



UNITED NATIONS
Office on Drugs and Crime
Regional Centre for East Asia and the Pacific

Destigmatisation of Injecting Drug Users
(AD/CPR/H20)

中国戒毒康复预防复吸 培训手册 (包括培训教材)

中文版 (Chinese Version)





UNITED NATIONS
Office on Drugs and Crime
Regional Centre for East Asia and the Pacific

ANNEX D2

Internal Document

Project: Destigmatisation of Injecting Drug Users (AD/CPR/H20)

**Recovery Training Programme
Training Manual (Chinese)**

中国戒毒康复预防复吸

**培训手册
(包括培训教材)**

中文版 (Chinese Version)

**11月 2006 年
泰国, 曼谷**

**United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)
Regional Centre for East Asia and the Pacific**

东亚太平洋区域中心

内部文件

编号 No: 2/2006

The project “Destigmatisation of Injecting Drug Users” (AD/CPR/H20) is implemented by the UNODC Regional Centre for East Asia and the Pacific in cooperation with the National Narcotics Control Commission (NNCC) of China.

This document was formulated by Mr. Mark E. Barrett, Consultant, on the basis of the findings of the project with substantive and editorial support by Ms. Sonia Bezziccheri, UNODC Regional Centre for East Asia and the Pacific. The translation of this document was done by Ms. Karen Mah Yien Ling, with editorial support by Mr. Edward Goh Hoon Giam. The document is being made available in the form in which it was received. The observations and recommendations of this document reflect the outcomes of the project and are based on intensive cooperation with national counterparts. The designations employed and present of the material in this document do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNODC concerning the legal status of any country, territory, city or its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers and boundaries. Quoted statistics are not UNODC based.

The list of the internal publications of the UNODC Regional Centre for East Asia and the Pacific can be accessed at: <http://www.unodc.un.or.th/material/internaldoc.html>

介绍

这本手册专为中国强制戒毒所(DRC)的培训人员而编写，可用于实行一项为吸毒者而设计的康复训练计划(RTP)，让戒毒所能应用更多经国际群体研究与证实的有效治疗法。之所以举办这项培训，是由于中国与国际群体之间近来有更多交流及资料分享。

这本RTP手册的第一部分将简单介绍一些基本辅导/训练技巧，用于实行 RPT 步骤和任何个人或小组辅导。第二部包括实行 RTP 步骤的具体建议和指示。第三部分则讲解一项基本的十步骤康复训练计划，用于传授吸毒者知识与技能，以帮助他们戒毒与康复。这项计划还处于开展阶段。若能引起兴趣，则再加以扩展及融入其它课题，例如防止爱滋病，同时根据中国的国情做进一步修改。这项计划不但容易使用，而且戒毒所人员无需作很多准备。然而，戒毒所人员在第一部分必须先由资深培训师给予训练及指导，以学习如何实行这项计划。

这项简化的“康复训练计划”是根据 Alcoholics Anonymous/Narcotics Anonymous 预防复吸训练(Relapse Prevention Training) 的 12 步骤及其它康复训练资料而设计的，主要目的是指出帮助中国海洛因使用者康复的一些最重要的原则与方法。计划的 10 个步骤可分为以下 5 方面：

A) 关于毒瘾

海洛因使用者患有身体、脑部及情绪上的病症，因此治疗必须考虑到这三方面。首先，戒毒者必须接受医药脱毒，使健康状况及情绪稳定下来。这在中国戒毒所已经实行。戒毒所使用药物治疗，让戒毒者休息及观察其健康状况。运动也是一个重要的治疗成分。戒毒所确保戒毒人员得到适当的营养和足够的睡眠。因此我们能说身体方面的病症已得到照料。然而，戒毒者还必须接受教育，学习毒瘾如何影响他们的脑部及行为。

步骤 1: 这个步骤将教导戒毒者什么是毒瘾及其对脑部和行为的影响。这个步骤目的在于提高意识。对一些人而言，这或许是他们踏出的第一步，从而认识到他们会陷入目前的状况是由于他们长时期使用海洛因或其它毒品。

B) 改变的阶段

下一步是探讨康复的意义，以及认识 *改变阶段模式*。在步骤（一）学习了有关毒瘾的性质后，戒毒者必须问自己一些有关他们吸毒行为的重要问题和后果、他们是否准备好做出改变，以及在康复过程中的经历。

步骤 2: 这个步骤将介绍 *改变阶段模式*。之后讨论以下问题：

- 我是否真的是一名海洛因使用者？
- 我是否需要帮助以停止使用海洛因，或是能够靠自己的力量戒毒？

- 我是否准备好做出改变？若是，**何时**？
- 我**现在**正处于哪个改变阶段？
- 康复对我而言有什么意义？是否只是停止使用毒品然后设法忘记过去？或是需要改变我的态度、行为和生活方式？
- 离开戒毒所后，我是否必须做任何事以保持我的康复状态？

虽然吸毒者被强制送入戒毒所而别无选择，但是他们可以选择要如何处理自己的吸毒行为/毒瘾。我们通过讨论，进一步探讨“非自愿进入戒毒所”的概念。

当然，要多数戒毒者在一个步骤内解决这些问题是不可能的。戒毒者一般会在康复过程中在这些改变阶段反复循环。这个步骤将帮助他们学习什么是改变的阶段及康复的意义，并希望他们应用于自身的情况，若不是现在，那希望将来会应用。

C) 改变生活方式与重返社会

改变生活方式与制定一项个人计划是康复的一个重要目标。已有上百万的人应用 AA/NA 的自助计划达到这个目标，也有许多短期和长期的康复计划应用这些治疗方法作为计划的核心。(The Hazeltown Center 著名的“Minnesota Model”也是根据 AA 模式创立的。) 虽然中国没有 NA 聚会，但其原则和活动都能融入康复训练中加以应用。(我们建议中国的戒毒所组织自助团体作为其中一项治疗活动，但这本手册不包括这方面的内容。)

步骤 3-6: 这四个步骤的内容是依据 AA/NA 第 4 至第 12 的行动步骤而设计的。接下来的步骤是帮助戒毒者了解自己的个人缺陷（会导致复吸及其它问题的缺陷），通过为所犯的错做出补偿而重新加入社会，然后维持这个康复与个人成长的过程，并且学习帮助别人。

剩下步骤 4—12 是：

- 记录清单，根据 AA 第 4 步：好好地自我反省与检讨有什么个性和行为是必须改变的。例如，确认具破坏性的情绪（愤怒、惧怕等）、反社会行为及以自我为中心的心理。
- 找一位明白事理及值得信赖的人，与他谈论你的清单，并下定决心放弃这些“自我伤害”的行为（根据 AA 第 5—7 步）。
- 做出补偿（AA 第 8—9 步）：把曾伤害过的人列入名单，并在有机会时向他们做出补偿。
- 制定一项个人成长的每日计划：认识寻求生命意义的重要性；例如，宗教（佛教、道教或基督教），参与其它启发性或灵性的活动、自我充实的个人计划，祈祷与静坐及认识到帮助他人的重要性。

D) 预防复吸

毒瘾的一个重要层面就是一毒瘾复发（复吸）是一个普遍的经历。多数吸毒者无论有没有参与治疗，在第一次尝试停止吸毒后，通常会再度使用毒品。他们需要好几年的时间及经过许多次疗程后才能达到完全禁绝毒品的境界。认为一名吸毒者只要下定决心，单靠毅力就能禁绝毒品的想法是不符合现实的。然而，预防复吸训练教导戒毒者复吸的过程、如何应用这知识，以及学习预防复吸的技巧。

步骤 7, 8 和 9：这三个步骤介绍预防复吸训练的基本要素。步骤 7 教导戒毒者毒瘾如

何复发及复吸的过程。步骤 8 介绍什么是“高危状况 / 导致复吸的事件或事物”，戒毒者将被要求确认自己所面对的“高危状况”。步骤 9 帮助戒毒者制定一项个人计划，以避免 / 避开高危状况，并且学习如何拒绝吸毒。

E) 事后照顾

研究发现维持事后照顾是帮助康复的一个重要因素。由于目前中国没有这类为吸毒者而设的事后照顾体系或自助小组，因此若在戒毒者回家时，利用他社区里现有的资源设置一个简单的事后照顾体系，这将有利于他们。离开戒毒所之前，戒毒者应该计划如何回到社群里，从家人、朋友及社群里寻求支援，以帮助自己继续禁绝毒品。

步骤 10：首先，复习以上步骤的所有内容，然后协助戒毒者设置个人的事后照顾体系。最后，他们将计划如何回到社群里、从家人、朋友及社群里寻求支援，以帮助自己继续禁绝毒品。

第一部分：基本辅导技巧培训教材

辅导技巧课程大纲：

- 介绍：我的故事
- 一名好辅导的特征
- 辅导
- 辅导技巧
- 游戏：“停和走”
- “说出技巧名称”之练习
- 总结

课程目标：

课程结束时，参与者将能够：

- 指出辅导的好处及辅导时所面对的挑战。
- 指出一名有效辅导员的特征
- 指出有效的辅导技巧。
- 应用有效的辅导技巧。

准备工作：

- 准备图表
- 课程目标
- 课程大纲
- 一名好辅导员的特征（请看培训员的所提供资料）
- 挑战（只须写这个题目）
- 好处（只须写这个题目）
- 基本辅导技巧（请看培训员的所提供资料）
- “停和走”游戏（请看培训员的所提供资料）
- “说出技巧名称”之练习规则（请看培训员的所提供资料）
- 搜集其它资料
- 空的图表纸、白板笔和胶纸
- “停和走”活动对话
- 活动材料：奖品（可有可无）、瓶罐、计时表或手表
- 参与者的手册：好辅导员的特征、基本辅导技巧

A. 介绍

教材：“课程目标”图表、“课程大纲”图表

步骤：

- 显示图表，介绍课程的目标和大纲，问参与者是否有任何问题。
- 告诉参与者你将和他们分享一段有关自己的故事。告诉他们一个能引起共鸣的故事，例如你年轻时的一次行程。
- 请参与者说出他们在听你讲故事的时候，心里正想些什么。提醒他们答案没有对错，并鼓励他们说出自己真正想的是什么。一些可能的答案是他们正在想自己年轻时的一次行程，或是在想一位很久不见的亲人。
- 对参与者说以下这段话：

听别人说话时，我们一般会有自己的想法。就算我们对他人的故事提出问题，但我们最在乎的还是自己的想法。这没有对错。很多时候，我们的想法会影响彼此之间的对话。但是在辅导他人时，把焦点集中在戒毒者所说的话是非常重要的，我们不能让思绪转移到自己的想法上。我们把这种辅导技巧称为“专心聆听”，意思就是把所有的集中力放在戒毒者的言语或肢体语言上，从而让戒毒者感到有人在细心聆听，并且了解他们所说或没说的话。这只是我们在辅导中所使用的其中一种技巧。

B. 好辅导员的特征

教材：“好辅导员的特征”图表、空的图表纸、白板笔、胶纸、参与者的手册中“好辅导员/ 康复 训练计划（简称 RTP ）培训员的特征”。

步骤：

1. 请参与者闭上眼。请他们回顾是否有一次曾接受过好的辅导。那名辅导员可能是一位朋友、同事或在社群中一位受尊敬的人士。请他们回顾当时的经历和感受，并思考那个人有什么特征让人觉得他是一名有效的辅导员。
2. 请参与者睁开眼睛。请他们说出那个人有什么特征让人觉得他是一名有效的辅导员。同时记住“以当事人为中心”的辅导模式（由Carl Rogers创立的）。把答案写在一张空的图表纸上。

