



十二步匿名戒賭互助小組工作手冊

作者：陳智川等著

贊助：澳門基金會

出版：澳門明愛高志慈社會研究中心

印刷：破格設計

發行數量：500冊

出版日期：2015年12月

國際書號：ISBN 978-99965-745-4-2

本書刊版權為澳門明愛所有



十二步匿名戒賭互助小組 工作手冊



吳淑珠、胡海峰、黃妙芬、楊穎、石一玲

陳智川博士





吳淑珠女士

性格正面樂觀，有興趣於心理與行為的互動關係；2015年取得美國上愛荷華大學心理系學士，期望透過學術理論，輔以訓練實踐，為所關顧的朋友，帶來正面影響。



楊穎小姐

有英國阿爾斯特大學通訊、廣告和公共關係碩士，香港嶺南大學國際貿易榮譽文憑，及曾修讀嶺大工商管理學榮譽學士課程，並擁有豐富的國際貿易工作經驗。除此之外，她也有香港註冊調解員、NLP執行師、企業教練執行師等資格。於2014年獲得在美國上愛荷華大學(香港分校)心理學(榮譽)學士課程，她希望能夠把學得的知識回饋社會，幫助更多有需要的人。



胡海峰先生

早於求學時期已對心理學產生濃厚興趣，近年毅然放下電腦軟件開發的工作，專心修讀心理治療專業文憑，其後在美國上愛荷華大學修畢心理學榮譽學位。現從事社福機構導師，幫助身心有障礙的人仕。除了當義工，輔導青少年及協助戒賭治療，胡先生更在另一社福機構為精神病康復者提供情緒支援熱線服務。未來志願在輔導心理學方面專注發展，盼望社會上更多有需要人士得到支援。



石一玲小姐

從事旅遊及康樂服務業多年。以往工作，令她培養到一份服務他人的心志及對人類行為思維產生興趣。於2013年獲得美國上愛荷華大學心理學(榮譽)學位，在學期間深深被人本心理學家-羅杰斯影響，相信透過訓練、輔導，每人都可以發揮自己潛能，因此她近年積極參與助人自助的工作，以服務他人為終生事業。



黃妙芬小姐

為商業行政學士及碩士畢業生，於商界立足多年，工作以人為本，經常接觸不同國籍、不同身份人士，對研究人類行為產生濃厚興趣。並在美國上愛荷華大學修畢心理學榮譽學位，近年積極參與義工，替香港病態賭徒之群體治療出一分力。



陳智川博士

陳智川博士是一位資深的臨床心理學家，畢業於美國耶魯大學，先後受訓於美國及澳洲的大學及研究院，於1995年擔任耶魯大學研究員，迄今已有18年以上的心理學臨床經驗。曾於香港政府任職臨床心理學家長達6年，並擔任赤柱監獄的臨床心理學家，其後於多間香港及澳門的公、私立大學擔任講師。陳博士現為美國上愛荷華大學(香港)心理學系講師及澳門聖若瑟大學客席教授，並擔任“Asian Journal of Gambling Issues and Public Health”學術期刊編輯。教學之外，陳博士一直致力於問題賭博的學術研究，同時亦為澳門青年會擔任臨床心理學家。從2007年起，他與合作夥伴、心理學系學生發表60份有關問題賭博的學術文獻，並獲多份學術期刊刊載，更多次獲邀在有關問題賭博的國際學術會議上發表論文。




引言

什麼是病態賭博呢？根據美國心理學協會的精神疾病診斷與統計手冊第5版 (DSM-V, 2013)所述，病態賭博定義，有以下4項或以上的行為特徵為之病態賭博。通常案主：

1. 腦海常充滿賭博的事情，沉溺於以往賭博的經驗，計劃下次的「搏殺」，和想方法籌集賭本等。
2. 需要逐漸加大注碼才可達到賭博的刺激。
3. 多次嘗試控制、減少或戒賭，但都不成功。
4. 當減少或停止賭博時會感到不安或煩躁。
5. 以賭博來逃避一些問題或藉以暫時舒解不快的情緒（如：感到無助、內疚、焦慮和抑鬱）。
6. 每當賭輸後，會再賭，希望「追」回所輸掉的。
7. 向家人、輔導人員或其他人「講大話」來隱瞞自己的賭癮。
8. 因為自己的賭博行為而傷害或致喪失了一些重要的朋友、親人、一份工作、一個事業或教育的機會。
9. 因賭博以致債台高築而要靠別人作出金錢上的援助。

要留意的是，賭博行為並不是因為躁狂行為而開始的，而是行為成癮開始的。

那到底有多少人因賭博而成癮呢？最新研究指只有0.6% 的人有賭博成癮，這顯示出近幾年美國的病態賭博率正在下跌。在香港，最近理工大學的研究指出，病態賭博的人數是1.4%，而澳門是1.12%，另外，在澳洲就有0.5-1.0%，而英國就有0.6%。由此可見，香港的賭博成癮率相對是比較高的，澳門於2015年共有36間賭場，在往後幾年預期的病態賭博的人數亦有機會增多。



那麼人賭得最多呢? 普遍來說, 賭博成癮的問題是男多過女, 比例約3:1。此外, 多是年輕的在職男士, 而老年人平均會少賭一些。如用財富的百分比來計算, 貧窮的人要比富有的人賭得多些。在香港, 通常貧窮、20-50歲、勞動階層的男士, 要比外國的多賭一些, 及賭博成癮會更嚴重一些, 而澳門的情況也相乎。根據 Multi-dimensional Public Health Model (Shaffer & Korn, 2002), 賭博本身就沒有問題, 最主要的問題是有否失去控制。大部份人當賭博〔例如打麻雀〕是一種遊戲, 所以如此說來, 小賭並沒有問題, 出問題的是嚴重的賭博。

根據Blaszczyński and Nower (2002)的分類, 賭徒主要分為三大類, 包括:

第一類也是香港最常見的 - 行為成癮賭徒。賭徒本身在賭博前是沒有問題, 但因家人關係, 自小開始賭錢, 即所謂近賭博、早賭博的情形。當中有六至七成人想要贏錢, 然後慢慢和賭博成了朋友, 又因喜歡賭博, 開心賭博, 並視賭博為一個開心的遊戲, 所以一直都沒有戒賭。輸錢後或會有憂慮或抑鬱症, 但此類賭博最主要都是從行為成癮開始, 以及通常都是男性。

第二類是抑鬱症或情緒賭徒。此類賭徒未賭前已有情緒(如寂寞或不開心)或抑鬱, 才開始賭博, 多為女性。因此要治療此類賭徒的話, 都必須要先治療好其抑鬱症。

第三類稱為衝動型/反社會性格賭徒。此類賭徒和以上兩種最不同, 是因賭徒本身的良知不足, 小時已有衝動行為、愛刺激愛玩、通常沒有正職、經常有講大話及借錢等行為。而此類賭徒很少接受治療。

以上都是幫助賭徒了解有關病態賭博最基本的資料。而「十二步」是一個以團體輔導的方法去幫助賭徒。當然還有其他的方法, 如藥物治療等幫助賭徒戒除賭癮。(陳智川、李威廉、梁頌業, 2014)



