type="checkbox"/> 排斥						
* 同儕關係： <input type="checkbox"/> 良好、 <input type="checkbox"/> 不良、 <input type="checkbox"/> 孤獨、 <input type="checkbox"/> 遭排斥、 <input type="checkbox"/> 缺乏溝通技巧、 <input type="checkbox"/> 其他_____						
* 學習狀況： <input type="checkbox"/> 普通、 <input type="checkbox"/> 自我要求高、 <input type="checkbox"/> 拒學、 <input type="checkbox"/> 聽課、 <input type="checkbox"/> 會中輟、 <input type="checkbox"/> 學習意願低落、 <input type="checkbox"/> 低學習成就						
<input type="checkbox"/> 其他_____						
5. 目前或曾經接受外單位輔導狀況：(得複選)						
<input type="checkbox"/> 閱讀中心學園、 <input type="checkbox"/> 少輔會個案、 <input type="checkbox"/> 社會青少年部(家暴)中心個案						
<input type="checkbox"/> 接受心理諮詢、 <input type="checkbox"/> 接受精神醫療處遇( <input type="checkbox"/> 用藥 )、 <input type="checkbox"/> 司法機構處遇						
如有上開情形者，請簡略說明接受輔導期間與目前狀況。						
6. 藥物濫用概況：						
* 區分： <input type="checkbox"/> 疑似吸食者、 <input type="checkbox"/> 疑似吸食成癮、 <input type="checkbox"/> 持有、 <input type="checkbox"/> 取得藥物；藥物名稱：_____						
* 一般毒品： <input type="checkbox"/> 一般毒品、 <input type="checkbox"/> 三級毒品、 <input type="checkbox"/> 二級毒品						
* 藥物來源： <input type="checkbox"/> 不明、 <input type="checkbox"/> 同學、 <input type="checkbox"/> 親友、 <input type="checkbox"/> 其他_____						
* 是否提供檢驗處理： <input type="checkbox"/> 是、 <input type="checkbox"/> 否、 <input type="checkbox"/> 其他_____						

(續下頁)

(續前頁)

輔導紀錄	核閱欄
<p>1. 春暉小組第一次會議：</p> <p>小組成員簽名：生教(輪)組長：_____；輔導老師：_____；輔導教官：_____；班級導師：_____；監護人：_____；其他(社工人員、少年隊)：_____</p> <p>主席：_____ 紀錄：_____</p> <p>開會時間： 月 日 時</p> <p>開會地點：_____</p> <p>決議(請簡述校內分工、輔導資源及方向等)</p>	
<p>2. 輔導過程紀要：</p> <p>輔導過程簡述：(請簡述輔導資源、輔導日期、內容及學生狀況等)</p> <p>輔導期間尿部檢驗情形：(請註明檢驗日期及結果)</p>	
<p>3. 結案會議紀錄：</p> <p>主席：_____ 紀錄：_____</p> <p>出席人員簽到：_____</p> <p>開會時間： 月 日 時</p> <p>開會地點：_____</p> <p>決議： (1) _____ (2) _____ (3) 本個案經輔導後，尿部結果已呈陰性(註明檢驗送驗編號)，該生行為及生活正常，同意解除列管。</p>	

備註：(本表不足時自行延伸)

- \* 「春暉小組會議紀錄」請陳送校長核閱。
- \* 「輔導過程紀要」可併「結案會議紀錄」陳請核閱，必要時亦得陳核。
- \* 個案輔導諮商紀錄請審慎保管，由各校陳核後備查。

## 5A原則：

行動	策略
詢問(Ask)	了解學生濫用藥物的狀況，並將其記錄在紀錄表中。
建議(Advise)	給予學生清楚明確的訊息，訊息最好和此學生有關，以鼓勵學生戒除。
評估(Assess)	了解學生戒除的意願。
協助(Assist)	當學生願意戒除時，使用行為諮詢及藥物療法的協助。
安排(Arrange)	協助學生轉介。