说：根据“以当事人为中心”的辅导模式，若辅导员和戒毒者之间的交流存在某些条件，这将有助于改善戒毒者的行为。这些条件包括辅导员能够：

- 真诚对待戒毒者。
- 表达无私的热诚
- 表达无条件地关注

- 完全接受戒毒者
- 对戒毒者不持有批判的心理
- 表达同情心

若辅导员和戒毒者之间的关系具备以上条件，戒毒者将更有可能找出问题的根源并解决困难。

3. 显示“好辅导员的特征”图表。比较两张图表并加以讨论。问参与者他们觉得自己具备哪些特征，而希望在哪方面建立更多技巧。

告诉参与者他们讲学习许多有效的辅导技巧。身为 RTP 培训员及辅导员，这对他们的工作和其他人际关系会有很大的帮助。请参与者写下讨论中有所提到的其它不在手册中（“好辅导员的特征”一页）的特征。

C. 辅导

教材：“挑战”图表、“好处”图表、白板笔

步骤：

1. 请参与者思考 RTP的辅导和其它类别的辅导有何不同。请他们说出当 RTP 培训员 / 辅导员有可能面临的挑战，并写在“挑战”图表上。一般的挑战包括：消耗情绪的工作、帮助有很多需要的戒毒者，须要面对他人私生活中的问题、露骨的爱言语以及资源受到限制。

2. 针对这些挑战进行讨论，并问参与者面对这些挑战，有什么问题是他们特别关注的。告诉参与者在整个培训中，我们会继续探讨这个课题，并学习采取不同的策略加以应对。

3. 请参与者说出当 RTP培训员 / 辅导员的一些好处。

- 把答案写在“好处”图表上。包括以下答案：
- 帮助他人
- 支持有需要的人
- 帮助他人找出自己的解决办法
- 影响他人减少风险，防止爱滋病的传染。

4. 综合以上答案，对参与者扮演RTP培训员 / 辅导的角色作进一步讨论。问参与者这项工作有哪方面让他们感到兴奋。告诉他们这些要素是重要的，要牢记在心，以维持动力。

D. 辅导技巧

教材：“基本辅导技巧”图表、参与者的手册中“基本辅导技巧”一页、胶纸。

步骤：

1. 对参与者说：*让我们开始学习当 RTP 培训师 / 辅导员应掌握的基本辅导技巧。这些技巧和你目前在中国戒毒所应用的是不同的，虽然每个有效的辅导员都普遍应用。我们在此列下的并不是目前所有的技巧，而是一些你将会最经常应用的。*
2. 参考“辅导技巧”图表。为每一个技巧举例子。（请看培训师所提供的资料）
3. 让参与者参考培训手册中“辅导技巧”的部分。
4. 请参与者进行以下事项，以复习刚才所阅读的内容：
 - 解释什么是“澄清问题”并举例说明。
 - 把这个“限制性”问题改为“非限制性”问题：“你是否曾和一个可能患有爱滋病的人共用注射针？”
 - 把这句话所隐藏的感受反映出来：“我不相信自己被感染了爱滋病！我多希望找个人诉说。我先生一个月前去世了。现在我自己一个人照顾我们一岁的儿子。”
 - 扮演“专心聆听”。
 - 问参与者他们对所阅读的这几种技巧是否有问题。若参与者需要更多解释，提供更多资料并举例说明。

E. “停和走”游戏

教材：游戏规则图表、游戏对话、奖品（可有可无），纸张，笔。

步骤：

1. 欢迎参与者进行这个游戏。向他们解释这是一个比赛，他们必须聆听培训师所朗读的对话，然后确认其中所应用的辅导技巧。（培训师注意：最好能让两个人来朗读对话—一个扮演辅导员的角色，另一个则扮演戒毒者。扮演戒毒者的人最好也是一名培训师。）
2. 显示“停与走”游戏规则图表，同时向参与者解释游戏的规则及指示。

你将会听到辅导员和一名戒毒者之间的对话。你能在训练手册里找到这段对话，并随着念。我将会在对几个不同阶段停顿，并给你一个号码。请你把号码写在纸上，同时在号码旁写出这段话所应用的技巧。你可参考训练手册中“辅导技巧”一页或是“辅导技巧”图表。若你需要，我可以将一句话重读几遍。请不要告诉别人你的答案，只需写在纸上。虽然手册中列下了 15 种技巧，但我们在这个活动只要确认 13 个。在开始之前，你们有任何问题吗？

3. 朗读对话。不要花太多时间重读一些句子。参与者不应该讨论他们的答案。
4. 念完对话后，向他们揭晓正确答案，同时讨论这些技巧。若有必要，作进一步解释并举例说明。
5. 颁奖品给答对最多题的人。若因文化因素无法颁奖，那请参与者为优胜者鼓掌，然后为彼此的表现鼓掌。

F. “说出技巧名称”之练习

教材：“说出技巧名称”图表、空白的图表纸、瓶罐，写着技巧的纸条，计时表或手表。

步骤：

1. 请参与者组成两队。向参与者介绍并解释“说出技巧名称”练习的游戏规则和指示。向参与者解释游戏规则和指示。（显示“说出技巧名称”练习图表）

各组派出两个人上前来，从瓶罐中选出一张写着某种技巧的纸条。之后这两个人必须为自己的组员表演这个技巧，让他们确认。你可参考“辅导技巧”图表或手册中的同一页。各组有一分钟时间表演。组员有一分钟的时间猜测。各组轮流猜测，组员轮流表演。若猜对，该组得一分。若能指出技巧的类别（建立信任、分析/探索、理解/被理解或确定行动），该组则可多得一分。

2. 开始游戏。各组轮流上前表演。为他们的表演时间和作答时间计时。在空白的图表纸上记录两组的得分。游戏结束时，恭贺优生队伍，鼓励另一个队伍所付出的努力。

G. 总结

教材：“课程目标”图表

步骤：

1. 问参与者在辅导技巧训练时，他们比较有信心应用哪些技巧、而有哪些是需要他们加以练习的。告诉他们在整个培训过程中他们将会不断应用这些技巧。
2. 复习课程目标。问参与者他们如何达到目标。
3. 告诉参与者他们在下一课学习 RTP 时，将进一步加强他们的辅导技巧。

练习课

- 介绍了辅导 / 训练小组的技巧后，我们建议进行练习课。最好的进行方式是由一个人扮演戒毒者，而另一个人扮演辅导员 / 培训师。扮演的情节可包括戒毒者在现实生活中所面对的问题、戒毒者否认自己所面对的问题、戒毒者不合作、保持沉默或拒绝谈论自己的感受等等。
- 在接下来进行 RTP 练习课时，我们也将复习这些技巧。

附录 1：培训时共培训师使用的教材

图表：好辅导员的特征

- 好的聆听者
- 表达同情心
- 不批评他人
- 尊敬他人
- 有效地与他人沟通（又清楚又简明）
- 认识自己的极限
- 有高度的自我意识
- 不控制他人
- 不命令他人
- 让戒毒者容易找到
- 能够应付戒毒者的反应
- 思想开明
- 授权于他人
- 有知识，尤其是 RTP 方面的知识
- 知道何时说“我不知道”
- 晓得哪能取到所需资料
- 注意戒毒者的需要而不是跟着自己的事项
- 能够根据戒毒者的理解程度作解释

图表：基本辅导技巧

A. 建立信任

1. 给予鼓励
2. 专心聆听
3. 反映感受
4. “第三人称”句子

B. 分析 / 探索

5. 非限制性问题
6. 有礼地给提示
7. 保持沉默

C. 理解和被理解

8. 问具体或探索性的问题
9. 反映内容 / 简明重复他人的话
10. 简单地呈现资料
11. 改变观点

D. 确定行动

12. 探索障碍
13. 确认策略
14. 探讨结果
15. 总结计划

附录 2：参与者手册（须复印并发给每位参与者）

1. 基本辅导技巧

辅导员 / 培训师利用辅导技巧尽量帮助戒毒者探索、了解并采取行动解决问题。辅导关系最重要的要素就是信任。戒毒者在完成任何事项前，必须先信任辅导员 / 培训师、信任辅导过程。有许多辅导技巧都能才 RTP / 辅导工作中应用。我们这次的培训只着重下列 15 个技巧，主要划分为四个类别：建立信任、探索 / 分析、理解和被理解以及确定行动。

A. 建立信任

- **给予鼓励：** 承认戒毒者寻求帮助是一个正确及勇敢的决定。
- **专心聆听：** 这个技巧的目的是要让戒毒者知道你正在积极参与谈话和提供服务—世界上没有什么这名戒毒者所关注的问题来得重要。以下策略能让戒毒者知道你正在专心聆听他们所说的每句话。
 - 倒空你脑海里的思绪并专心聆听戒毒者对你说的话。
 - 停止复习你所要给予的回答；唯有确定了问题的所在后，你才会有更多时间帮助戒毒者想出解决办法。
 - 要经常用言语或肢体语言让他人知道你正在聆听，例如点头、目光接触、说“嗯”、“对”、“是的”、“哦、是这样”等鼓励性的话。
 - 不要打断戒毒者的话。
 - 不要转话题。
 - 不要提出你自己的解决办法。
- **反映感受：** 辅导员利用这个技巧说出戒毒者言语中所表达的一些感受和情绪、这些感受有多强烈，以及这些感受和戒毒者诉说的内容有何关系。你必须用心用耳聆听出他们心里的感受。之后，给予一个捕捉这些感受的回应。

“你觉得（某情绪）因为（简明重复戒毒者所表达的内容）。”

“我在想你是否感到（某情绪）因为（简明重复戒毒者所表达的内容）。”

“你看来好象感到（某情绪）因为（简明重复戒毒者所表达的内容）。”

例子：“听起来你好象是觉得很孤独、情绪很低落因为你被证实感染爱滋病毒，却找不到一个人诉说你的情况。”

不要只说“我明白。”这不能反映出戒毒者的感受。

- **“第三人称”句子：** 这个策略有用于承认戒毒者所表达的情绪和感受，并帮助他们了解这是正常的，因为其他人也会有同样的感受。这类句子通常以“很多人”和“一些人”作为开头。

B. 分析 / 探索

*非限制性问题：*这类问题能帮助辅导员搜取更多有关戒毒者的资料。辅导员要的是戒毒者自由回答而不是“是 / 否”的答复。因此最好以“谁、什么、什么时候、什么地方及怎么样”等词语作为问题的开头。

- 你和谁讨论过这个问题？
- 你对于毒瘾和康复有多少认识？
- 你最近的什么时候做了一些让自己有可能感染爱滋病的事？
- 你认为如果你真诚表示愿意戒毒，你的家人会觉得怎么样？

避免问“为什么”。这类问题听起来可能会显得具批判性或议论性。确保每次只问一个问题，以免让戒毒者感到难以招架。还有另一种非限制性问题称为“N 程度”，意思是想象中最糟的情景。这类问题帮助戒毒者确定什么是最重要的、须处理的事项以及 / 或自己的需要。这也能避免让辅导员以为自己知道什么对戒毒者是最有利的。

例子：

- 有什么最糟的事会发生在你身上？
- 对你来说，这件事的哪个部分最可怕？
- 你的家人会做出什么最糟的事？
- 我们能讨论很多重要的事项，但是让我们先来谈谈对你而言，什么是最重要的。请你告诉我。