目錄

引言	-----	第2頁
治療模式	-----	第5頁
基本守則	-----	第6頁
自我評核	-----	第7頁
第一步	真誠面對，坦承認	----- 第8頁
第二步	公開承諾，增決心	----- 第14頁
第三步	打開心扉，向前走	----- 第17頁
第四步	審視關係，勇承擔	----- 第20頁
第五步	走過迷失，被接納	----- 第23頁
第六步	準備就緒，定目標	----- 第25頁
第七步	思想改造，行為變	----- 第28頁
第八步	列舉傷害，靜反思	----- 第30頁
第九步	修補關係，建未來	----- 第32頁
第十步	鞭策進度，常警覺	----- 第33頁
第十一步	堅毅自強，戰心癮	----- 第38頁
第十二步	助人自助，享成果	----- 第40頁
附件（輔導員專用）	-----	第41頁
參考文獻	-----	第43頁



治療模式

「十二步匿名戒賭互助小組」，顧名思義，是以小組模式進行。小組由同為受着賭博成癮問題困擾的人士組成，藉着組員之間的互相體諒、互動分享、及互惠支持，建立友伴同行的關係。

「十二步戒賭」是循序漸進地，把因賭博成癮而帶來的大問題，分拆成多個小部分，通過組員之間的分享及討論，從而構思個別對策。除了戒賭，更以增進自我認識、自我成長，及持續發展為長遠目標。

建議每次聚會，最多只進行其中一步，讓每一位組員有足夠的時間充分理解內容，及深思其意義，並作出回應。若時間所限，可用多於一節時段完成一整步。若每一步輪流由不同組員帶領，則更能彰顯助人助己的精神。

在完成全部十二步，可於若干時間後〔例如半年〕，循環再做，或抽出個別步驟重溫。此既可讓組員重新檢視自己在戒賭之路的進展，也可再次加固其決心。建議組員可不時取出此工作手冊重溫，並時刻鼓勵自己，要堅持完成戒賭的目標。

因治療以小組形式進行，個別組員的問題，未必能個別深入處理。小組主要目的為提供平台，讓組員可在互信及互助的前提下，就着建議的範圍，作出分享及討論，製造協同作用，讓大家互相學習，一同成長。若有個別需要未能處理，建議尋求專業輔導員協助。

祝你早日達標！



基本守則

1. 互助小組是一個整體組織，組員在小組裡不再是獨立個體，而是小組的一份子。互助小組的整體合作和互動，是讓大家治療成功的關鍵。
2. 組員之間應互相支持及幫助，但每個組員都是其他組員的輔助者；這正是互助小組的動力來源。
3. 成為互助小組組員的唯一條件是必須渴望戒除賭癮。
4. 除非影響到互助小組的整體性或個別組員，否則每個組員都應保持其自主性。
5. 組員的首要目標，是把小組的正面訊息傳遞給其他仍陷於「賭博心癮」的迷失者。
6. 互助小組不能資助或借出「十二步匿名戒賭互助小組」的名稱給任何相關的組織或外部企業，以免有牽涉金錢或聲望的情況，而影響小組的主要目的。
7. 互助小組應完全經濟獨立，婉拒外界捐款。
8. 互助小組不應對小組以外的議題發表意見，因此，「十二步匿名戒賭互助小組」的名字不應牽涉在公共事務的爭論之中。
9. 小組應以招募有需要人士為組員（而非促銷）作基礎，發表者必須在報紙、電台與影片等大眾媒體保密身份。
10. 「匿名」是小組的一切運作基礎，並提醒組員應以小組的宗旨而非個人目的為先。

自我評核

以下20條問題，讓你在參與互助小組的活動前，認清賭博對你的生活所做成的影響。

請以剛加入「十二步匿名戒賭互助小組」時的狀況作答。

1. 你曾否因賭博而在工作或讀書時期失去時間？ 是 / 否
2. 賭博曾否令你的家庭生活不愉快？ 是 / 否
3. 賭博曾否令你個人聲譽受損？ 是 / 否
4. 你曾否因為賭博而感到懊悔？ 是 / 否
5. 你曾否因為需要償還債務或解決經濟上的困難而賭博？ 是 / 否
6. 賭博曾否令你失去上進心或減低工作效率？ 是 / 否
7. 當賭輸時，你曾否認為必須儘快再一次賭博，希望贏回所輸的金錢？ 是 / 否
8. 當賭贏了，你是否很想再賭下去，贏多一些？ 是 / 否
9. 你曾否時常賭至囊空如洗？ 是 / 否
10. 你曾否以借貸來支持你的賭博習慣？ 是 / 否
11. 你曾否變賣或典當物品以籌賭本？ 是 / 否
12. 你是否不願意將賭本用作正常的開支？ 是 / 否
13. 賭博曾否令你對自己或家人的福祉，置之不顧？ 是 / 否
14. 你花在賭博的時間，曾否比你預算的長？ 是 / 否
15. 你曾否以賭博來逃避煩惱或困擾？ 是 / 否
16. 你曾否做過或想過從事非法活動以取得金錢支持賭博習慣？ 是 / 否
17. 賭博曾否令你失眠？ 是 / 否
18. 你曾否因為與人爭執，或因為失望、挫敗，而驅使你賭博？ 是 / 否
19. 你曾否有一種衝動，以賭博來慶祝一時的好運數？ 是 / 否
20. 你曾否想過賭博會令你自毀人生？ 是 / 否

若你在其中七條或以上的問題答『是』，你可能已有嗜賭的問題。



第一步 真誠面對，坦承認

目標

我們要承認自己已抵不住賭博的誘惑，認清沉迷賭博對我們個人、家庭及至整个人生做成了破壞，甚至已令我的生活失去控制。

賭博行為歷程

現在有一個圖表在下一頁，用來記錄你個人的賭博行為歷程。首先在縱軸，是形容你參與賭博的投入程度，例如在最嚴峻時忘我投入賭博，在最理智時拒絕參與賭博。

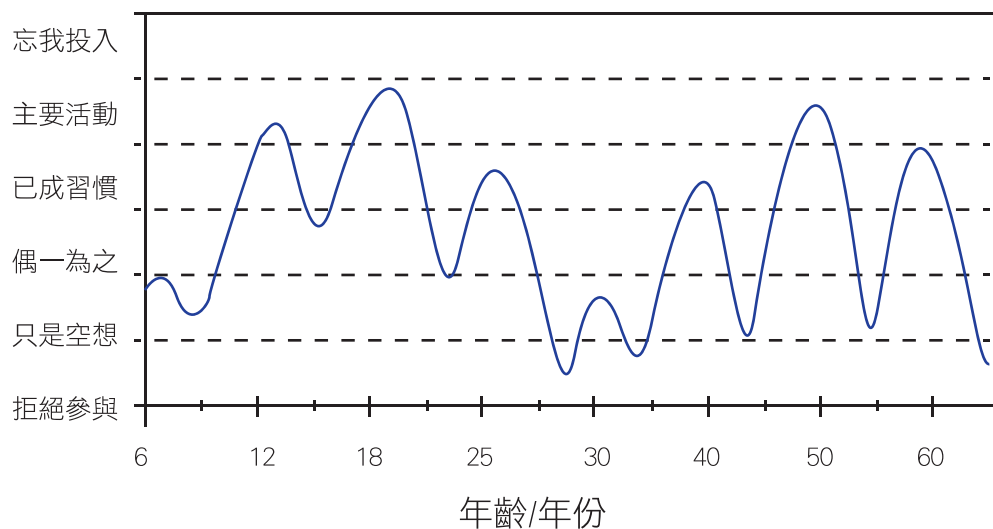
在橫軸，請在最左邊寫上你第一次參與賭博的年齡（或年份），然後在最右邊寫上你現在的年齡（或年份）。

