

▲ 我覺得像在對我生氣，我們能不能談一談你心裡的感覺？

▲ 你一直避開我的問題，讓我覺得很懊惱？

對有意願戒除藥癮的學生，除給予關心、支持，還可進一步針對學生濫用藥物行為背後的因素進行探討，當濫用藥物已成癮時，戒除藥癮就不只是意志力的問題，戒斷症狀對身體的折磨與生活的干擾亦是不可忽視的。如何遠離濫用藥物的環境、拒絕藥物濫用的誘惑，如何緩減戒除藥癮過程所導致的身體不適、以及如何加強戒除藥癮意志，皆是針對有戒除藥癮意願的學生可以努力的方向。

(參考資料：湯堯教授的晤談技巧講義)

四、個別輔導學生課程安排示例

當藥物濫用的學生「尚未有改變動機」時，可為學生安排如下的課程：

學習單元	學習內容
第1單元： 改變的階段	運用跨理論模式探討學生學習改變的階段。 學生進行定位練習來確定目前所在的改變階段。
第2單元： 一天的生活	增加學生對於藥物使用的量與頻率的自我覺察。 增加學生自我覺察藥物使用的型態。

學習單元	學習內容
第3單元： 藥物的生理影響	學生完成一份問卷或檢核表，以評估藥物濫用程度。 學生了解藥物可能以各種方式傷害個人的生理健康。
第4單元： 期望	學生理解他們藥物使用的期望和想法。 學生學會替代的行為，以達到與使用藥物時同樣的成效。
第5單元： 表達關心	學生討論重要他人對自己使用藥物時的關心。 學生思考他們是否會關心自己的藥物使用。
第6單元： 價值觀	幫助學生確認個人的價值觀。 幫助學生判定個人價值觀和他們的藥物使用行為是否互相矛盾？
第7單元： 利與弊	學生學習如何以SWOT辨識用藥行為的利與弊。 學生學習如何對利與弊的重要性進行優先排序。
第8單元： 關係	讓學生了解自己的用藥行為會影響重要他人。 幫助學生辨識和重要他人的目前與未來的關係。 引導學生討論關係是否改變？ 引導學生思考是否由於使用藥物造成關係的改變？
第9單元： 角色	學生確認他們目前擁有的各種角色（如：學生、子女、朋友、兄弟姊妹等）。 學生確認藥物使用如何影響到那些角色。
第10單元： 信心與誘惑	學生能辨識他們最容易被誘惑去使用藥物的各種情境。 學生評估在誘惑情境中，他們可以避免濫用藥物的自我效能。 學生討論他們對於不同程度的誘惑與自我效能間的關係。

學習單元	學習內容
第11單元： 問題解決	學生學會如何分析問題。 學生練習如何解決問題。
第12單元： 設定目標與準備改變	學生學習目標設定。 學生完成設定目標與符合該目標的改變計畫。
第13單元： 複習與結束	學生複習團體過程中所討論的各主題。 學生討論團體中成員所做的各種改變以及進展。 活動結束，祝福與期望。

當學生「已有改變動機時」，可為學生安排如下的課程：

學習單元	學習內容
第1單元： 改變的階段	運用跨理論模式探討學生學習改變的階段。 學生進行定位練習來確定目前所在的改變階段。
第2單元： 辨識「誘因」	學生辨識會「引誘」使用藥物的情境或情緒。 學生發展出適當的策略方法來避免或改變那些誘惑的情境。
第3單元： 壓力調適	讓學生認識處在一個壓力的情境會如何影響身體及行為。 教導學生學習可以對抗誘發使用非法藥物的壓力的技能。 教導學生練習放鬆技能。
第4單元： 酬賞我的成功	學生了解酬賞正向行為的重要性。 學生找出最近的個人成就。 學生腦力激盪想出酬賞正向行為的各種方法。

學習單元	學習內容
第5單元： 有效的溝通	學生學習各種溝通型態（如：被動的、攻擊的、肯定的）。 學生確定他們和其他人的溝通型態。 學生學習不同方法來改善溝通。
第6單元： 有效的拒絕	學生思考哪些身邊人物目前正在使用，並且可能供應他們藥物。 學生練習使用拒絕技能來婉拒供應者，且不影響彼此關係。
第7單元： 處理批評	學生學習如何適當地接受別人的批評。 學生學習如何給予他人有益的建設性批評。
第8單元： 思維管理	學生辨識思維如何誘發個人去使用非法藥物。 學生學習思維管理的技巧（如：正向自我對話）。
第9單元： 處理渴望與衝動	學生討論渴望與衝動，並且可以區辨此兩者的不同。 學生學習如何以正向思考及行為來取代渴望與衝動。
第10單元： 承諾	學生能承諾不再使用非法藥物（如：宣誓）。 學生練習能增強承諾的各種策略和方法。
第11單元： 復發預防	學生能了解復發預防模式。 學生能了解復發預防模式的各步驟之自我管理。
第12單元： 複習與結束	學生複習團體進行過程中所討論的各主題。 學生討論團體中成員所做的各種改變以及進展。 活動結束，祝福與期望。

(參考資料：MaryMardenVelasquez & GaylynGaddyMaurer & CathyCrouch & CarloC.DiClemente，歐吉桐、黃耀興、林曉卿譯，物質濫用的團體治療-改變階段的治療手冊)