*有礼地给提示：*这类语句是要让戒毒者知道辅导员要他们继续说话。当辅导员使用这类句子，戒毒者通常都会提供更多资料。

例子：

- 请告诉我你所关注的是什么。
- 请你加以说明。
- 和我谈谈你所关注的一些问题。

*保持沉默：*这是一种帮助戒毒者说话的方法。给戒毒者一些时间思考你所提出的问题。不要假设他们不明白。有些人比其他人需要更多时间来思考问题。

C. 理解和被理解

*具体或探索性的问题：*这类问题的目的是要探出更具体、更详细的回答。辅导员一旦取得一些有关戒毒者的整体资料，便能进一步问一些更具体的问题，以更深地了解戒毒者的行为、需要或他们所注重的事项。

例子：

- 你目前有几个活跃的性伴侣？
- 你和当中的多少个伴侣在一起时有使用安全套？
- 和每一个伴侣在一起时，你有多少时候使用安全套？

反映内容 / 简明重复他人的话：辅导员确定戒毒者诉说的内容所要表达的基本信息，然后以同样但较少的词语重复戒毒者所说的话。

例子：

- 我听见你在说…
- 你是否在说…
- 听起来你好像…

向戒毒者查问你所反映的内容是否正确。不要像鹦鹉一样一字一句地重复他们所说的话。不要使用戒毒者理解能力以外更深或更多的词语。不要给予评语或批判。重复或反映内容经常注重的是戒毒者的经历、包括时事件、时间或人物。

*简单地呈现资料：*戒毒者较能记住简单的资料，从而应用于自身的情况。问戒毒者他们如何理解你所说的话。重点可以再多解释几遍。使用非技术性且文化恰当的语言。若有视觉图像可加以使用。写下要点，或使用图表，让戒毒者容易带在身上。在回答问题时，辅导员说“我不知道”是可许的。

*改变观点：*这包括辅导员针对戒毒者所表达的内容提出不同的观点。

例子：

- 戒毒者：我尝试不和父亲争论找不到工作的事，但是他不理解我。
- 辅导员：虽然你因为父亲不理解你的状况而感到情绪低落，但是你已经踏出重要的一步和他谈论这个问题。你还能做些什么事来减少因为应付你父亲而感到的烦扰？

这个例子承认戒毒者所付出的努力，并帮助她从另一个角度和观点看待问题。

D. 确定行动

*探索障碍：*辅导员用问题帮助戒毒者确认有什么障碍制止他们采取行动。

例子：

- 是什么阻止你这么做？
- 以往是什么阻止你？

*确认策略：*辅导员用问题帮助戒毒者确认策略，以克服行动的障碍。

例子：

- 在过去，是什么帮助了你？
- 你还没尝试过什么方法？
- 有谁能在这方面帮助你？
- 在这种情况下，什么方法对你来说最有效？

探讨结果: 辅导员帮助戒毒者确认他们所希望得到的结果。

例子:

- 你希望会有怎样结果?
- 你将如何达到这样的结果?
- 若你这样做, 会有什么结果?
- 若你不这样做, 又会有什么结果?

总结计划: 辅导员总结戒毒者所确认的策略, 并和他们探讨下一步要怎么做。“确定行动”所列下的所有技巧都会在 RTP 的多方面加以应用, 例如积极专注地聆听、把注意力完全集中在对方所说的话, 以及给予精神上的支持。

附录 3：“停和走”游戏

图表：“停和走”游戏规则

- 在一张纸上写下 号码 1—13。
- 当培训师停止朗读对话并说出一个号码，在纸上的同一个号码旁写下这段话所应用技巧。
- 只许参阅“辅导技巧”图表。
- 培训师可重念一段话。
- 请不要告诉别人你的答案。

“停和走”对话：

背景：一名 22 岁的男子住在一个大城市外的镇上。他在叔叔的汽车维修店当技工。他前来做爱滋病检验。这段对话是辅导过程检验之前的一部分。

辅导员：你好。我很高兴你来到 RTP 诊所，这是你为自己的健康作出的一个重要决定。停顿 1 我叫阿华，是你今天的辅导员。我们今天有 15 分钟的辅导时间。你也知道，我们今天所谈论的将会绝对保密。你所说的话将不会告知任何人。你今天为了什么事而来？停顿 2

戒毒者：我不肯定是否应该来。我是说，如果被证实感染了病毒，那我该怎么办？

辅导员：听起来你好象是有点紧张，如果被证实感染了病毒，你不知该怎么办。停顿 3

戒毒者：是的，但既然我来了，那就开始吧！我来作检验是因为我女朋友说我们俩应该在性交之前作检验。我必须同意，若先作了检验，我才会好过一点。

辅导员：这很好。作检验是你为自己的健康负责的一个重要步骤。告诉我你对 RTP 有什么认识？停顿 4

戒毒者：我知道很容易被提供性服务的人或有很多性伴侣的人传染，但是我不是这样的人。我去年交过几个女朋友，但是我一个时候只和一个人交往几个月。我不嫖妓。

辅导员：爱滋病病毒是在和一个患病者进行不安全的性交时才会传染的。你不能单从一个人的外表确定他们是否带有病毒。唯有在他们病发时身体才会出现症状，但有时这些症状也不一定基于爱滋病。停顿 5 你有多少时候进行不安全的性交？停顿 6

戒毒者：安全套我只用过几次。我不喜欢用，因为感觉好象是吃着包着纸的口香糖。

辅导员：很多人都说使用安全套感觉较少。停顿 7

戒毒者：我也认为我的女朋友不会骗我。她不是那种人。是她建议我们作检验的。我挺肯定我们都没有被感染，若有，我们也会应付。我会承认我偶尔和一个认识很久的朋友见面。我们之间也没什么，只是性交而已。

辅导员：（保持沉默）停顿 8

戒毒者：我也不知道她和几个男人性交。我们在一起的时候不使用安全套，所以我想她也没有使用。我想，这样和她性交，是我没有做到自己应该做的事。

辅导员：看来你对于这个问题已有一番思考，这是个重要的步骤。与其想着你做错的事，倒不如想一想有什么是你能做对的。停顿 9

戒毒者：我想当我和这个偶尔性交的朋友在一起时，是应该用安全套的。我宁愿这样也不愿永远不和她性交。和我这位新的女朋友我真的不想使用安全套。我们同意在还没有作检验前绝不发生任何关系。

辅导员：当你决定你在这样做时，将会面对什么困难或障碍？停顿 10

戒毒者：其实是会有一些问题。我不知道她是否会同意使用安全套。况且我也不肯定自己是否每次都会使用。就如我所说的，我不喜欢那种感觉。

辅导员：在过去，当你和伴侣商量是否要用安全套时，你做了些什么？停顿 11

戒毒者：我通常是因为不想让那个女的怀孕才使用。我有一个儿子，但是现在我不想再要孩子了。或许我可以告诉我的那个朋友我不想让她怀孕，这毕竟是真的。

辅导员：你也说过你可能不会使用，因为你不喜欢那种感觉。如果你选择不使用，那便怎么样？停顿 12

戒毒者：我知道这样会有可能感染爱滋病。我也认识一个患有爱滋病的朋友。他可能是一个很好的提醒。

辅导员：让我们来复习你须要采取的行动来保护你自己。当你和那位朋友在一起时，你将使用安全套，并告诉她你不想让她怀孕。你和现在的这位女朋友今天要做检验，而且在检验结果还没揭晓之前不发生关系。你会想起那位患有爱滋病的朋友，以此提醒自己使用安全套。停顿 13

戒毒者：是的，这竟然比我想象中的还容易。我以为当我来到这诊所时，你会叫我每次都用安全套。现在我知道这些事我能做到。

辅导员：我很高兴你想出一个自己能够实行的计划。你能够决定照顾自己，这真是太好了。

“停和走”对话：标准答案

- 给予肯定
- 非限制性问题
- 反映感受
- 有礼地给指示
- 简单地呈现资料
- 具体问题
- “第三人称”语句
- 保持沉默
- 改变观点
- 探索障碍
- 确认策略以克服障碍
- 探索结果
- 总结计划

附录 4：“说出技巧名称”练习

图表：“说出技巧名称”练习

- 各组派出两个人从瓶罐里抽出一张写着某技巧的纸条。
- 为自己的组员表演纸条上指明的技巧。
- 该组员必须猜测及确认表演的是什么技巧。
- 组员只允许参考“辅导技巧”图表。
- 各组有 1分钟的时间表演。
- 各组有 1分钟的时间猜测，时间一到就得说出答案。
- 各组轮流表演及猜测。
- 各组员也轮流上前来表演。
- 每答对一题得一分。若能确认技巧的分类（建立信心、分析 / 探索、理解 / 被理解或确定行动），该组可多得一分。

第二部分：进行康复训练计划 (RTP)之指引 培训教材

这十个步骤最好能在一段10个星期的期间内完成。然而，教员应该具伸缩性并尽量为每个步骤安排必要的疗程活动次数。吸毒者需要一些时间来吸收资料及准备作业。疗程活动强调互相交流，虽然有一些教导，但大部分时间是用于讨论和进行学习技能的活动、例如角色扮演。

在开始每个步骤时教员将说明疗程的目的，接着是一步一步的活动指示。协体印刷部分的字句可大声念出来，或以简单地讲解。教员可加入自备的资料或举出与吸毒者生活有关的例子。每次最理想的活动时段是介于60到90分钟。活动小组的理想人数是8至10人，然而也可人数增至20人。

要求吸毒者积极参与疗程活动。建议他们每人准备一本笔记簿，用于作笔记及进行其它活动。（笔记簿必须收藏好，因为它可能可能收录了一些相当个人的资料。）

训练方式

教员应试着采用 Motivational Interviewing (MI) 激励访谈方法。虽然这个方法和前面第一部分的辅导训练有相似之处，它也有自己的特征。MI 假定改变的责任和能力在于吸毒者本身。Motivation 动力是能够被影响的，而不是一种性格特点。教员也必须教导参与者以激励性方法 (motivational approach) 进行交流。

MI的原则

- 表达同情心：不以批判或指责的态度聆听，设法从吸毒者的观点更加了解他/她。
- 制造偏差：通过检讨继续使用毒品的后果；及探讨改过自新或继续吸毒的利与弊，帮助吸毒者认识过去与目前的行为之间的偏差，及未来的目标，希望吸毒者能从中发现自己有需要改变。
- 避免争论：若遇到对抗性的行为，那就是改变策略的时候了。多数吸毒者若觉得没有得到支持或被迫为自己辩解，他们将会不愿意做出改变。MI是一种非对抗性的训练方式。
- 建立对自我的信心：设法帮助吸毒者对自己做出改变的能力更有信心。

MI的策略

问无限制性的问题：避免“是/否”的问题。反映性的聆听：说一些话来反映出你认为参与者在告诉你什么。

例子：“我听见你说你害怕离开戒毒中心后不知道会发生什么事…”

给予肯定：用赞赏及表示理解的话加以肯定吸毒者为改变所付出的努力。

例子：“我能看出你在努力学习这个康复训练计划。”

概述：通过定期的概述，把所讨论过的事项联贯在一起，让吸毒者知道你一直都在聆听，以及指出一些矛盾的问题。在每次疗程活动的结尾给予一个总结，将能清楚简明地带出活动的经过。

例子：“今天我们发现你过去的生活方式如何导致你吸毒，也开始讨论了一些改变生活方式的方法”。让我们再探讨有什么其它方法。

规则：教员必须设立一些规则让组员知道有那些行为是不被允许的。教员必须在培训的最初阶段讨论这些规则，之后也要继续定期讨论。

有助于小组行为的规则：

- 毫无批判地接受他人
- 愿意自我揭露
- 所有组员的参与
- 尊重隐私和保密
- 珍惜小组的重要性
- 识得小组能给予的支持
- 尊重他人（建设性的批评，不取外号）
- 愿意接受反馈