在這之間，你可按着你過往參與賭博的實況、投入程度，繪出你個人的歷程表。

例子如右圖：

個人賭博行為歷程

參與賭博程度



第一步 真誠面對，坦承認

你的情況：

參與賭博程度

個人賭博行為歷程

忘我投入

主要活動

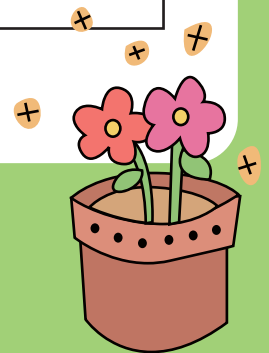
已成習慣

偶一為之

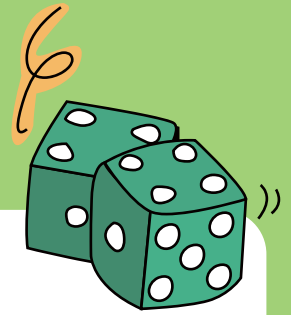
只是空想

拒絕參與

年齡/年份



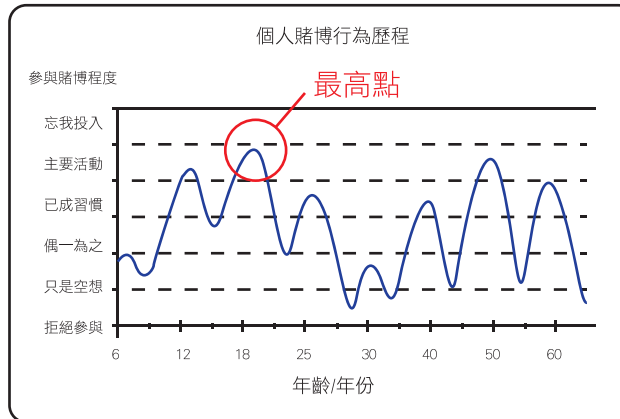
第一步 真誠面對，坦承認



分析高危情境

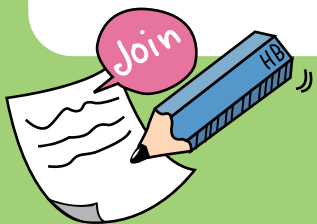
〔此部份須按着你的個人賭博行為歷程圖表進行。〕

1. 請看其中最高點的位置。



1. 請回想當時你的賭博行為是怎樣的？

2. 你當時怎樣看自己的行為？



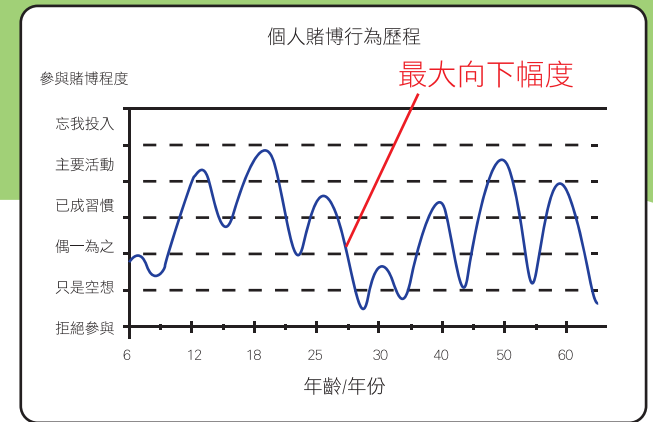
第一步 真誠面對，坦承認

3. 你當時的賭博行為，怎樣影響你自己的生活、健康及情緒？

4. 你當時的賭博行為，怎樣影響你身邊人的生活及情緒？

5. 你現在怎樣看自己當時的行為？

第一步 真誠面對，坦承認



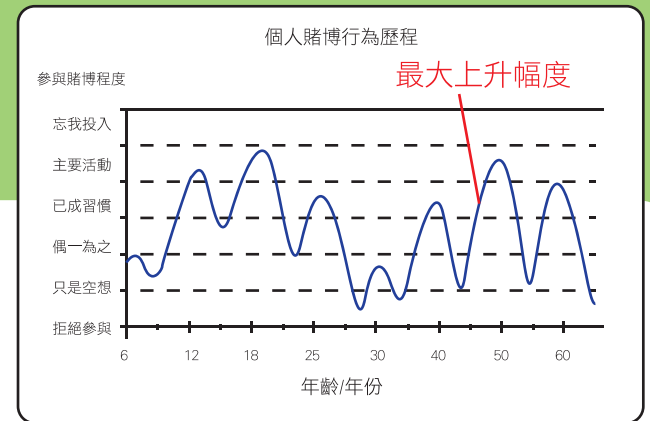
II. 請看其中向下幅度最大的位置。
〔此部份須按着你的個人賭博行為歷程圖表進行。〕

1. 請回想當時是什麼原因令你減少了賭博？

2. 你當時行為上的改變，怎樣影響你自己及身邊人的生活及情緒？

3. 你現在可以怎樣為自己製造相近的情境，幫助自己減少賭博？

第一步 真誠面對，坦承認



III. 請看其中上升幅度最大的位置。
〔此部份須按着你的個人賭博行為歷程圖表進行。〕

1. 請回想當時是什麼原因令你增多了賭博？

2. 你當時行為上的改變，怎樣影響你自己及身邊人的生活及情緒？

3. 你現在可以怎樣避開相近的情境，幫助自己減少賭博？

第二步

公開承諾，增決心

目標

互助小組認為，我們正受着一種「賭博心癮」的襲擊，使我們感到無助，甚至跌入谷底。承認無能為力的勇氣，可轉化成一種力量，讓我們變得謙卑，誠心開放自己，信任並融入互助小組，重現盼望，使我們一起成長，回復正常軌道。

自我勝任感

你現在有多大信心能控制你的賭博行為？

0 - - - - 10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100%

完全不受控 很少 中度 很多 完全受控

你現在有多大信心能完全戒賭？

0 - - - - 10 - - - - 20 - - - - 30 - - - - 40 - - - - 50 - - - - 60 - - - - 70 - - - - 80 - - - - 90 - - - - 100%