## 5R原則：

行動	策略
與個人的相關性 Relevance	給予學生增強動機之訊息，若此能與學生所關切之議題、疾病狀態、家庭或社交現狀有所關聯，將能發揮良好的影響。
濫用藥物的危機 Risk	應要求學生指出濫用藥物負面的後果。教育人員可強調此學生所最在意的負面後果。
不濫用藥物的好處 Reward	要求學生指出停止濫用藥物的好處，而且此好處是學生所關心的。
戒除藥癮的障礙 Roadblock	要求學生找出戒除藥癮的障礙，並指出能夠克服障礙的方式。
反覆嚐試 Repetition	每次面談時，可反覆提醒學生要戒除藥癮。如學生先前曾戒除藥癮失敗，應告知絕大部分藥癮者在真正成功戒除前，都是經過反覆嘗試的。

## 動機式晤談法之原則：

(資料來源：行政院衛生署管制藥品管理局李建德)

行動	策略
表達同理心	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 教育人員應接納學生，此有利於學生改變。</li><li>◎ 教育人員應對學生表達同理心。</li><li>◎ 學生若有矛盾心態，應視此為正常的。</li></ul>
讓學生瞭解不利己之後果	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 讓學生了解藥物濫用對自己所造成的後果，可請學生列出藥物濫用的好處與壞處之分析。</li><li>◎ 教育人員可在旁引導，主要為引發學生自己由衷地感受。</li></ul>
避免爭論	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 和學生爭論只會造成反效果。</li><li>◎ 對學生攻擊只會引發學生心理的防衛作用。</li><li>◎ 不要對學生貼標籤。</li></ul>
不要硬碰	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 讓學生感到被“邀請”一起來解決藥物濫用的問題，而不是被“強迫”的。</li><li>◎ 重視學生身邊的資源。</li></ul>
增強學生的自我效能	<ul style="list-style-type: none"><li>◎ 讓學生相信“我是可以改變的”。</li><li>◎ 讓學生知道若對自己有所期望，終可以成功。</li><li>◎ 讓學生對自己有責任感。</li></ul>

## 【5A、5R之戒除藥癮諮詢示例】(僅供參考)

阿成是一位17歲、熱愛搖滾音樂的青少年，對他來說，讀書並不是什麼攸關人生前途的一件大事，能玩上一手好樂器才是最重要的！阿成玩音樂玩得很認真，也當音樂是終生夢想，並期望藉著音樂可出人頭地。然而，日與夜除了在 PUB 中玩音樂之外，他什麼也不想做。其他的組員，更是無所事事地叨起菸來的吞雲吐霧，久而久之，竟也從菸變成大麻，從大麻到各類藥品。一天，阿成在家犯了藥癮，眼淚、鼻水及制止不住的顫抖，使他克制不住地溜進浴室中取出白粉吸食，然而卻被愛他的母親攔了下來。「你想死嗎？不准你再碰這東西！」母親用力拉著阿成的手，竭力從他手中搶下白粉扔進馬桶裡。

早已難耐藥癮的痛苦，加上拉扯間的急切、衝動，阿成竟不由自主地反手給了百般疼愛他的母親一個巴掌；這一個巴掌打去，時間就像電影停格般的緩慢下來，所有聲息一瞬間都凝凍住了，阿成惶然不知自己在做什麼，卻清楚看見母親眼中不信任似的絕望！這樣的眼神是阿成不曾在母親眼中看到過的，他知道錯了也開始後悔了，可是，藥癮卻逼得他不得不撇下母親倉惶離去！

在無助的景況下，他來到諮商室，尋求協助……

## 諮詢內容

	諮商師	案主(阿成)	
Ask (問)	<p>很高興能夠在輔導中心看到你喔！</p> <p>我可以問問是什麼動機(原因)讓你想要戒除藥癮嗎？(Ask)</p>	<p>其實我想戒藥很久了，但一直下不了決心，也一直會被用藥之後那種飄飄欲仙的感覺吸引！但是家人因我一再反覆戒藥用藥的狀況感到傷心且絕望！我甚至因為藥物失去理智，失手打了從小疼愛我的母親，也讓父親常常不知如何是好！所以我希望這次真的可以戒除！</p>	<p>Relevance (與個人的相關性)</p>
	<p>嗯！很好！我知道戒除藥癮是很困難的，所以我真的很高興你有這個決心！</p> <p>那想請問一下，你開始用藥有多久了？(Ask)</p>	<p>我喔～我在外面組了個搖滾樂團，因為常到PUB跟大家一起練習，累了的時候就想要藉著一些東西放鬆自己，一開始的時候我們抽菸，後來經朋友推薦變成大麻，之後各種藥物，像是白粉等，我們就來者不拒了！</p>	