主导小组

- 制造一个安全的环境：强调保密，不鼓励不恰当的评语或沟通方式。
- 帮助吸毒者集中在“现在和这里”。吸毒者有时喜欢停留在过去的事而忘了把焦点放在现在和未来。

实行 RTP 的建议

- **地点：**找一个安静隐私的课室，并把“康复口号”（看有关 Narcotics Anonymous (NA)附录）和其它资料贴在墙上。
- **主导小组：**我们强烈建议教员在开始进行每一段疗程之前将步骤复习几遍，做最充分的准备！
- **准备：**经常复习培训资料的内容，并在 RTP 疗程中加以练习应用。尝试搜寻更多有关小组辅导及训练技巧的资料或录像带。
- **培训教员：**我们之前也提到，最好能由一些在小组辅导方面富有经验的教员来教导与培训戒毒所的工作人员。
- **借助成功戒毒者实行 RTP：**教员能借着那些成功完成 RTP 并对这项计划有深入理解的前戒毒者的帮助，培训新的参与者。他们能协助进行活动、角色扮演、推动讨论、也能分享自己的经历。
- **在戒毒所开办 NA 小组聚会（以及在社群里）：**若有可能，在戒毒所内开办 NA 小组聚会。这通常需要由一位正在康复中的戒毒者来成立，或是由一位专家指导如何成立小组。（参考手册结尾部分有关如何成立 NA 小组的附录）。你们可以从在中国成立的一些“治疗团体”寻求资源。（与 Daytop Intenational 合作）

第三部分：康复训练计划 (RTP)

步骤（一）：关于毒瘾

*介绍：*这是一个提高意识的步骤。对一些人而言，这或许是他们踏出的第一步，认识到他们会陷入目前的状况是因为他们长年累月使用海洛因。

*目的：*参与者将学习什么是毒瘾及其对脑部与行为的影响，以及这对复原有什么意义。

*介绍：*由于这是第一次疗程活动，这段时间最好用于解释小组的行为规则。（我们已在前面部分建议了一些规则）让所有组员自我介绍—名字、来自什么地方，在戒毒所呆了多久等等。要求组员准备一本笔记簿并解释如何使用它。

*说：*在开始之前，我要欢迎你们参加这个即有趣又对你的康复有很大帮助的训练计划。首先，让我们来自我介绍，并说出你自己或你生活中一样有趣的事。由我先开始，我是 _____ 先生 / 女士。我本身或生活中一样有趣的事是 _____。你呢？

绕着桌子一圈让每个人自我介绍。

*说：*现在我要讲解这个小组是怎样运作的，也要设定小组应遵守的一些规则。

简略介绍 RTP 大纲、步骤、作业等，然后讲解小组规则。可使用图表。

*说：*好了，你们有任何问题吗？

回答任何问题

*说：*好，我们现在可以开始 RTP 的第一步骤了！

开始步骤（一）

介绍今天的题目，然后以此问题作为开始：

- 什么是毒瘾？
- 毒瘾和毒品误用有什么不同？

把所有不同的答案写在白板上。（讲解了什么是毒瘾后，回头比较双方的定义，找出任何误解。）

■ 毒品误用与毒瘾

*解释：*误用毒品指的是选择不适当，不安全或非法使用毒品，相对于对毒品的依赖，其吸毒者已几乎完全失去选择的能力。

解释：毒品误用是一种行为问题，会被胁迫，教育及毒品货量减少影响或制止，而毒瘾则通常需要密集与多方面的治疗。

向组员解释以下要点：

人们基于不同的原因开始使用毒品。或许这组的组员可以回想当时是如何开始吸毒的？

鼓励组员进行讨论：让几位组员回顾他们第一次使用海洛因的情景—何人，何物，何处，何时，为何。一些可能的因素包括：好奇、闲着无聊、朋友施加压力，为了感觉更好等。

（把这些不同的因素写在白板上）

■ APA 对毒瘾的定义

解释：这是毒瘾的其中一个定义。美国精神科协会（APA）诊断指南将毒瘾定义为：“症状包括耐受性（需要增加剂量以达到所要的效果），用毒品减轻戒断症状，多次努力尝试减少或停止使用毒品但却不成功，以及虽晓得毒品对自己或他人造成伤害，但仍继续使用它。”

向组员解释这个定义中所提到的一些要点并加以讨论：

- 耐受性：需要越来越多的毒品以感觉到效果，及，
- 生理依赖：感觉到对毒品具产生强烈的渴望，经历戒断症状（病症）例如流汗、发抖、腹泻、抽筋、失眠，以及在无法使用毒品时感到焦虑。
- 多次努力戒毒或减少使量却不成功：复吸倾向：许多吸毒者可能得花上几年的时间才康复，而且在过程中可能会经历几次复吸。
- 虽然知道吸毒会伤害自己和别人，却无法停止，就算是尝试了几百次。这也是为什么寻求帮助是非常重要的。

针对以下毒品进行讨论：

- 使人上瘾的药物有很多种类：海洛因，安非他明，镇定剂、酒精与尼古丁是最为普遍的。
- 科学家发现这些药物都在脑部的某一个部位起着同样作用，这些药物会让你得到快感，同时也导致脑部神经细胞受到长久性的更变。这就是为何要停止使用此类药物如此困难！

（提问探查他们是否明白）

解释：我们说使人上瘾的药物让人“养成习惯”因为我们已学会继续使用它，并且逐渐依赖它，以让自己感觉正常。要停止使用毒品变得很困难，并不是因为你的意志力弱，而是因为你的脑部叫你继续使用毒品。持续使用毒品将使你越来越难以你的毅力戒毒或是减少使用量。

对毒品的依赖导致生活各方面的改变，因此：康复过程需要解除数年来错误的学习及脑部细胞所遭受的改变。你并不是一夜间就变成这样，因此要完全康复也需要很多个月的时间。

问：你们当中有几个感到逐渐失去毅力，以致你已没有自由选择是否要吸毒？

解释：强烈渴望是一种对毒品无法控制的饥渴或欲望，吸毒者不断地想着要使用海洛因。这会导致那些没有作好准备加以应付的吸毒者复吸。

问：你们当中有几位曾对海洛因有强烈的渴望？

讨论以上所有事项，确保吸毒者明白什么是毒瘾。与先前他们所写在白板上的定义作比较。指出他们的想法和科学的定义有什么不同。

■ 毒品如何伤害自己和别人？

请组员列下吸毒 / 毒瘾如何伤害自己或他人，然后写在白板上。

之后讨论以下要点（可用图表）：

- 身体健康恶化（可能感染爱滋病、肝炎、服用过量等）
- 情绪上变得更不稳定，较易觉得焦虑、忧郁、自卑。
- 个性的改变（烦躁、情绪化）
- 与家人和朋友之间的关系紧张或受到破坏。
- 经济与法律问题（例如，偷盗，贩毒以减轻戒断症状）。
- 对日常活动的兴趣减少，毒品成为生活的中心。

■ 毒瘾测试

这个练习将让戒毒者进行一项测试，以断定他们是否染上毒瘾。教员复印测试单让每一个组员作答，或是让他们把每一题的答案写在他们的笔记簿上。

说：以下是一些问题，帮助你断定自己是否已经依赖海洛因或上瘾了（若你还没有断定）。根据你进入戒毒所之前的 12 个月内的情况回答问题。

大声念出以下问题或是显示图表。

让参与者写下“是”或“否”回答每道问题。尽量通过举例等来解释每道问题。

1. 你是否需要增加药物剂量以达到先前的同样效果？
2. 你是否经历戒断症状（例如发抖、睡眠问题、腹泻）或使用药物来舒缓这些症状？
3. 你是否曾想要减少使用毒品，或曾尝试减少但却做不到？
4. 你是否花大量的时间获取或使用毒品或克服毒瘾的效果？
5. 你是否因为使用毒品而放弃了重要的活动？
6. 你是否晓得毒品会使你觉得身体比平时更加不适或情绪更低落，但却仍然继续使用毒品？
7. 你实际使用的剂量是否比打算用的还要多，或使用时实际所花的时间比打算的还要长？

组员写下答案后，对他们说：*好了，若你在两题或以上的问题回答“是”，你已经产生依赖，而且很有可能已对海洛因上瘾。若你回答“是”的问题在两题以下，那你可能处于依赖的初期阶段，或可能刚开始滥用毒品。*

教员注意：虽然有一些吸毒者只短期使用毒品而还未上瘾，但也有很多吸毒者不愿意承认自己有上列症状，并为了使自己的行为显得合理而制造借口（否认）。

让每一位组员谈论自己的得分，他们同意或不同意哪一点，然后进一步探查有哪一点是他们不同意的。不要施加压力，叫他们承认自己有以上症状。他们需要一些时间，因此若能给他们几天的时间去思考这个问题，则会更好。

■ 强制戒毒

多数的参与者都是由警方送入戒毒所，一些可能已经很久没有使用海洛因了。因此探索他们对于进入戒毒所的感受是极重要的，并且要设法帮助他们寻求动力做出改变，甚至是那些还未对毒品产生依赖的吸毒者。其中一个方法就是通过让他们进行一项“代价/利益”分析，衡量离开戒毒所后继续吸毒的利与弊。这将是他们的作业。

问：*你们有几位认为非法使用毒品并不表示自己真的染上毒瘾了？*

对此进行讨论并让他们谈谈被强制送入戒毒所，他们有何感受。

说：*许多戒毒者都想相信只要作出一个简单的抉择戒毒就能够停止使用毒品。海洛因为你的生活造成这么大的伤害，你们当中或许有人觉得自己可以坚决不再使用。我常听很多人说“经过毒品给我造成的许多麻烦，我绝不再使用了！”*

问：*你们有几位同意这句话？*

说：*虽然在疗程开始时下定决心是重要的，但这却不足以帮助你长期禁绝毒品。研究显示通常在完成治疗后的 90天内，有三分之二的吸毒者复吸。*

一旦一个人上了瘾，他通常需要别人帮助他停止使用毒品。

问：你们有几位同意这一点 对于此你有什么感想？

问：你们有多少人觉得在离开戒毒所后能靠自己继续禁绝毒品而不需要任何人帮助？

接着问：你们有几位觉得若能得到支持与帮助，你能保持禁绝？

讨论“需要帮助”是什么意思。

与其它疾病作比较，例如糖尿病、心脏病、癌症或瞎眼及其它残疾，以及这些疾病所需要寻求的治疗和帮助。

解释：康复训练是学习如何自我帮助及寻求帮助以持续禁绝毒品。

■ 总结与回顾

我们认识到毒瘾是什么及它如何影响我们的脑部和行为。

重点是毒瘾极度地改变了你的生活，影响你的脑部、身体、情绪与精神健康，以及你和社会及他人之间的关系。若要康复，就必须采取行动，学习如何过着没有毒品的幸福成功的生活。”

总结任何在讨论中提出的要点。

■ 作业

要求组员做以下使用毒品的“代价/利益”分析的作业。这项作业是要帮助他们实际了解毒品如何影响了他们的生活。甚至那些还未上瘾的吸毒者也会认识到其后果有多严重。

说明以下指示，并让他们记录在笔记簿上：

1. 在笔记簿其中一页的中间画一条竖的直线。在直线的一边写下你能想到的使用海洛因的所有好处。在另一边列出使用海洛因的所有坏处及它如何影响你和你周围的人。
2. 回答这个问题：“为什么要停止使用海洛因或其它毒品是如此困难？”
3. 回答这个问题：“若要从海洛因毒瘾中康复并保持禁绝，你必须做什么？”