完全無信心 很少 中度 很多 信心十足

第二步 公開承諾，增決心

不論你對自己能控制賭博行為的信心有多大，只要你誠心融入互助小組，你必會得到更多的支持和力量。

融入小組

小組成員圍成一個緊密的圓圈，以剛好不影響大家雙手向前輕輕擺動為標準。

請其中一位組員甲站於圓圈中心位，以自己雙手，抱實自己雙臂，並且合上雙眼，放鬆自己，但仍然保持身體垂直站立。

站於組員甲後方的會員乙，以雙手輕放於組員甲背脊。同時，組員乙兩旁的組員也伸出手放於組員甲背脊。

當準備好，組員甲可慢慢將身體向後挨，身體仍然保持站直，及抱實自己雙臂，其身體將由三位組員承托。

其他組員伸出雙手，組員乙將組員甲以順時針方向交向其左邊組員，

如此類推沿各組員手上轉一圈，直至組員甲再次回到組員乙手上。

請組員乙幫組員甲回復垂直站立姿態，當組員甲感覺放鬆及自然，可以打開雙眼。

然後換另一位組員站於圓圈中心位，重複剛才步驟一次；

每個組員輪流做〔每個會員做一次中間位〕。

分享感受：

1. 當身處圓圈中心位置時
2. 當身處圓圈外圍位置時



第二步 公開承諾，增決心

承諾書

整個治療，所需的時間及其成效，因人而異；主要的個人條件為你的決心。以下的活動，讓你通過公開承諾，從而鞏固你要戒掉賭癮的決心。

首先，請細想，當你完成這個治療，並且成功戒除了對賭博的心癮，你最想與誰人分享成果？這個人將成為你的守護者。

請跟着輔導員，讀出要努力戒賭的承諾。

我請在座各位見證，我 _____〔自己姓名〕，謹此對 _____〔守護者姓名〕作出承諾：

我會每個星期，參加十二步戒賭互助小組的活動；同時，不再參與任何賭博活動，並且離開愛賭博的朋友。我願意以開放的思維，及信任的態度，全力跟隨互助小組的計劃，多練習及應用所教的方法；縱使過程或有不同的困難和挑戰，我會堅定不移，竭力走過這戒賭治療之路。懇請互助小組給我支持和力量，讓我時刻保持對賭博的警覺，遠離賭博的誘惑。

簽署： _____

日期： _____年 _____月 _____日

* 如情況許可，請親自當面向你的守護者讀出這份承諾書，你會因此得到更多的支持和力量。

** 知會其他人你已決心戒賭，既可減少來自其他人的誘惑，也可從外界取得支持力量。

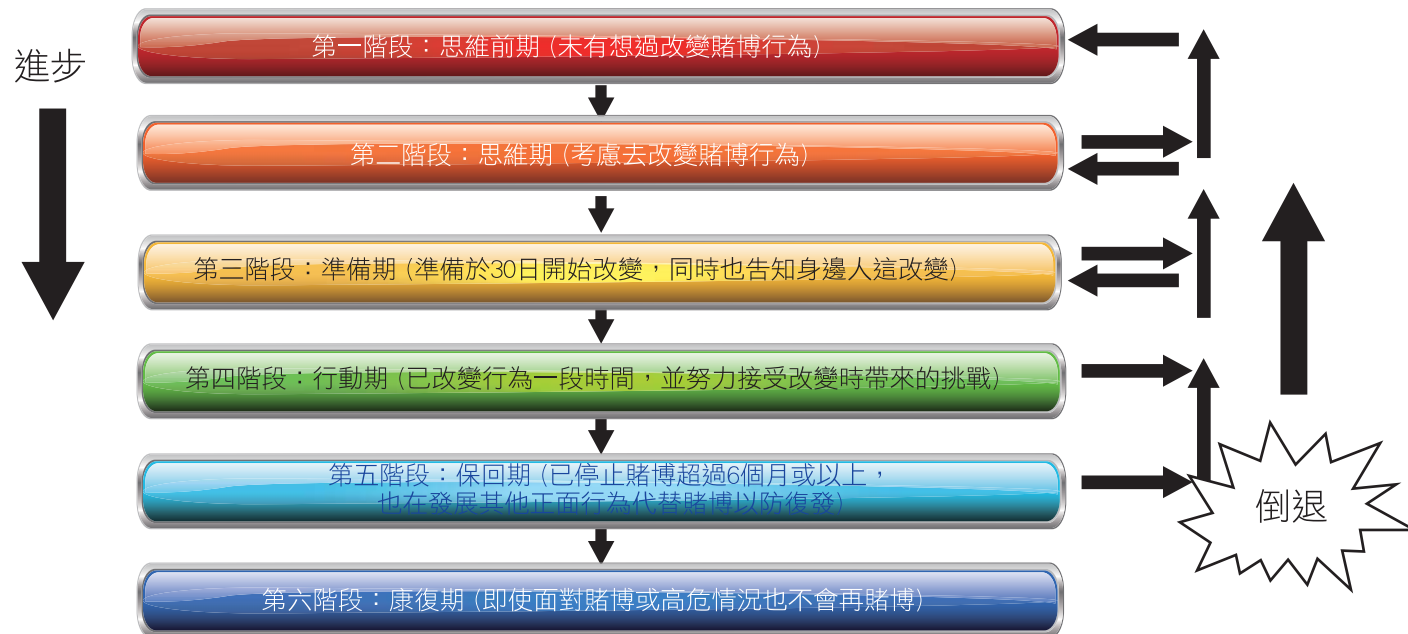
第三步 審視關係，勇承擔

目標

我們必須心存願意，打開心扉，讓互助小組的力量進入我們，從而發揮作用。

改變行為的過程

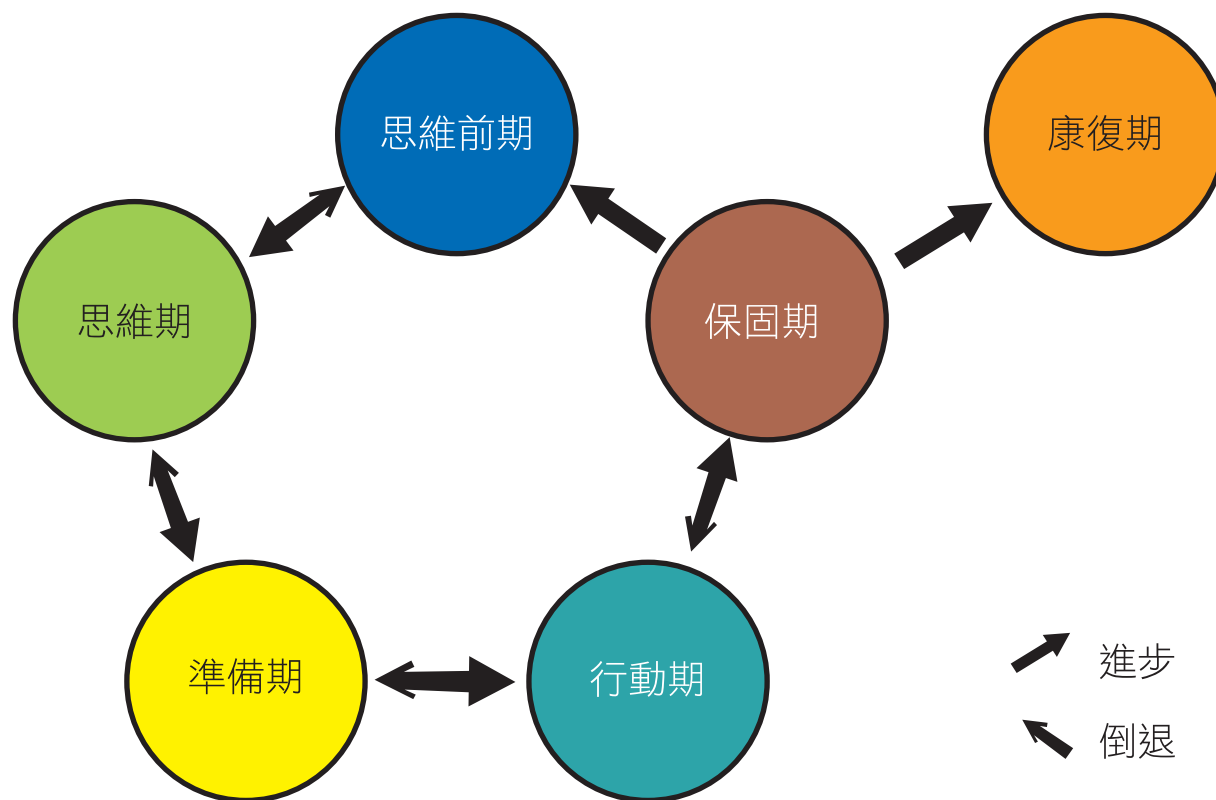
修改自以下的「改變行為模式」(Prochaska, Norcross & DiClemente, 2013) 是幫大家了解自己在整個戒賭的過程中將會經歷的起伏，和確定自己現時正處於哪一階段，以了解自己實況，從而作出計劃。