	諮商師	案主(阿成)	
(續)	那每天用藥的次數大概是幾次呢？(Ask)	我們一天會吃一次白粉，大麻就更多了，不太數得清楚！	
Assess (評估)	好，那我大概知道你用藥的狀況了！我想請你填一份表格，我們來評估一下你藥癮的程度！(Assess)	好！(填表～)	
	你藥癮傾向指數是28分，可見你已經嚴重地染上藥癮了，這樣下去會影響到你的身體健康以及與人的相處！(Relevance、Risk) 所以我認為對你來說，現在開始戒除藥癮是一件很重要的工作！你可以做到嗎？(Assess)	嗯～爲了自己的健康以及我跟家人的關係，我願意下定決心戒除藥癮！	Relevance (與個人的相關性)
	那你有沒有打算要在這一個月內開始戒除藥癮呢？(Assess)	有，我已經做好心理準備了。在這一個月內我一定會開始戒除藥癮。	
Advise (建議)	我想請問一下你知道藥物成癮的嚴重性和對身體的影響嗎？(Risk)	其實壞處我都知道，只是我不知道該怎麼做！	Risk (用藥的危機)

諮商師	案主(阿成)	
(續)	<p>嗯！我就稍微說明一下好了。藥物成癮的人可能在家庭、工作以及與朋友的關係上都會出現障礙，像是精神疾患：疑神疑鬼、草木皆兵、被害妄想症、憂鬱自殺傾向，甚至有些人會開始出現幻覺等！不過這也依照各種不同的藥物有不一樣的症狀！(Risk)</p>	<p>這麼恐怖喔！對我的身體健康、心理跟社會關係有這麼大的影響，我都不知道耶！</p>
	<p>其實戒除藥癮除了會帶給我們健康以及人際關係的獲益外，還會為我們帶來更好的經濟效益喔！(Rewards)</p>	<p>喔～真的嗎？可以幫我賺錢嗎？</p>
	<p>對啊！可以這麼說喔！如果你可以用買藥物的金錢多去規劃你的人生，與家人、朋友建立更良好的關係，身體與心理都會越來越健康！在工作上也會較為順利，更何況，健康就是財富呢！(Rewards)</p>	<p>哇～這真的讓我更有戒除藥癮的動力了！那你可以給我一些明確的建議讓我知道該怎麼做嗎？</p>
	<p>嗯！我給你一些建議讓你參考看看喔！首先，你必須擬定一個戒除藥癮計畫，並明確的告訴家人你要戒除藥癮的事情，進而尋求他們的支持。(Advise)</p>	<p>嗯！我已經跟家人說過了，他們都很支持我喔！</p> <p>Relevance (與個人的相關性)</p>



	諮商師	案主(阿成)	
(續)	<p>這樣很好啊！再來我建議你可以到相關毒品危害防制、戒治中心尋求幫助，有些療養院或是醫院身心科、戒治中心等都具有協助民衆戒除藥癮的服務，或者，你可以尋求社會工作者的協助，幫你安排唷！（Rewards、Advise）</p>	<p>謝謝你告訴我這麼多資訊，那我知道該怎麼著手我的戒除藥癮計畫了，我一定要成功！</p>	
Assist (協助)		<p>那請問一下喔～雖然我一直想要戒除藥癮，但每次戒不到一天，藥癮發作的時候還是會克制不了我自己耶！可是在心裡我又知道不可以再用藥了，真是痛苦！這時候我該怎麼辦呢？</p>	Roadblocks (戒除藥癮的障礙)