说：我们将在开始进行下一个步骤的时候讨论这份作业。

结束这段疗程：尝试针对他们所取得的进展说一些鼓励的话。

步骤（二）：改变的阶段

介绍： 此步骤将介绍一个“改变阶段”模式。探讨了模式后，教员会问：处于不同的阶段具有什么意义。我们已经要求参与者写下使用海洛因的利与弊。这将帮助他们作好准备，检讨自己正处于的改变阶段。

目的： 认识“改变阶段模式”，让每一位参与者自我检讨，根据自己使用海洛因的状况，确认自己正处于哪一个改变阶段。

首先，回顾步骤（一）的作业。讨论答案并确保他们明白什么是毒瘾。接着讨论非法使用毒品的利与弊，及其后果。只需简略讨论，因为在步骤（二）的结尾部分我们将会回到同样的课题。

■ 开始步骤（二）

解释： 下一步是探讨改变阶段模式以及从毒瘾中康复是什么意思。在步骤（一）学习了有关毒瘾的性质后，你们能问自己一个重要的问题：你是否准备好对于你的毒品使用做出改变。”

● 改变阶段

（在白板上）**解释：** 那些改变自我伤害行为的人，例如使用毒品，一般会经过以下改变程序：

考虑前 → 考虑 → 准备 → 行动 → 维持

吸毒者可能会在这个程序中来回循环，比如吸毒者在禁绝后又复吸，便会回到考虑前的阶段。

使用白板，解释以下阶段：

- 考虑前：并不觉得海洛因造成什么问题；感到被迫进入戒毒所，觉得除了违反法律外没有任何真实的问题。
- 考虑：已在想着是否要戒毒；想着使用毒品如何影响着他人；也许正在尝试做出一点改变，例如减少使用量。
- 准备：已打算要戒毒；或许已经减少使用量，已清楚知道吸毒的弊多于利。
- 行动：已经不再使用；正在避免会促使自己使用毒品的情况；寻求支持与帮助以维持禁绝；“更换了我的游乐场和玩伴”。

- 维持：已经很久没有使用海洛因；改变了生活方式而变得更负责任；帮助其他人停止使用毒品。

● 你正处于哪个阶段？

说：每个人都希望改进自己的行为。比如在学校考取更好的成绩、减轻体重、戒烟或是多作运动。甚至是赚取更高的薪金，与家人分享更多时间或是。让每个人来谈一谈，我们希望改变我们生活的哪个方面。

教员可以先开始谈论自己希望改变什么行为，比如减肥、运动或戒烟，然后探讨自己正处于哪个改变阶段。

之后让每位参与者说出他 / 她希望改变的行为，请其他组员评定这个人所处于的改变阶段。

■ 练习：这是什么阶段？

说：现在我们要作一个练习，你们要确认每个例子正处于哪个阶段。我将念出一些例子，然后你们在笔记簿上写下例子中的人物正处于哪个阶段。

大声朗读，然后讨论（答案在括号里，但在揭晓正确答案之前先讨论）：

兴兴（人名）已厌倦每个人对她使用毒品的事不停地唠叨：“为什么他们不少管我的事！难道他们不明白只要我能偶尔使用一点海洛因，就能感觉更好吗？它能帮助我放松，就如一些人喜欢喝酒一样。为什么海洛因是非法的？真不公平！”

（兴兴正处于“考虑前”阶段—她甚至还没考虑到自己是否面对问题）

少华感到非常自豪。他已经两个星期没有使用海洛因，并不再和以前一同吸毒的朋友交往。他也避开使用毒品的场所。他在工作方面的表现更好，也在工作上认识了两位新朋友。他的家人见他每晚准时回家吃饭，都感到很高兴。他真的希望能永远不再使用毒品。

（少华正处于“行动”阶段：他不但已承认自己有问题，而且还（寻求帮助，并且采取行动作出改变及从毒瘾中康复。）

佳明在戒毒所已有两个月的时间。他本来觉得并没有需要来这里。“毕竟，我又没有每天使用海洛因！”最近，他开始发现自己使用海洛因的方式和许多其他的吸毒者相同。“也许我正走上这些顽固吸毒者的道路？如果我继续使用海洛因，是否会像他们那样染上严重的毒瘾？”

（佳明正处于“考虑”阶段：他已经开始郑重考虑到自己染上了毒瘾，并需要帮助和采取行动才能康复。）

陈金在两年前离开了戒毒所后立志不再使用海洛因。离开戒毒所的两个个月后，她曾有一次重蹈覆辙，使用了在抽屉里找到的一些海洛因。然而，另一天当她醒来时，她为自己的行为感到恐慌，于是请一位支持他的朋友前来和她谈话。之后她再也没使用过海洛因。每当她觉得需要帮助，就会打电话给这位朋友。她每天都去上班，老板对她的进展表示满意。她已完全改变生活方式，花更多时间与家人和新朋友在一起，并且对禁绝毒品充满信心。

（陈金正处于“维持”阶段：她曾经面对问题但已采取行动，而且康复状况还维持了将近两年的时间。）

■ 和参与者讨论上一次的作业

问：让他们与其他组员分享他们所列出的吸毒的利弊（上一次的作业）及他们对此有何感受。这是否增强了他们放弃海洛因的动力？他们当中是否有人已经亲自采取戒毒的行动？这个作业是否有帮助你评定你是否染上毒瘾而需要帮助？

（注：被送入戒毒所不算是行动！行动是需要作出抉择的。被判入戒毒所只不过是滥用毒品的后果。）

- 试着选出几位参与者来谈论他们正处于哪个阶段。仔细讨论他们的答案，并设法让其他组员参与讨论。

问每一位吸毒者：你在戒毒方面正处于哪个阶段？你是如何评定的？

推动小组针对每个案进行讨论，让其他人提出自己的意见。提出如以下的问题：

问：你认为这个人正处于哪个阶段？为什么你会这样认为？

仔细讨论他们的答案，尽量让每个组员参与讨论。

■ 总结与回顾

说：我们看到要戒掉海洛因（或改变任何行为）是一个过程。首先，你必须相信使用海洛因对你（或其他人）的确是一个问题，而且你需要改变。这第一步是从“考虑前”的阶段进入“考虑”的阶段。你正在郑重考虑到自己有问题，并需要做一些事来解决问题。

第二，你开始下定决心并制定改变的计划，也就是说你要做一些事来解决问题并寻求帮助，这便是“准备”的阶段。你正准备进入“行动”的阶段。

第三，你必须采取行动，改变你的生活方式以预防复吸。这是“行动”阶段你已经开始作出改变从毒瘾中康复。改变不单是包括停止使用海洛因，而且还包括自我照顾，学习预防复吸的技能以及过着负责任的生活。

如果你能这样做而在离开戒毒所后的六个月或以上的时间内不吸毒，这就表示你已经进入了“维持”阶段。我希望你们大家都能到达这个阶段！但是你必须先采取行动。

■ 作业

请组员写下这道问题的答案：“你认为自己必须在生活中（思想、情绪与行为方面）做出什么改变，才你能远离海洛因或其它毒品？请把答案写在笔记簿上。”

步骤（三）：个人清单

介绍：复原包括在生活中（思想，情绪与行为方面）做出许多改变。记录个人清单（根据AA/NA第4步）包括自我检讨，确认个性与行为方面需要改变的地方，比如具破坏性的情绪（愤怒与惧怕），反社会行为及以自我为中心的性格。

目的：参与者将写出一张个人清单。

在活动开始的部分提醒参与者有关小组的规则。

参与者在这项练习需要使用笔记簿，也许要一些时间反省自己的生活。因此最好能让参与者在第一次疗程的一个星期后回来时，携带他们的个人清单。

保密（把写下的资料放在安全的地方）是极重要的。

■ 为什么要写清单？

说：所有依赖毒品的人都有一些促成问题的个人缺陷（错误 / 不足之处）。例如，一些人被恐惧、愤怒或内疚的情绪占据而毒品能帮助他们应付这些情绪。其他人则面对人际关系的问题，可能是与其他家庭成员（例如，被丈夫虐待的妇女）而导致仇恨、怨恨、愤怒等情绪。”

许多吸毒者都对生活不负责，并在建立一个具奖励性的生活方式方面做得很少。要负责任，保持与家人、朋友与同事之间的良好关系，就需要付出很大的努力。依赖海洛因的生活通常会产生相反的后果：自卑感、羞愧、沮丧、被人拒绝及许多其它的问题。这也就是为何你应花一些时间坦然地面对自我与检讨自己的生活。

AA 和NA 在世界各地大约有 3,000,000 名成员。他们设计了一项康复计划，第一步包括承认你是一名吸毒者并决定求助。或许你们当中有好几位已经这样做了？

容许参与者讨论，探查他们是否已经这样做。

发一些中文版的 NA 传单。当每人都有机会阅读后，让他们讨论、提问并回答问题。

■ 个人清单

说：下一步是“清理房子”及记录个人清单。对于此，你必须找出并写下你性格上的缺陷。这是克服缺陷的第一步！（除非你清楚知道要改变的是什么，否则改变是很困难的。）”

■ 如何写清单？（讨论时用白板）

说：那么，我们要如何写清单？写清单最简单的方式就是回想过去几年的事并列出任何你能想到的问题。这也许是与朋友、家人或同事之间关系上的问题：

- 与他人争吵或打架
- 虐待 / 亏待他人
- 受到不公平的对待或被人欺负
- 被冷落 / 冷落他人
- 令朋友，家人或同事失望

把这些要点写在白板上。

说：另一个找出人际关系问题的方法就是想想在你生命中是否有任何人会让你觉得，当你和他在一起时令你感到非常不自在。其它问题包括你犯法的行为：

- 偷盗
- 与毒品有关的罪行
- 暴力罪行—伤害他人

说：此外，想一想你在生命中曾做错的事—让你感到内疚的事：

- 偷盗、说谎、欺骗朋友和家人
- 忽略责任（对家人、工作）
- 伤害他人的身体或心理
- 说闲话或散播谣言
- 左右或利用他人
- 不管（不关心）他人

说：至于情绪问题呢？一些例子包括：

- 惧怕 / 焦虑
- 愤怒或怨恨
- 忌妒
- 仇恨
- 自卑感
- 感到忧郁
- 内疚感
- 耻辱

说：试将你所面对的问题与你的情绪联系在一起。试着认出毒品在这些问题所扮演的角色。回想这些问题与情绪后，找出潜在你性格内需要改变的缺陷。

记住：你不能改变他人，但你能改变自己和自己的反应。

花一些时间来思考这一切 要考虑的还挺多的。

说：让我们来看看个人性格上的缺陷。一些较为明显的缺陷有：

- 自私或以自我为中心（我先！）
- 自怜（我真可怜！）
- 怨恨（停留在过去的伤害与愤怒—你是唯一受苦的人！）
- 不负责任（全世界欠我一口饭吃！）
- 不诚实（设法诚实地面对自己）
- 自卑感（觉得自己一文不值）
- 自傲（觉得比别人优越）
- 愤怒
- 惧怕
- 贪婪