第三步 打開心扉，向前走


你的戒賭歷程

請問你認為自己現在正處於哪個階段？請在對應的圓圈內寫下今天的日期。



第三步 打開心扉，向前走

你期望你的下一步，會是怎麼樣的？

** 請注意，所謂不進則退，你必須心存願意，以最大的決心，一直向前走〔〕，才不會浪費你在前期階段的努力。**

第四步

審視關係，勇承擔

目標

因為賭博，我們曾經忽略了身邊人的感受。我們現在重新檢視自己的人際網絡，從而正視我們與周邊的關係，及確認該承擔的責任。

人際網絡圖

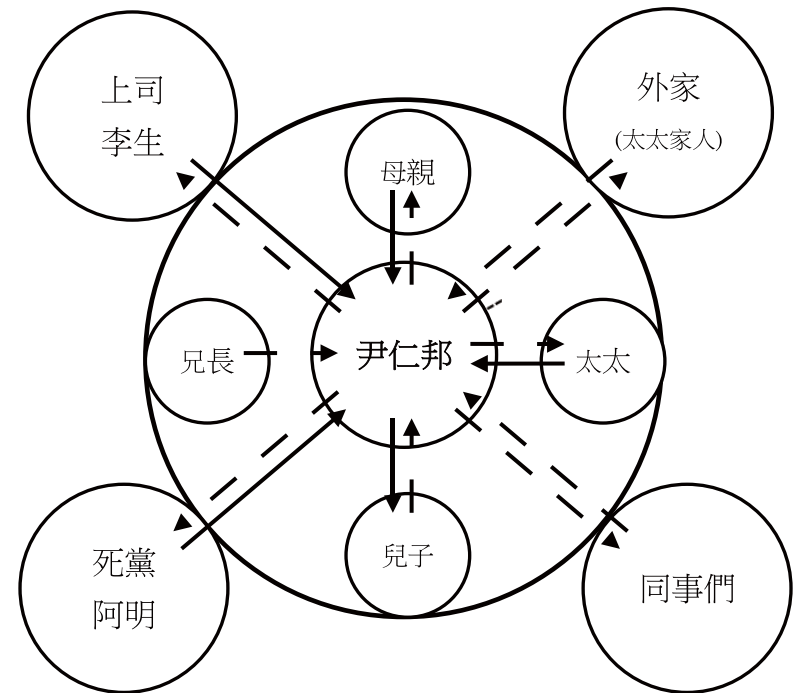
現在有一個圖表在下一頁，用來記錄你的人際網絡。做法見右邊例子：首先在圖表中心的，是你自己。

圍着你的幾個小圈，是你的家人，例如父母、兄弟姊妹、伴侶、兒女。可按實際情況加減圓圈。

在外圍的圓圈，是你家人以外的社交圈子，例如親戚、朋友、上司、同事等等，亦可按實際情況加減圓圈。

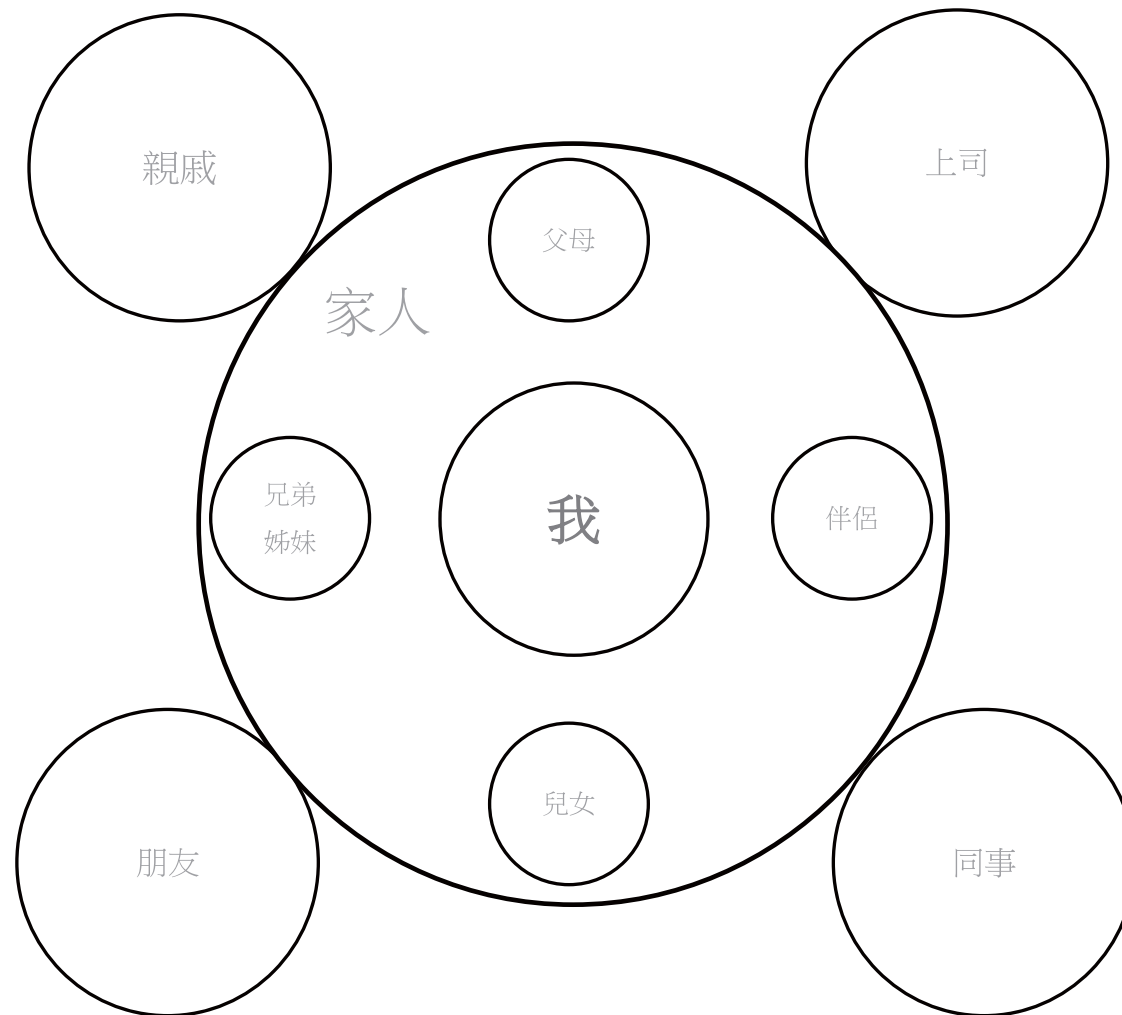
在寫下你人際網絡內各人的名字後，請想想與他們的關係，並以箭咀從你指向對方，代表你怎樣看待你們的關係。關係良好的，以實線〔 — 〕表達，如關係未如理想，則以虛線〔 - - -> 〕表達。