諮商師	案主(阿成)	
<p>(續)</p> <p>嗯～這的確是很難克服的！戒除藥癮需要決心與毅力，反覆嘗試，你一定會成功的！(Repetition)我這裡可以給你一些建議，你可以隨身攜帶醫生開給你的處方用藥，或是一些替代的物質，當藥癮發作時，依照醫生的處方服用這些物質與藥品，並且，跟家人聊聊天，或是到戶外走一走、找朋友等自己喜歡做的事，轉移自己的注意力！(Advise)</p>	<p>這些似乎是不錯的方法喔～可是如果我那些以前一起玩音樂的好朋友們邀請我繼續使用藥物怎麼辦？</p>	<p>Roadblocks (戒除藥癮的障礙)</p>
<p>嗯～這是個需要注意的問題。常常藥物成癮者容易被其他同儕影響，就像你說的一樣。我建議你可以明確的跟他們宣告你戒除藥癮的決心，甚至你可以邀請他們與你一起戒除藥癮，若他們沒有辦法給你支持的話，就盡量少一點跟他們來往囉！(Assist)</p>	<p>嗯～我知道了！我會試試看跟他們溝通，並且要跟他們明確的說我要戒除藥癮的決心！</p>	

(續)	諮商師	案主(阿成)	
		<p>那像我之前有試過不要碰藥物也不要待在PUB裡，但過幾天當以為自己好了，再回到那些朋友身邊，心裡就會很想要重溫那種感覺，而且身體變得很不舒服，必須要再用藥才能讓我好一點！我好喜歡那種飄飄欲仙的舒服感覺耶～為什麼會這樣呢？</p>	<p>Roadblocks (戒除藥癮的障礙)</p>
	<p>喔～你說的是戒除藥癮過程中會出現的正常反應，叫做「戒斷症狀」。</p>	<p>喔？！什麼是戒斷症狀啊？</p>	
	<p>停止或減少重度的藥物使用，其戒斷症狀會導致數天或一個月內發生無法睡覺、身體有如無數蟲子在鑽，忽冷忽熱，嚴重嘔吐到似乎膽汁都吐出來了的症狀，不時的想要再次用藥等。因為上述症狀導致在社交，工作或其他重要功能運作上的損害。 (Assist)</p>	<p>喔！原來是這樣啊！但是這些症狀真的讓我很不舒服，還會讓我有想放棄的念頭耶。</p>	<p>Roadblocks (戒除藥癮的障礙)</p>

諮商師	案主(阿成)	
Arrange (安排)		那我想請問一下喔～你之前說我要先擬定一個戒除藥癮計畫，那要怎麼寫啊？
	這裡有一份戒除藥癮計畫和契約書可以給你參考，你可以簽下自己訂定的契約書，並訂定一個戒除藥癮日，寫在日曆上。重要的是你要明確地知道你的理由和目的。在契約書中可以寫下獎賞與懲罰的辦法，並找一個以上的人作見證。(Assist)	所以說我要在戒除藥癮前一週就開始做準備還要記錄囉？
	我建議你可以從戒除藥癮前的一週，也就是準備週開始每天寫日記，寫下你每一次想要使用藥物的時間與狀況、吸引你使用藥物的環境、朋友等，再針對那些狀況檢視，並且想好對策，這樣你戒除藥癮的計畫正式開始時就可以照著那些對策進行了。(Arrange)	

	諮商師	案主(阿成)	
(續)	沒錯！不僅是戒除藥癮前一週，開始戒除計畫後的三週也要做記錄，這樣對你的戒除藥癮過程是會有很大的幫助的。當你達到三週沒有接觸藥物且不會感到不舒服，看到藥物也不會想要去碰時，就代表你成功囉！ (Arrange)	謝謝你給我這麼詳細的資訊。我似乎已經看到戒藥成功的我了～爲了我自己的健康與家人，我會努力的！～	
* *	很高興聽到你這麼說！那希望你可以盡快訂定一個你的戒除藥癮日，我們就約你開始戒除的第一個禮拜再見一次面可以嗎？(Arrange)	當然可以啊！謝謝你給我這麼多的資訊及幫助！	
	不客氣！要加油喔～我期待看到你的成果。	嗯～謝謝你！我會加油的，下次見。掰掰	



## 【動機式晤談法之戒除藥癮諮詢示例】(僅供參考)

小旋是一位十六歲的少女，自從班上的同學慫恿她一同使用愷他命之後，她就愛上了這種宛如進入夢境中，還能有特殊視覺體驗的感覺。而小旋的母親覺得小旋最近的開銷較以往來的大，而且又時常逃家、逃學，回家後又不肯交代行蹤，所以索性不給她零用錢，但小旋仍會從母親的皮包裡面偷錢，母親也因為小旋而使得家中總是爭吵不休。另外，小旋最近也很容易在學校因為情緒不穩而與同學發生爭吵，上課時反應遲鈍，記憶較以往差很多，所以課業也在走下坡。小旋感到在學校與家中都得不到認同感，而甘願讓自己一直沉迷於愷他命之中……