■ 优点与良好的性格特点

考虑了缺点后，接着讨论个人的优点和良好的性格特点，以取平衡。

说：找出自身的优点和良好的性格特点也是很重要的。或许你们每个人能够利用这段时间让找出自己的优点及性格上好的特点。例如：我很风趣并能令别人发笑；我很关怀别人；我一直都是个很好的朋友；我很勤劳等等。

■ 总结与回顾

以此作总结：若你已经确认自己性格上主要的缺陷，这就是个非常好的开始。现在，每当这些缺陷影响你的行为，你便能够识得它，向它挑战并且希望最终能丢弃它。这是个一生的过程 你得不断这样做 才能制止这些缺陷可能再度导致你吸毒。

进行一个有关个人清单的综合讨论，并回答参与者所提出的任何问题。

■ 作业：开始写个人清单

说明以下指示：现在是开始行动的时候了。在接下来的一个星期，我要你们列出五个导致你吸毒的个人缺陷或不良行为。把它们写在笔记簿上，而且要保密，不告诉其他人。我们将在下一次的疗程和小组谈论一些缺陷。你可以把缺陷写在一张纸上而无须写上名字。我们的目的是要向彼此学习，了解是什么因素造成我们染上毒瘾和生活中的其它问题。

步骤（四）：与另一个人谈论你的个人清单

*介绍：*在 AA/NA 计划中，完成了清单后就必须采取更多的行动。吸毒者必须告诉另一个值得信赖的人有关清单的内容，并要愿意放弃这些缺陷。在戒毒所中这或许较为困难，因此我们能稍微限制讨论。

*目的：*组员在小组中谈论各自的性格缺陷。我们鼓励他们若有可能，向一个值得信赖的人更完全地揭露自我。

■ 与别人谈论你的清单

*说：*上一次，你们写了一张个人清单。我们接下来建议你们与另一个人谈谈清单上的内容。这人可以是一位你信任的亲密朋友、亲人或其他给予你支持的人。或许现在你无法这样做，因为你正在戒毒所内，但你能够在将来找到这样的一个人后，再进行这项任务。

现在，我们先和其他组员分享自己学习了什么。你们或许能从彼此身上认识到哪一些性格上的缺陷会导致一个人使用毒品。

让我们来讨论我们从清单学习了什么。我要你们每人谈谈，有什么缺陷 / 不足之处是促使你吸毒而且是你想去改变的。你可以选择谈论你方便透露的事。

要求组员自愿谈论。若没有自愿者，那就问是否有任何人发现自己的缺陷是与前面讨论过的缺陷（例如，怨恨、惧怕或自怜）相同。设法让他们说出自己缺陷和行为与吸毒有什么关联。

■ 换另一个方式谈论个人性格缺陷

如果要组员公开谈论显得太困难，那另一个策略就是让每人在一张纸上写下自己的缺陷如何导致他们使用毒品。他们不应写下自己的名字。

把写好的纸张放入袋子中，然后以抽签的方式抽出纸张，大声念出其内容。让组员进行讨论，以确保他们完全明白其中的意思。

在进行讨论时，把念出的缺陷写在白板上。

讨论事项：

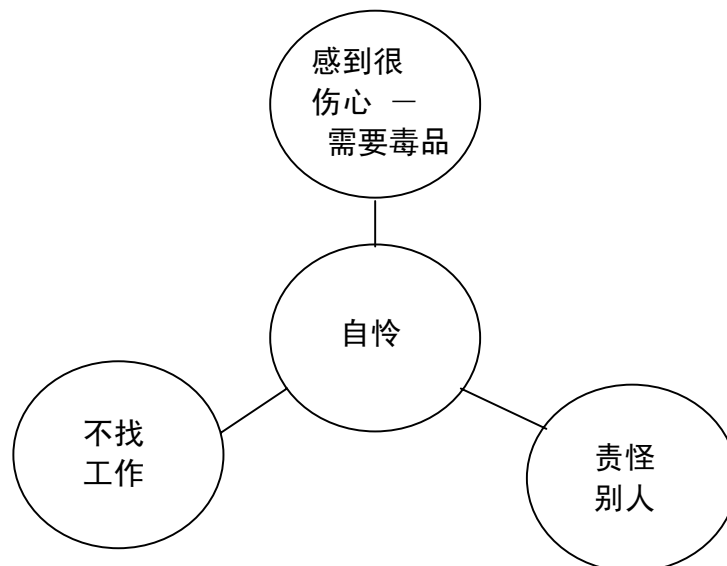
设法找出主要的性格缺陷。一些 AA/NA 所确认的缺陷包括：

- 自私或自以我为中心
- 怨恨
- 惧怕
- 愤怒
- 自怜
- 自卑感

尝试解释每一个缺陷如何导致吸毒和其它问题。例如，有些吸毒者以愤怒作为吸毒的借口。或有些则觉得自己很可怜而不找工作或不做应该做的事来帮助自己。

例子：如何用简单的图表说明个人缺陷、情绪和行为之间的关联

缺陷、情绪和行为之间的关联



■ 总结

说：我们刚开始记录清单并与另一个人谈论其内容。你能在接下来的几个星期内继续这样做。之后找另一个值得你尊敬和信赖的人，和他谈论清单。有很多吸毒者一旦告诉了别人自己的秘密后都觉得更自由、更快乐，因为他们觉得没有必要再感到羞愧。

■ 作业

说：首先，完成你的个人清单。你能用接下来的几个星期执行这个任务，为了让自己康复，这是你必须担当的责任。

问他们是否有问题，对此有何感想。真的有这个必要吗？

说：想一想在你生活中是否有一人值得你信赖、并能够和他讨论你的清单。当你写好了你的个人清单后，有机会时和他谈论你的清单。告诉他你这样做是为了从毒瘾中康复并需要他的帮助。安排几个小时的时间，在一个安静并适合谈话的地方会面。

说：在 RTP 结束时，我会再次问你们执行这些步骤的任务有何进展。此外，如果你有任何问题，不防在小组中提出或是私下找我。

步骤（五）：做出补偿

介绍： 完成清单工作后，现在是行动的下一步。主要目的是为自己所造成的伤害做出补偿并能够以同等身份重返社会。做出补偿(AA/NA 第 8 和 9 步)包括例出你所伤害过的人，并愿意在有可能的时候对他们做出补偿。

目的： 参与者想一想要对什么人做出补偿，将他们列入名单，而且要明白这样做的重要性。

■ 做出补偿

说： 你现在已经花了一些时间回顾过去及曾做错的事，也找出了性格上的缺点。你或许也发现在这过程中你曾经伤害过、冷落过或冒犯过别人。或许你也曾偷了一些钱去购买毒品？

为了让你自己更好过，我们建议你列出一张名单，写下有什么人是你曾经伤害过的。接着我们建议你下定决心，尽可能设法做出补偿。那若有一天有机会的话，你就能这么做。

问： 什么是补偿？

- 请组员举例说明。

说： “补偿”就是“making things right again”。如果你曾侮辱别人或伤了他们的心，那补偿的方式就是向他们道歉并解释你现在正努力改进。

或是你偷了钱，补偿的方式就是道歉并尽可能把钱还清。”

这听起来合理吗？实际吗？

- 讨论“补偿”这个概念及它对生活有何帮助。

说： 重要是你在做补偿时必须知道如何作判断。如果做出补偿会伤害他人，那你就不应该这样做。

你不须要马上做出补偿，而是要等待适当的时机。最重要的是你愿意尽可能这样做。”

记住，你是为了自己而做补偿，为了帮助自己完全康复。如果对方不接受你的补偿，那也没关系。你已经尝试了！如果对方不接受你的道歉，不要感到灰心失望。你只能够尽力而为。

还有，在做补偿时要注意，别把焦点放在对方所做错的事—那是他们的问题，不是你的。

让小组讨论“做出补偿”的概念。

问以下问题：

- 你是否觉得真的有这个必要
- 若是你不执行这一步骤呢？
- 你们能预料到这样做会碰到什么问题吗？
- 做补偿有什么好处？

■ 角色扮演

让小组进行角色扮演：一名组员扮演被伤害的家庭成员，朋友或同事，另一名扮演做出补偿的人。将他们配对扮演出不同的情景，例如：

- 吸毒者曾从偷了一名家庭成员的钱。
- 吸毒者曾和一位老板，当时工作表现很差。
- 吸毒者和一位曾经打过架的朋友。
- 吸毒者和曾亏待过的丈夫 / 妻子。

让扮演受害者的人演出不同的反应，例如不肯原谅或接受补偿、责怪吸毒者、保持沉默以及不肯听等等。

进行角色扮演时，注意以下事项：

- 吸毒者说自己做了或没有做什么，而不是说受害者做了什么。
- 吸毒者道歉并设法作出补偿，以使情况好转。
- 吸毒者接受他人可能不愿和好的事实，也不为此生气。

■ 总结

说：好，让我们来回顾我们所取得的进展。

- 第一，你们已承认自己染上毒瘾，也同意必须作出改变才能康复。你们也开始采取行动。你们有几位或许还不肯定是否必须采取这些行动，才能从毒瘾中康复而重新过着正常的生活。
- 第二，在写个人清单时，每个人都至少找出几个导致你染上毒瘾或造成其它问题的个人缺陷。没有人是十全十美的！你应该写下这些缺陷（或记住），这样才能在缺陷显现时认出它们。
- 你们也考虑过或已经决定要和什么人谈论你的个人清单，可能是在离开戒毒所后。
- 今天我们学习到毒瘾是如何使你伤害你生命中的这么多人。你必须愿意尽可能做出补偿，这样你才能以同等地位重返社群。
- 采取这些行动将帮助你觉得更好，也能帮助你避免使用毒品来得到好感。
- 接下来，我们会讨论如何改变和建立一个更健康、更快乐的生活方式。

■ 作业

说：把你所伤害过并要对他们做出补偿的人列入名单。把名单收在一个安全的地方。

若时机成熟，而你正好和伤害过的人在一起，你可以向他做出补偿。最重要的是你愿意在有机会时做出补偿！”

步骤（六）：每日个人成长计划 / 改变生活方式

介绍： 我们建议吸毒者维持一项个人成长计划并且改变生活方式。

目的： 让吸毒者制定一项个人成长与改变生活方式的计划。让他们自己设计及决定在计划中加入哪些要素。

■ 个人成长计划（写在白板上）

说： 要从毒瘾中康复，需要你对人生的方向做 180 度的转变。要几乎改变一个人生活的各个方面是不容易的。

因此你们必须制定一项个人成长计划。所谓的计划就是帮助你达到某个目标的一系列活动。计划不一定要花上大量时间，但你必须定期实行。这或许需要一些纪律！你们有几位确认出缺乏纪律是你的其中一个缺陷？吸毒者一般都没有纪律。

讨论“改变生活方式”和“制定有纪律的个人成长计划”的概念。

■ 每日个人成长计划的要素

说： 我们将讨论如何制定你自己的个人成长计划。同时请你们想想有什么要素/活动能有效地帮助你，并写在笔记簿上。

加以解释以下能融入个人成长计划的活动，并写在白板上：

1. 一些松懈或静坐方式能帮助你保持镇定以及应付压力。（写在白板上）

- 你们当中几位也许已经在进行某种静坐活动。（例如，打太极拳，佛教打坐等）。
- 另一个简单的方式是在静坐 20 分钟时数算呼吸的次数。

松懈方式训练

你能将松懈的方式向小组示范一遍。

松懈方式练习

- 让组员在一个安静的地方舒舒服服地盘膝而坐，把灯光调暗。
- 念出以下指示（要慢慢地念，在每一步之间停顿大约 3 到 5 分钟）：
 - 闭上你的眼睛，慢慢地深呼吸，直到你感觉你的吸气深入到腹中。
 - 从 1 到 5 数算每次的呼吸然后再重复。
 - 尽量不要去想任何事 — 倒空一切思绪。
 - 若有思绪进入脑中，不必抗拒，把注意力集中在你的呼吸，数算每一次的呼吸。
 - 接下来的 20 分钟继续这样做，随着每一次的呼吸逐渐放松，倒空一切的思绪。
- 观察组员的呼吸方式是否正确。
- 当时间到了，轻声地告知组员，或是用铃声。