然後，也想想他們怎樣看待你們的關係，並以箭咀從對方指向你，代表你們的關係。關係良好的，以實線〔 — 〕表達，如關係未如理想，則以虛線〔 - - -> 〕表達。



第四步 審視關係，勇承擔

你的人際網絡



第四步 審視關係，勇承擔

認清責任

請從你的人際網絡圖聯想，你對他們的責任是怎樣。然後從最大的責任開始，列表如下，並檢視與他們的關係。

你關懷的人士	對他/她應負的責任	與他/她的關係(良好/未如理想)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

第五步

走過迷失，被接納

目標

互助小組提醒，當面對困難和問題時，我們不能單靠自己便能處理。若我們選擇逃避或忘記這些不開心的經歷，更會令自己陷入迷失。唯有完全不保留地向可信任的人，坦白交代自己在賭博方面的問題，才能騰出空間，接受別人的建議和幫助，釋除盲點。互助小組提供的互信環境，使我們不再感到孤單，並且相信，只要我們堅持，我們將會被接納的。

檢視盲點

現在每人獲派一隻白色紙碟，請以顏色筆，在紙碟的凹陷部份畫上〔或寫下〕你怎樣看待你自己的賭博行為。

然後在紙碟的凸出部份畫上〔或寫下〕你身邊人怎樣看待你的賭博行為。完成後，請以凹陷的部份向着你自己並模擬覆蓋上臉部，這是你的臉譜。對外的凸出部份，代表你呈現於別人的樣子；而內裡的凹陷部份，則是你的內心世界。



第五步 走過迷失，被接納

1. 你看到有不同的地方嗎？

2. 你願意向別人展示你內心對賭博的真實看法嗎？

3. 你會怎樣接納互助小組其他組員的內心世界？

第六步

準備就緒，定目標

目標

與其否認我們面對賭博誘惑時的軟弱，或遷怒於其他原因，不如切實地面對問題。治療的重點不是要在特定期限內達標，而是要為自己自決，制定目標，並且向著正確方向，堅持前進。即使時間上有所延遲，也是值得體諒的。