### 諮詢內容

策略	輔導老師	學生
開場白	午安，小旋，歡迎妳來到輔導中心，我能為妳做些什麼嗎？	我也不知道，不是我自己想要來找妳的。
讓學生自己說出來的目的	那，是誰要妳來的呢？	不知道耶，應該是教官吧！
	他覺得妳有什麼問題呢？	他喔，他覺得我有用愷他命。
	那妳自己的看法呢？	(聳肩)我是有使用啦，但我覺得它並沒有對我造成太多的影響。

策略	輔導老師	學生
(續)	也許妳可以多跟我說一些關於愷他命的事情，讓我們一起來看看要怎麼處理。	好吧。
濫用藥物的「好處」(不應耗太多時間)	小旋，妳覺得自己用愷他命的原 因是什麼？(瞭解動機)	嗯，不知道耶。用它的時候， 感覺蠻好的，我喜歡它讓我進 入夢境的感覺。
	所以，妳喜歡愷他命帶給妳的感 覺？	嗯，它可以讓我忘卻我的煩 惱。
幫助學生去探討並找出這項行為「不那麼好」的一面	好，那些是正面，那妳覺得負面 的有哪一些？	我覺得最近自己記憶力有點不 好，也很容易和別人吵架。而 且最近我覺得我媽很討厭我， 我們的關係很糟。
	你能說說看事情是怎麼發生的 嗎？	之前朋友邀我一起用愷他命， 我覺得感覺還不錯，但我們只 是週末使用而已，多花了一些 的錢。但是我媽索性不給我零 用錢，所以，我只好偷了她的 錢。我知道我媽真的很生氣， 我也覺得很抱歉，但是我不太 想戒掉愷他命，而且我能控制 它。(抗拒行為)
	嗯，所以妳知道它的確帶給妳某 些問題，但是妳並不考慮完全放 棄。(兩面式的回應)	是的。

策略	輔導老師	學生
讓學生說出他(她)對目前生活的滿意情形，相較於過去與對未來的預期	小旋，告訴我，在你開始使用愷他命之前，情況是什麼樣子？	那時候，我跟我的母親感情很好，我們時常出去逛街、散步，跟我班上的同學也處的不錯。
	那麼現在呢？	現在我覺得自己遇到了很大的瓶頸，我母親討厭我，學校的老師、同學也都讓我生氣。
	那對於將來呢？如果你繼續使用愷他命的話，你覺得會變成什麼樣子？	我想應該差不多吧！教官持續找我麻煩，母親繼續討厭我，也許會持續與班上同學起衝突。
請學生說明在所有的問題當中，他(她)真正關切的是哪些	那麼，小旋，告訴我，為什麼週末你覺得自己會去使用愷他命？	嗯，我的朋友都這樣，我們都週末下課後一起使用嘛。我不希望我的那些朋友討厭我。
	所以，我們來看看你要的東西。其實你是希望你跟妳身邊的人都處得很好。(回映式傾聽)	是的。
	可是你跟班上其他的同學，還有母親卻處得不好。	對啊，除非我戒除愷他命，否則我覺得我媽應該都不想再理我了……
	這麼說，你母親也相當關心你用藥的問題，她希望你停止？	嗯，是沒錯啦。
	她不喜歡你用藥的原因是什麼？	她覺得我最近的脾氣很不好，又常常恍神，而且她交代我的事情我都時常忘記，甚至還偷了她的錢。



策略	輔導老師	學生
(續)	所以，她擔心的事，跟妳擔心的事是同樣的——也就是容易發脾氣，且記憶力不好，還有經濟上的問題。	(點頭)這些，的確都不是我想要的，但是我不知道該怎麼做。
作損益分析(從認知層面檢討當前處境)	好，小旋，所以妳說了幾件妳不喜歡愷他命的事。妳不喜歡自己記憶力不好，也不喜歡跟朋友吵架，更不喜歡讓媽媽討厭妳。還有造成經濟上的負擔。(做摘要)	(點頭)
	這些都是妳所關注的事情，如果我想的沒錯的話，其實妳的母親、教官也在擔心這些。	對。
	好，小旋，我們將剛剛我們所說過的通通寫下來，好留個紀錄。	嗯。