- 让组员谈谈他们做这个练习时感觉如何。
 - 他们是否觉得很难放松？告诉他们这是正常的，也需要不断练习。
 - 他们是否觉得更轻松、镇定而压力也减轻了？
- 向组员建议多练习将能帮助松懈，他们可以每天练习一两次。这有助于减少对毒品的强烈欲望。
- 他们也能学习更深入的静坐技巧，例如想象一幅幽美的画面、听一些静坐的音乐和其它不同的静坐方式。

2. 属灵层面/ 参加宗教

说：许多康复计划都强调信仰一个比自己更大的力量。这能让生活更富有意义和目的、赋予内在的力量并提供生活准则。你们当中也许有几位已经是某个宗教的信徒（佛教徒、基督徒等）。重新信仰、练习祈祷、静坐及其它活动将会对你有帮助。

在很多国家，AA/NA 都提供一项属灵复原计划与团契，定期聚会。这本身就是一股超越自己的力量。

中国的社群中也有类似这样的组织。我们应该加以探讨。

问：你们当中是否有任何宗教信仰 或有参加任何让人聚集在一起以互相帮助的团体？

探讨有哪一类的宗教 或灵性的节目 / 资源是吸毒者能够想到的，并且讨论有一些可以被融入个人计划中。

3. 寻找赞助者（写在白板上）

说：一个能帮助康复的工具就是寻找一位赞助者，一位能够在你有困难时给予支持或帮助的人。确保赞助者善于聆听，值得信赖，并明白你在尝试做什么。若有可能，定期与赞助者会面，讨论你在康复中的进展或是你所遇到的问题等。赞助者的角色并不是在经济方面资助你，而是成为支持你的一个朋友。

问

：在你的社群中，你是否认识一位能成为你的赞助者的人？这个人可能就是听你谈论个人清单的同一个。

讨论寻找赞助者将会碰到什么困难。和参与者一同讨论他们能如何寻找一位赞助者。

4. 伙伴制度（写在白板上）

说：与另一名努力认真戒毒的吸毒者结为伙伴也将对你有帮助，你们可以互相帮助。有需要时，你们可以打电话联络对方及相约见面。这是 AA / NA 计划的基础—与其他正在康复中的吸毒者互相交流，彼此讨论问题和解决问题的方法。

讨论这个方法。指出这“伙伴”必须对于康复要认真。此外，问参与者在和别的吸毒者接触时是否会有一些顾虑或惧怕。

（注：在中国这个策略或许还无法实行。我们可能得等到社会不再那么歧视吸毒者，以及对警方的畏惧不再那么强烈。）

5. 寻找一群新朋友（写在白板上）

说：“更换你的游乐场和玩伴！”这句话的意思是寻找一群不同的新朋友，并不再与正在使用毒品的人交往。这也表示你不再到曾经使用毒品的场所去，或参与以往的活动（台球、购物中心、酒吧等）。然后，设法找寻一群新朋友，建立新的友谊。”

讨论如何寻找新朋友。把一些方法写在白板上。

6. 培养新爱好，体育及娱乐活动（写在白板上）

说：参与一些对你有益处的娱乐活动是很重要的，这能代替吸毒活动。如果你正在禁绝毒品并感到沮丧，那你很有可能会再度使用毒品。你们能够参加一些社区体育组织，学习一样新的爱好，寻找一些你喜欢的消闲活动。甚至是简单的活动如，到公园跑步或散步、下棋、举行烧烤会、去游泳、参加电脑课程等。忙于这些你喜欢而又对你有益处的活动！

加以讨论并写在白板上。

7. 帮助他人（写在白板上）

说：有助于你康复的另一个要素是设法帮助那些需要你帮助的人。在 AA / NA 中，帮助正在受苦的吸毒者是很重要的。你们知道为什么吗？

让参与者尝试回答这个问题。

他们回答后，向他们解释：这会减少以自我为中心的心理，也能让你忘掉自己的烦恼。当你在帮助别人时，你就会觉得很容易忘掉自己的问题。这也能建立你的自尊与自信心，因为这让你感到你是个有用的人并且有能力帮助其他人。

讨论并问他们是否同意这一点。

8. 每日反省（写在白板上）

说：傍晚（或早晨）时分，你们能安静地坐下并思考之前 24 小时内所发生的事。你们也能记录每日的清单：是否有做错事，是否在康复中有进展，是否忘了做某件事？等等

这段思考的时间能够与静坐（或祈祷）结合以及阅读一些启发性的刊物。

和小组进行讨论并尝试提出一些资源，例如启发性的刊物、电视节目等。
（写在白板上）

9. 找工作（写在白板上）

说：找寻一份工作或是回到以往的工作，将有助于康复。和社区里给予支持的人建立关系，对你也有帮助。你要表现出你对康复是认真的，这样别人较有可能帮助你找工作。

找寻工作的一个方法就是先义务替别人做你喜欢做的事。如果你的表现好，那之后你很有可能被聘用。若没有，你也已经吸取了一些实际经验，这将能让你在其它地方更容易找到工作！

10. 帮助个人成长及改变生活方式的其它活动（写在白板上）

说：你的个人成长及改变生活方式的计划能够包括很多活动。以下建议取自于 NA 团体的康复计划：

- 收藏一本日记，用于记录你的感受、经历与所学习的功课，并加以应用它。
- 保持积极的态度—从错误中学习。
- 为着有机会复原表示感谢。
- 接近能帮助你禁绝的人。避
- 开压迫、危险的环境或人物。
- 记住：这是一项一生的计划，但你只能够一天一天地实行。”

问：你能想到其它的吗？（写在白板上）

■ 总结

说：我们对你制定一项个人计划及改变你的生活方式提出了一些建议。你也能想出其它活动和方式帮助自己康复及建立一个更良好的生活方式。你们的作业必须在 RTP 的最后一次疗程完成—你们将尝试以上所提出的一些活动，然后把自己的个人康复计划写在笔记簿上。

■ 作业

拟定一份个人康复计划。

你能从我们提议过的活动选择一些(或加入其它活动)。

- 静坐/松懈
- 宗教 / 灵性成长 / 自助团体
- 找一位赞助者/伙伴
- 新的嗜好、兴趣
- 找一份工作
- 帮助别人

尽量于进行 RTP 步骤(十)的时候完成这份作业。

步骤（七）：预防复吸训练（介绍）

介绍： 复吸是毒瘾与康复过程中常出现的现象。多数吸毒者在尝试戒毒后会再度使用毒品。因此要达到禁绝的阶段必须花上好几年的时间以及多次接受治疗。预防复吸计划教导吸毒者有关毒瘾复发的过程，并如何应用这知识以及掌握技能加以防止复吸。

目的： 吸毒者会学习有关复吸的过程以它如何发生。

说： 我们谈论了很多要为康复而作出的改变。然而对于一名吸毒者，复吸总是一个问题，但目前有好些办法能帮助你预防复吸。我会先为你讲解预防复吸训练的一些基本概念，之后我们会练习一些预防复吸的技巧。重要的是你对复吸有更深入的认识并了解它是怎样发生的，也要知道如何预防。

■ 预防复吸训练 (简称 RPT) (写在白板上)

讲解 RPT (写在白板上)： RPT的主要目的是教导正尝试戒掉海洛因的参与者，如何预料和应付复吸，并建立一个能够应付压力的健康生活方式。首先，我们必须了解复吸是如何发生的。记得我们曾提起，通常接受治疗而戒掉海洛因、酒精或烟瘾的人，有三分之二在之后的 90 天内复吸。因此复吸是很普遍的，但我们必须了解它。

■ 预防复吸的原则 (写在白板上)

讲解 RPT (把要点写在白板上)： 毒瘾可以被视为一种应付生活压力和问题的错误方式。如果吸毒者没有其它更有效应对方式，那他就很有可能在面临困难、压力或诱惑时，再度使用毒品。

此外，记得我们学习了脑部是如何在接触海洛因后被改变。和毒品有关的事物也会引发对海洛因的强烈渴望或想吸毒的冲动。

解释什么是和毒品有关的事物： 和吸毒行为有关的人、地方、东西。让参与者在白板上写下一些例子。

■ 复吸片段

说： 复吸是如何发生的？首先，我们假设吸毒者是自愿选择要戒掉海洛因毒瘾。吸毒者在戒毒后的一段时期或许觉得一切都在他控制中，直到他面临一个高危情况(HRS)或导火线。

主要的 HRS 包括：（写在白板上）

- 反面情绪（例如，愤怒或忧郁）和别人意见不合。
- 和别人打架、争吵或闹意见
- 社会压力和朋友的影响
- 与毒品有关的事物引发强烈渴望

复吸的倾向要看一个人是否有能力应付高危情况。若一个人因一时失足而使用毒品，他/她可能会觉得“我很失败。我无法继续禁绝毒品。”

这种想法可能会导致全面性的复吸，尤其是当吸毒者觉得毒品的效果带来快感和奖励。

讨论以上有关复吸的要点，确保参与者明白什么是高危情况、导致吸毒的事物、一次复吸及全面复吸。

辨别一时失误（重犯一次）和全面复吸（完全重返吸毒行为）之间的不同。一时失误不一定会导致全面复吸！

请参与者谈谈叙述他们复吸的个人经历。

■ 布局

说：接下来的问题是：“一个人如何陷入高危情况？”许多时候，一连串事件的发生为复吸“布局”（setup），而吸毒者面临高危情况则是这一连串事件的最后一环——仿佛这些事件都经过安排。

大部分时候，吸毒者还没改变生活方式，并且还没学习维持禁绝的应对技能。

（解释：“布局”可以是无意识 / 不知觉的。）

说：例如，如果吸毒者的生活方式有太多具压力的义务和问题，及太少享受，他/她可能会觉得生活没有奖励。这将为 he/她布局，而一旦面临高危情况 he/她就会陷入复吸的状态。

复吸过程通常在吸毒者再度使用毒品的几个星期前就开始了。他们没有改变错误的适应行为。

吸毒者可以学习确认这些初期警戒信号并及时做出适当的反应。

■ 初期警戒信号（写在白板上）

- 生活方式充满太多责任及问题所造成的压力，以及参与太少富有乐趣的活动
- 太多负面情绪。
- 越来越想即刻得到满足而导致对毒品产生强烈的渴望。
- 否定或制造借口让自己的行为显得合理。
- “似乎无关联的决定”，比如让一位海洛因使用者来你的家住。

■ 练习：布局与初期警戒信号

说：*试回顾你最近一次的复吸。你是否记得复吸前的几个星期内，你的生活中所发生的事？你那时的感受如何？你是否觉得压力很大？是否面对人际关系的问题？你是否能看出你正在布局，以致当你一旦面临高危情况时，你已准备好使用毒品？”*