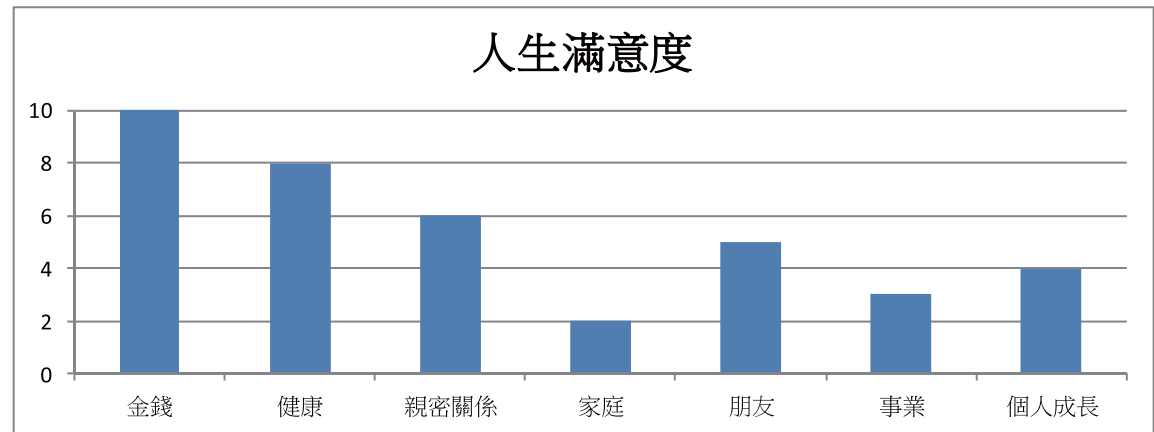
常滿人生

人生重要的元素有很多，我們曾否因沉迷賭博而忽略了其他方面的發展？

現在有一個圖表在下一頁，用來記錄你在人生各方面的滿意度。請按着列表的各項人生重要事項，想想你是否滿意，並且以0-10評分

〔10分為最滿意〕。

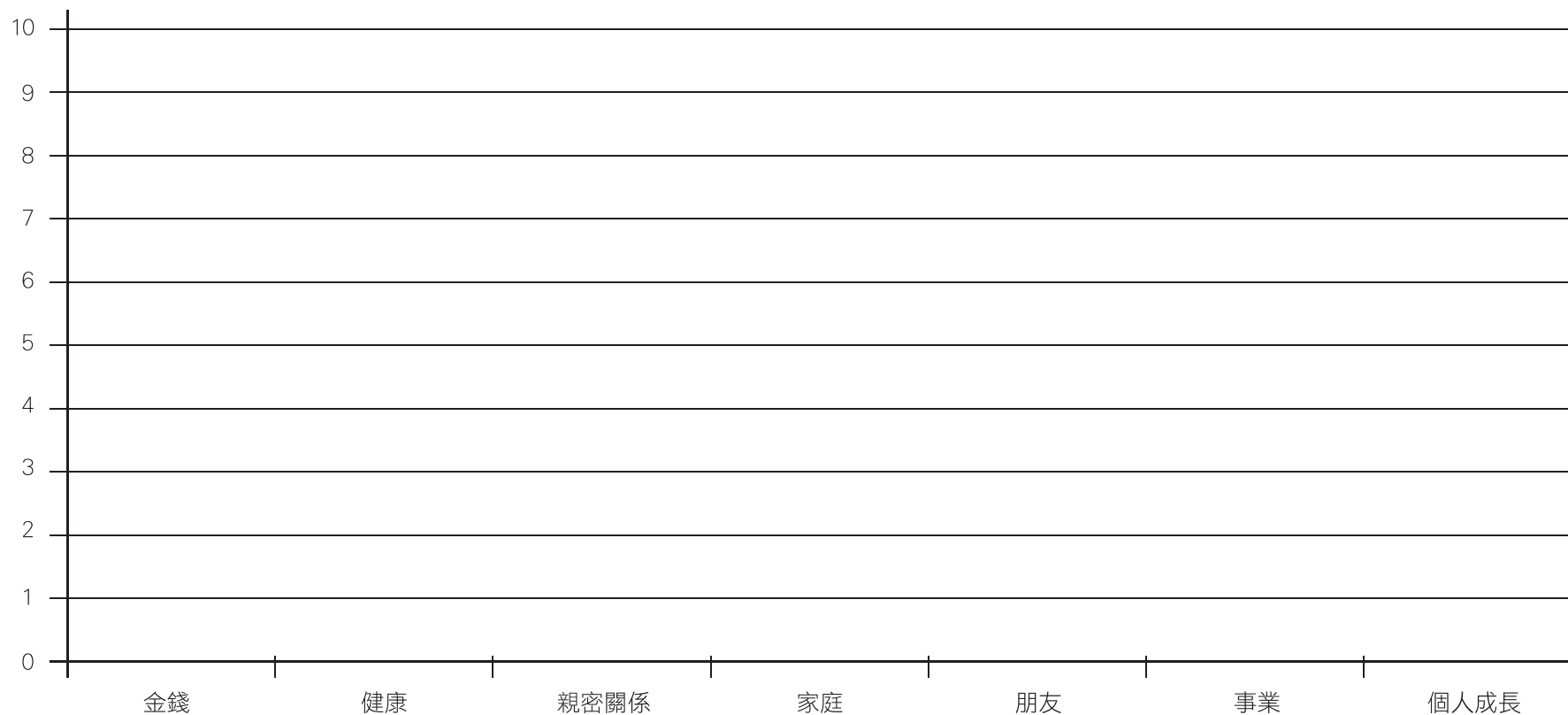
例子如右圖：



第六步 準備就緒，定目標

你的常滿人生：

人生滿意度



第六步 準備就緒，定目標

1. 你曾否因賭博而犧牲了任何一方面的成就？

2. 現在你是否願意，以賭博交換任何一方面的成就？

第七步

思想改造，行為變

目標

很多事情，都會引發我們有不同的想法，這些想法會影響我們的選擇，從而引致不同的後果。在我們決定行動時，例如投注前，應再三細想，我們是否可以作更好的選擇。要改變結果，必先從改變想法開始。

想法和行為的關係

以下有一些令人難以抵擋賭博誘惑的高危情況，請依着表格，寫下你通常的想法、做法，和後果。也請想想其他會令你難以抗拒賭博誘惑的高危情況，完成餘下的部份。

高危情況	你即時的想法	你通常的行為	會發生的後果
1. 出了雙糧			
2. 朋友給予必贏貼士			
3. 經過投注站			
4. 朋友請求代為投注			

第七步 思想改造，行為變

1. 請回想自己在面對賭博的誘惑，要克服心癮時，最大的障礙是什麼？

2. 有什麼可行的方法，讓你得以克服這些障礙？

第八步

列舉傷害，靜反思

目標

我們應正視曾經因為我們的賭博行為而受傷害的人士。同時我們要想想，可以怎樣修補這些傷害，從而改善關係。
想法和行為的關係:

平安房

每一個人的內心都有一間平安房，每當感覺緊張，焦慮，悲傷，忐忑，……等等的感覺時，可以讓自己再次進入這間屬於自己的房間，讓自己的情緒回覆平靜。

請合上雙眼，放鬆身體。然後請聆聽輔導員指示。

當這活動完成後，用文字或圖畫將自己建構的平安房紀錄於下面的空白位置。



第八步 列舉傷害，靜反思

傷害清單

請列出因你的賭博行為而受傷害的人士，傷害範圍可包括金錢、健康、情緒、關係，等等。

被你傷害的人士	對他/她的傷害行為	修補計劃
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

第九步

修補關係，建未來

目標

按着在第八步所做的檢視，我們言出必行，在指定時間內作出實際行動，為我們所傷害的人士，作出補償，並重建關係。

補償清單

請沿在第八步所做的「傷害清單」，列出因你的賭博行為而受傷害的人士，記下對他們傷害的強度（10為最高，1為最低），寫下具體而可行的補償行動，並訂立量度方法及時限。

被你傷害的人士	受傷害的強度	可行的補償行動	目標期限
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

第十步

鞭策進度，常警覺

目標

繼續追蹤、偵察自己的進度，承認成功所在，並迅速糾正自己的過失及錯誤。戒賭過程時有反覆，我們必須時刻保持警覺，以應付持續的挑戰，再次提醒改變習慣是不容易的，也不會那麼快的。

認識自己的情緒與賭博的關係

學習如何監察自己的心情和情緒，認識自己在不同處境下的情緒反應，甚至如何引起賭博的意欲和行為。此有助自己在下次面對相近困惑時，因有足夠的心理準備，較能從容自處。

請回想你通常在什麼情況下，有隨後兩頁圖表所列情緒反應，並且曾否因此增加了賭博的意欲和行為。



第十步 鞭策進度，常警覺

認識自己的情緒與賭博的關係

心情	例子	〔以0-10表示，0為最少，10為最多〕	
		賭博意欲	賭博行為
	喜樂 當 _____ ，我真的高興哦!!		
	憤怒 我最氣的是 _____		
	難過 我好難過，因為 _____		
	恐懼 我好怕 _____		

第十步 鞭策進度，常警覺

認識自己的情緒與賭博的關係

心情		例子	〔以0-10表示，0為最少，10為最多〕	
			賭博意欲	賭博行為
	衝動	_____，我會變得衝動。		
	緊張	我好緊張，因為 _____		
	沉悶	最令我感到沉悶的是 _____		

*情緒穩定，衝動減少，對於抵抗賭博的誘惑，會更有幫助。

第十步 鞭策進度，常警覺

賭博替代活動

因應某些時候，賭博的意欲特別強，我們需要為自己安排一些較正面的活動，以取代賭博行為。
請在以下圖表，寫下你較難抵抗賭博誘惑的高危情況，並準備替代活動。

高危情況
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



替代活動
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

第十步 鞭策進度，常警覺

自我激勵

每當在戒賭過程中，行為有所反覆時，我們需要自我鼓勵，以應付漫長的挑戰。

宣言

**我們明白戒除賭癮路程是漫長的，
縱使過程或有不同的困難和挑戰，
我會永不放棄，堅持戒除賭癮。**

第十一步

堅毅自強，戰心癮

目標

戒賭是一個漫長的過程，我們要達成目標，就需要堅毅不移的決心，去跨過不同的考驗和挑戰。除了互助小組的支持外，我們同時亦要借助小組力量，帶領自己，脫離賭癮。

經歷了十個步驟，若要在戒賭的路程走下去，你對自己，有什麼要求和期望？

做自己的家長 (Self-Parenting)