策略	輔導老師	學生
情緒的回顧(從情緒層面檢討濫用藥物和其他相關的問題)	那麼，請妳說說看妳會用什麼樣的字眼形容妳自己？——妳有哪些妳自己喜愛的特質？	嗯，意思是？
	當妳想到自己好的特質時，妳會用哪些字眼形容妳自己？	我覺得自己是個開心果吧，我想，我很開朗，嗯，我不確定……
	開心果、開朗，還有呢？	我覺得自己很樂觀，而且很和善，跟大家處的不錯。
	所以，開心果、開朗、樂觀、和善、容易相處。我說的對嗎？	嗯，差不多吧。
	嗯，那麼另外一個妳呢？最近的妳，妳覺得有哪些字眼可以形容妳？	喔～似乎不夠可靠，常常恍神，因為我需要錢，所以只能偷錢，或許是個小偷吧，還有，好像不太好相處……。
	把這些擺在一起，看起來會怎麼樣？妳——那個開心果、開朗、樂觀、和善、容易相處的妳，和那個不夠可靠、常常恍神、小偷、不好相處的人。	看起來真的不太搭。我真的不是個不夠可靠、常常恍神、小偷、不好相處的人。我不想要這樣。(讓案主自己說出來)
引發案主為這項行為的未來作計劃	那麼，妳覺得如果做了改變，不使用慳他命，會有什麼好處？(增加助力)	母親應該就不會生我的氣了吧，我希望變回從前的我，那個開心果、開朗、樂觀、和善、容易相處的我。

策略	輔導老師	學生
(續)	還有呢？還有什麼其他的事情，是讓你覺得做改變之後可以得到的？	也許，不需要偷偷地使用愷他命，那感覺不太好。
	我很欣賞妳這麼開放地談論自己的事(給予肯定)。妳覺得這種情形可以一直下去嗎？(提醒責任)	我知道自己不該一直濫用藥物，可是我實在無法立刻停止。(提出問題)
	那麼妳願意開始試試看戒除嗎？其實愷他命的成癮性只有30%，要戒掉不難，重點是自己有沒有決心？看起來妳應該沒問題的，要對自己有信心。(提高自我效能感)	我願意試一陣子看看(個案願意負起責任)，起碼給自己一個機會和媽媽修補關係，可是我又不想離開那些一起曾濫用藥物的朋友。(障礙)
	我可以告訴妳一些別人曾經成功的方法，同時又能夠幫妳維持友情。但妳才是關鍵。我只能給一些建議，也許對妳有用，也許一點都不管用。只有妳才能決定要怎麼做。妳需要一些建議嗎？	好呀，說來聽聽看！
	首先，妳應告訴妳母親妳要戒除藥癮的事情，並且尋求她的支持，若覺得不好開口可留紙條說明。(給予建議)	好吧，今天我會回去告訴她我在戒除藥癮這件事開始努力了，請她支持我。

策略	輔導老師	學生
(續)	此外，妳可以學習一些拒絕愷他命的技巧，而且不傷友情，妳可以看看天龍八不的資料，並且演練一下(移走障礙)，我會給妳建議！妳想試試看嗎？	好吧。我先看看能不能學會再說！
	(等待一下)妳可以練習一下嗎？ (對個人挑戰)	我覺得可以試試看。
	另外，妳可以在週末的時候與親友聊聊天，或去戶外走一走，轉移妳的注意力。也可以開始學習培養一兩項嗜好，找出適合自己抒解壓力的方法(降低渴求)。就是說，讓自己過著充實的生活，並且有適當的休閒，不需要靠愷他命來忘掉煩惱。(提供不同選項的替代活動)	也對，我已經好久沒有在週末跟母親去逛街了……最近學校有歌唱比賽，或許，我可以去試試看。
	對呀，說不定以後妳可以參加星光X班，我很高興妳這樣說，那麼，我們下週見。相信妳一定做得到的。(增加自我效能)這裡有一張日常生活記錄表，妳拿回去練習簡單記錄，我們下次再討論！我有空也會找妳討論喔！ (主動協助)	謝謝妳，掰掰！