让组员讨论他们最近一次复吸的经历，并探讨他们是如何为自己布局。

■ 总观复吸过程：防止复吸（写在白板上并作总结）

- 分析高危情况：学习如何识得高危情况，并以建设性及适应性的方式加以应付。
- 技能训练：识得危险，克制对海洛因的强烈渴望，训练如何坚定立场，如何应付压力与愤怒，如何松懈、勾通、拒绝、社交以及解决问题等技巧。
- 在一时失误而再度吸毒时，实施控制伤害步骤，减少反面后果。
- 在复吸后继续参与治疗。
- 学习如何创造更平衡的生活方式。

总结，说：*现在我们已经认识到什么是复吸及其过程，你能够学习如何应对。下一个步骤我们将更进一步讨论导致复吸的事物或事件。*

■ 作业：回顾你最近的复吸经历

说明指示：*形容你们最近一次复吸的情形。所谓的“最近一次”是指你尝试禁绝毒品一段时期而又再度使用毒品。回答以下问题：*

- *你是如何为自己的复吸行为布局？*
- *复吸前的两到三星期里，你的生活如何？”*
- *你所面对的高危情况是什么？是否涉及了像愤怒或忧郁等情绪、对海洛因的强烈渴望，或是与其他人之间出现问题？*

步骤（八）：高危状况及“导火线”(RPT)

*介绍：*讨论了复吸过程后，我们接下来需要确认每个吸毒者的高危情况。每个人都有不同的高危情况。

*目的：*参与者确认自己的高危情况及复吸的“导火线”，并想办法加以避免。

■ 高危情况（写在白板上）

开始疗程前先复习步骤（七）的作业和要点。

*说：*我们上一次已经认识到复吸通常是如何发生的。首先吸毒者承受不了压力，面对人际关系问题（与人起争执）、工作上的问题或被不好的情绪占据，从而为复吸布局。

然后吸毒者面临一个高危情况，以致他/她第一次再度吸毒，从而有可能演变成全面性的复吸，除非吸毒者即刻停止使用并寻求帮助。

我们看到了复吸的过程是如何发生的，因此必须提早确认初期的警戒信号以避免陷入“布局”而导致复吸。

我们也必须识得任何能导致复吸的高危情况。每个人都会面对不同的高危情况，但我们能确认一些较普遍的。当我们讨论这些状况时，你能自问是否这就是你所面对的情况。

*解释：*所谓的“高危情况”指的是使你对毒品产生强烈渴望的情况（例如，以往吸毒活动的场所）。一些例子包括：

- 当你经历不好的情绪（愤怒或忧郁）
- 在社交场合，如舞会。
- 身体上的疼痛（疲倦，疼痛、酸痛）
- 人际关系的问题（和家人、配偶、老板起争执）

■ 讨论以下复吸的例子：

大声朗读，之后讨论：这是复发的一个简单例子。

延伟两个月前离开了戒毒所。他很难和家人同住，因为他们仍为他偷钱买毒品的事生气。他大部分的时间都独自坐在房里，而且也没有积极地找工作。他没有新朋友。（布局—人际关系问题，觉得难过与孤独，自怜）

一天他与父亲起争执，因为父亲说他好吃懒做。于是他决定去找他的旧朋友（还在使用海洛因），想请教他在哪儿能找到工作。当他在朋友家时，他开始对海洛因产生强烈的欲望（高危情况）。延伟的朋友给他一些海洛，结果他受不了诱惑（重犯）吸入了海洛因后他对自己说：“管他的，我反正无法摆脱毒品，我干脆继续吸毒—离开戒毒所后这是我第一次感觉那么好！”他没有寻求帮助，却继续吸毒（复吸）。他在三个星期后被捕而且被送入戒毒所。

■ 作业：确认你的高危情况

列出所有你能想到生活中的高危情况。（参考前一页的例子）在每个高危情况旁，写下避免或改变情况的办法。

例如：

1. 当我到曾使用海洛因的地方，我会对海洛因产生强烈的渴望（避免的办法就是远离这个地方）
2. 当我感到忧郁时，我就会很想吸毒（忧郁时避免独处，做一些会改变情绪的事，如运动或找人谈话。）

步骤（九）：拒绝的技巧以及如何应付强烈渴望/想吸毒的冲动

介绍：学习了有关复吸及如何确认高危情况就是一个很好的开始。要远离毒品，学习如何应付想吸毒的冲动及拒绝吸毒的技巧也是极其重要的。

目的：参与者将学习如何克制对毒品的强烈渴望以及掌握拒绝的技巧。

■ 避免复吸的技巧（写在白板上）

说：我们在前几次的疗程活动中学习了布局和高危情况如何导致复吸。希望你们已经确认了你们所面对的一些状况并开始思考如何加以避免。因此改变生活方式以避免“陷入布局”是很重要的。实践你的个人复原计划，尽量减少压力及不好的情绪，从而过着一个平衡美好的生活。

然而，我们是不可能每次都能避免高危情况或不会对毒品产生的强烈欲望，因此我们必须学习在必要时如何应对。

■ 应付高危情况：拒绝的技巧

说：当面临高危情况时，一个重要的技巧就是在别人给你毒品时如何说“不要”。或许你能想到你曾在哪些情况成功地说“不要”？说“不要”是一种坚持保护自己的方式。没有人有权利要求你使用毒品。

● 如何说“不要”（写在白板上）

说：虽然在别人给你毒品时说“不要”似乎很容易，但你的肢体语言也是很重要的。如果你说“不要”但却没有正视着对方的眼睛，并且肩膀下垂，身体畏缩着，那你会显得紧张或不肯定。你必须表现得很有信心，也要正视对方的眼睛。我们可以通过角色扮演进一步练习。

● 练习拒绝技巧（角色扮演）

给以下指示：

- 将组员配对。
- 各自轮流，一个当正在康复中的吸毒者，另一个当提供海洛因的人。
- 提供海洛因的人要设法用尽三分钟的时间说服复原中的吸毒者使用毒品。
- 复原中的吸毒者只能回答一个字“不要”。不要再说其它的话或借口。
- 观察拒绝者的肢体语言。他是否表现的很有信心？

教员可四处走动，观察组员的沟通方式并给予意见。之后对每个表演进行讨论。

- 如何远离其他吸毒者（写在白板上）

说：复原吸毒者可以用另一个叫做“30秒原则”的技巧避开其他吸毒者。当你看见一名吸毒者走来，看看你的表。只给自己30秒的时间和对方说话。打了招呼后，你可以看一看表然后说：“对不起，我必须赶到别处去。再见！”或类似的话。这将让你在有机会被对方影响之前，尽快离开。

扮演以上情景作为练习。组员A引诱组员B使用毒品，而组员B要应用这“30秒原则”脱离情况。

- 克制对毒品的强烈欲望/想吸毒的冲动（写在白板上）

说：记得我们讨论过人的脑部是如何被影响，以致当我们面对一些使我们想起吸毒的情况时便会开始经历戒断症状，从而对毒品产生强烈的渴望或是想吸毒的冲动。

这些都是正常的，但一些人也许会觉得很难克制。

以下是一些帮助吸毒者应对的技巧。

- 克制对毒品的强烈渴望：

- 首先，我们必须了解对毒品的强烈渴望或想吸毒的冲动通常只持续一阵子。虽然感觉上似乎很强烈，但只要我们能坚持几分钟不屈服，这欲望和冲动将慢慢消失。
- 第二，我们必须记住这种强烈的欲望通常在与毒品使用有关或相似的情况下产生。
- 第三，随着每一次不屈服，我们就变得更坚定。

小组讨论：你是否曾对吸毒有强烈的渴望和冲动？你用什么办法应付？

讨论答案。

- 如何应付吸毒欲望和冲动

说（写在白板上）：

- 首先，向自己承认“我有强烈的欲望及冲动想使用海洛因。”
- 第二，检讨脑海里的思绪：
 - 我是否期望吸毒是值得的？
 - 我是否实际？
 - 若我再度吸毒将会有什么后果？
 - 看我为戒毒付出了多少努力！

- **看看吸毒的利弊！**
- 质问对吸毒不现实或不切实际的想法。
- 第三，尽可能改变情况。到别处去。
- 第四，找人谈一谈（比如，你的赞助者或伙伴。）
- 第五，记住欲望和冲动一下子就会过去了！

■ 预防复吸计划

讲解并讨论以下要点：

- 制定个人康复计划；过着平衡及富有情趣的生活，尽量减少压力。避免不好的情绪。
- 找支持你的朋友及家人谈谈。
- 避开高危情况，尤其是其他活跃吸毒者。
- 碰到其他吸毒者时，应用拒绝技巧。
- 学习如何克制吸毒的欲望和冲动。（尝试应用放松技巧）
- 记住倘若你不小心重犯而只是暂时性地使用毒品，你不必陷入全面性的复吸状态。要立刻寻求帮助！

■ 作业

指示：

说：讨论你要如何计划避开高危情况以及预防复吸。你会尝试用什么不同的方法来减少复吸的可能？

步骤（十）：回家以及设立事后照顾体系

*介绍：*戒毒者在离开戒毒所之前，必须复习所有学过的知识，计划如何维持康复状态，并在家中设置一个事后照顾体系。这可以是一个包括 3—4 人的简单体系，但却足以帮助吸毒者康复。

*目的：*参与者回顾与复习康复训练以及设定一个简单的事后照顾体系，并在离开戒毒所后实行。

■ 复习康复训练计划

与参与者一同回顾前面步骤的内容，让他们概述他们所学习的知识及他们要如何去应用。

审阅每个组员重返社会后及脱离毒品的个人康复计划。他们应该已经在前面的步骤疗程中写下这些项目。现在他们可以在笔记簿上写下一项总计划。

■ 康复计划

例如，我的康复总计划包括：

- 请我的舅舅当我的赞助者
- 每天早上静坐 20 分钟。
- 每星期跑步三次，每次一小时。
- 在找工作的同时参与一些社区义务工作。
- 避开曾使用海洛因的场所。
- 在必要时应用拒绝技巧。
- 每月一次参加事后照顾小组聚会，讨论我的康复状况或任何问题。

■ 事后照顾

解释：

- 离开戒毒所后，和一些能够支持帮助你的人保持联系是非常重要的。
- 研究显示戒毒者若有一项事后照顾计划，他们的表现则会更好。
- 我们会帮助你建立这样的体系并告诉你它应该如何运作。
- 首先，你必须在你家庭或社区里找出 3 至 4 个能够帮助你康复的人。
- 这些人可以是一位明白事理的朋友或亲戚，你的雇主，也可能是邻居。
- 当你回来时，我们的NNCC工作人员将会安排你和这些你找出的人各别会面。
- 你回来时，将会和我们的NNCC工作人员以及你的小组组员会合。
- 他们将安排定期和你会面，可能是每个月一两次。我们每个人也会给你电话号码以便在你有需要帮助时联络我们。
- 第一次会面时，你应该向他们解释你的复康计划和你在戒毒所内所做的事。

给支援小组的指引

1. 给予支持：体谅与聆听，不要批判或批评他人，或起争执。
2. 赞扬和肯定吸毒者所付出的努力。
3. 提供电话号码或地点，让吸毒者在有必要时能找到你，安排定期见面。
4. 鼓励吸毒者分享他/她在康复中所学到了什么。
5. 也能让组员参阅这本训练手册，帮助他们了解康复的过程。



UNITED NATIONS
Office on Drugs and Crime
Regional Centre for East Asia and the Pacific

UN Building, 3rd Floor, Rajdamnern Nok Avenue, Bangkok 10200, Thailand
Telephone: +662 288 2100, Fax: +662 281 2129, Email: fo.thailand@unodc.org
Website: <http://www.unodc.un.or.th>