請拿出你的身份證，用手握着，放於你眼前，讓你可以清楚看見證件的正面。然後請跟着輔導員在心裡回答。

請望着這張證件，你是否認識他/她？

他/她叫什麼名字？

你認識他/她有多少年了？

這麼多年來，你有否真真正正的愛過他/她？

由現在開始，你要把他/她看作你的兒子/女兒。

你會否好好對待他/她？

你會否給他/她好好讀書/工作的機會？

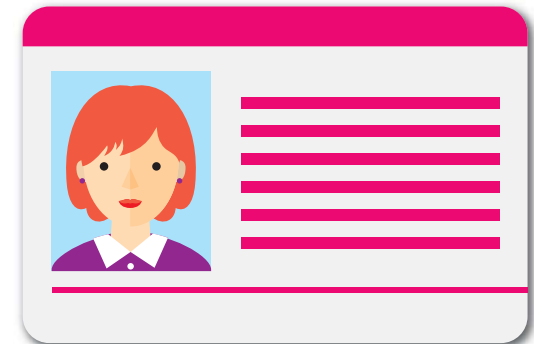
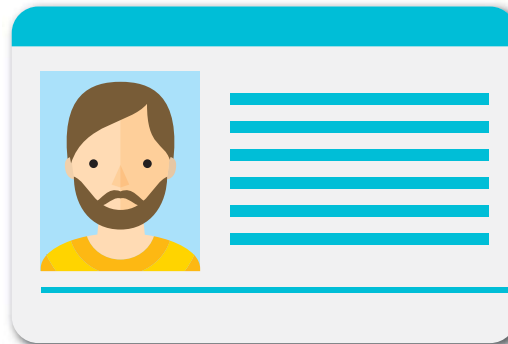
你會否令他/她不開心？

你會否讓他/她行差踏錯？

你會否任由他/她沉迷賭博至失去生命的意義？

作為他/她的家長，你是否應該帶領他/她走出現在的困境？

在將來的日子，你會否更加愛護他/她？由今天開始，你就要做自己的家長！



第十一步

堅毅自強，戰心癮

自我提醒咭

賭博的誘惑，往往在我們不以為意的時候，把我們重重困住。為了時刻保持醒覺，我們需要為自己製造一些提示，加強我們的免疫力，讓我們不易被賭博的心癮擊倒。

以下的自我提醒咭，有互助小組給你的鼓勵話語，也請你在右邊空白處，加上自我鼓勵的句子。

〔請沿虛線剪下，保存於自己身邊，時刻提醒自己〕

戒賭不難

堅定信念

相信自己

簽名：_____ 日期：_____

第十二步

助人自助，享成果

目標

我們要保持良好的生活習慣，持續練習可讓我們不斷成長。我們經歷的每一個步驟，都會帶來新的體驗及感受。除了我們的個人目標，我們要與其他組員互相鼓勵，互相扶持，互相提醒。通過助人自助的力量，我們不再依賴賭博，重建信心，走過戒賭治療的路。

分享成果

1. 請回想自己在走過這十二個步驟的過程中，你對哪一個步驟，感受最深？

2. 你現在有什麼心得，可和其他組員分享？

現在你已能抵擋「賭博心癮」的挑戰，保持這進度，你的生活將穩定地回復正常。互相小組希望你仍常常回來，既與其他組員分享你的成功故事，也讓他們從你這成功例子，好好學習；對整個小組，帶來鼓勵及力量。謝謝。

第八步 列舉傷害，靜反思

附件〔輔導員專用〕

平安房一步驟

請你合上雙眼，放鬆身體。慢慢地做幾下深呼吸...隨著每一次的呼氣，都會讓你感覺更加輕鬆。

現在，嘗試運用你的想像，慢慢地回想起剛剛身處的環境中。你走出這個房間，去到升降機大堂。前面有一部升降機，你慢慢走進升降機內，你看到一個樓層的按鈕。你知道這一部升降機可以帶你去到一個你很熟識的房間，一個你覺得好舒服，好自在，好私人的房間。你按下了這樓層的按鈕，升降機門關了...過了一會，升降機門打開，這裡就是你的平安房。

你現在慢慢進入了你自己的平安房，你看到前方有一張你很熟識的梳化，旁邊有溫暖的燈光照著。你慢慢行近它，用你雙眼看清楚它是什麼顏色，又或你用你雙手感受下它是什麼質料...

現在，在梳化中間，坐上了一位人仕，他是你一生至愛，他可能是你的爸爸或媽媽，又或是你的伴侶...

他/她對你來說是最重要的，無論你怎樣，他/她都會全心全意的愛護你，支持你。你知道你有些說話好想與他/她說，可能之前因為一些原因你沒有機會親口和他/她講，現在在這個私人的平安房，你可以將你希望和他/她分享的說話，講給他/她聽...你行近他/她，慢慢將你想講的說話講給他/她聽...

〔停頓片刻〕

現在，在梳化上，又多了一位人仕，他是你的第二至愛，你知道你亦很愛他/她。他/她可能是你的家人，又或是你最好的知己，當你不開心或困擾時，他/她都會在你身邊支持你，關心你。我相信你亦有些說話好想與他/她說，現在你可以行近他/她身邊，慢慢將你想講的說話講給他/她聽...

〔停頓片刻〕

現在，在梳化上，你又看到多了幾位人仕，那些人你都認識的，他們也都支持你的。他們可能是你的家人，子女，又或是你的知己們，他們正在微笑的望著你。

雖然之前你可能曾經對他們作出了傷害，但他們心中都是會對你不離不棄，支持著你的。這一刻他們在你的面前，你有什麼想與他們講呢？...

〔停頓片刻〕

現在，在梳化旁和梳化後，有一班人出現了，他們是你的親朋好友，他們可能很多時能帶給你歡樂，帶給你溫暖。這一班人亦可能在你人生低潮時扶你一把。你用你雙眼慢慢望清楚他們，你有什麼說話想與他們講呢？...

〔停頓片刻〕

好了，你再看看梳化周圍，或許會看到一些你覺得重要的東西，可能是你的寵物，又可能是你種的植物，又或者是其他東西，你知道這些東西對你來說都是重要的...

〔停頓片刻〕

是時候要跟他們道別，我們要離開了。離開之前，他們好像有些說話想講給你知。你知道出現在這房間的人，都十分關心和愛護你，現在你慢慢行近他們，聽聽他們同你講些什麼？...

〔停頓片刻〕

真的是時間離開了，現在就讓你聽完最後的一句說話...好了，你再多看他們一眼吧。他們常常都在這裡的，你什麼時候覺得需要支持，隨時可以回到這個平安房，他們永遠都在這裡給予你關心，支持，和鼓勵的。

好了，我們慢慢轉身離開這房間，一同回到升降機；在升降機入面，你按了回到小組房間的樓層，過一會我們便會回我們小組的房間。

〔停頓片刻〕

好了，我們現在已回到這小組的房間，你可以慢慢張開雙眼，繼續小組的其他分享。

[完]

注意：環境設定需與實際情況配合。各人的響鬧裝置要先行關掉，另開始時，可播放一些輕音樂作為背景音樂。

參考文獻

陳智川、李威廉、梁頌業(2014)，賭博心理學(第一版)，澳門明愛高志慈社會研究中心。

Available free online <http://caritas.org.mo/zh-hant/publication/other-publications>

American Psychiatric Association(2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edition, Washington, DC: Autho. Annual Review Public Health, vol. 23, p.171-212.

Blaszczynski and Nower (2002)A parhways model of problem and pathological gambling, *Addiction*, 97(5), P487-499.

Prochaska, J.O. , Norcross, J.C. & DiClemente, C.C. (2013). *Changing for good: the revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits*. New York: W. Morrow; 1994. ISBN 0-688-11263-3

Shaffer, H.J. & Korn , D.A. (2002). Multi-dimensional Public Health Model: *Gambling and Related Mental Disorders*. A Public Health Analysis.