基督教香港信義會
社會服務部

生命回顧對戒毒康復者的心靈啟發與幫助

基督教香港信義會天朗中心
郭嘉豪 (中心主任)
陳子玲 (註冊社工)

生命回顧與戒毒服務的關聯

生理、心理、社會和靈性的照顧與建立，對戒毒者治療與康復都重要。

- 透過生命回顧，實踐對戒毒者靈性關懷工作
- 啟發戒毒者心靈，助益心靈成長(VS長期毒佔)
- 引發戒毒者自己重新發現內在資源、動力
- 幫助戒毒者活在當下、重尋生命意義與盼望

生命回顧老師

1 意義治療大師 維多．弗蘭克

- 成長於二戰時期，在集中營的三年間見證無數人被宰殺
- 寫書<活出意義來>，創立意義治療
- 追求意義的意志
- 存在沮喪
- 愛的意義
- 受苦的意義

生命回顧老師

2 陳廷三博士

- 生命回顧工作坊
- 最終目的是安頓人生(Settlement of life)
- 提供契機，重新回顧以往生命片段、重新定位(比喻：執拾抽屜)
- 加大盛載力(容量) 是成長的指向 (Enrichment / Growth via Settlement)

戒毒者會談生命意義嗎?

Q：當毒品似乎已成為戒毒者的生存意義，生命意義對他們仍重要嗎?

A：別忘記他們是人，每個人都有對生命意義的追尋

人作出一個選擇，不論在過去、現在、將來，想在選擇之中，賦予一些意義給自己。

只要找到門路，是可以與戒毒者探究屬於他們的生命意義(Meaning of life)

生命回顧對戒毒者康復

毒品令他們失去很多;Life Review讓他們重拾...

成癮下	人重拾	個案剖白
活得沒尊嚴、好麻木	1.人的感覺 (Sense of person)	我以前好假，被大家真誠感動，重新體會「真誠面對自己」的重要，開始願意承認做錯的地方，為此感到很開心，再次活像一個人
毒品面前，自我是客體，身不由己	2.人的主體性 (Subjectivity)	吸毒到已沒感覺的地步，卻無法不吸。現在沒毒品下，我可清醒地與人分享自己所思所感

生命回顧對戒毒者康復

毒品令他們失去很多;Lif e Review讓他們重拾...

成癮下	人重拾	個案剖白
自我是零碎、紊亂、失常	3.自我認同 (Self-Identity)	現在的我狀況不好，但回望過去，竟想起久違了的夢想以及一段我曾經很努力克服困難的日子
孤獨/淒涼(Loneliness) 一個個捨自己而去	4.愛的意義 (Meaning of Love)	過去我常與母親吵架，覺得她很煩，但靜下來發覺母親對我很重要，我感到很愧疚，我一直給她很大折磨，只有她沒離開我，她真的很愛我

義會

生命回顧對戒毒者康復

毒品令他們失去很多;Lif e Review讓他們重拾...

成癮下	人重拾	個案剖白
生活經驗都充滿沮喪，，不敢想像人生有改變的可能	5.燃起對人生的在乎、追求意義 (Meaning Of Life) 交流彼此生命故事故事引發故事，有同感，也有新發現 (insights)	原來大家都和自己一樣，曾因吸毒承受同樣的痛苦，但各人面對的態度、選擇不同，得到結果都不一樣。我發現自己性格欠堅持，什麼都3分鐘熱度，所以不能像他那般改變

生命回顧如何帶來重拾(Regain) ?

	生命回顧的內容	生命回顧的練習
1.人的感覺 (Sense of person)	同行者 吸毒使人活得像過街老鼠，失去一般人擁有的社交生活，更破壞與身邊重要人士的關係 ↓ 回顧以往被他人「視自己作為人看待」的感覺 + 感恩的力量	<同行者-二人三足體驗活動> <生命中的恩人> <生命中的知己>

同行者-二人三足體驗活動

生命中的恩人

生命中的知己

基督教香港信義會
社會服務部

生命回顧如何帶來重拾(Regain) ?

	生命回顧的內容	生命回顧的練習
2. 人的主體性 (Subjectivity)	活在當下 吸毒者以吸毒來應付生命大部份時刻，甚至每一刻，失去存在真實感 (Sense of Reality) ↓ 感受當下每一刻， 享受現在	<反璞歸真-寧靜時> <回憶童年時> <回憶學生時> <獨處>

反璞歸真-寧靜時

回憶童年時

回憶學生時

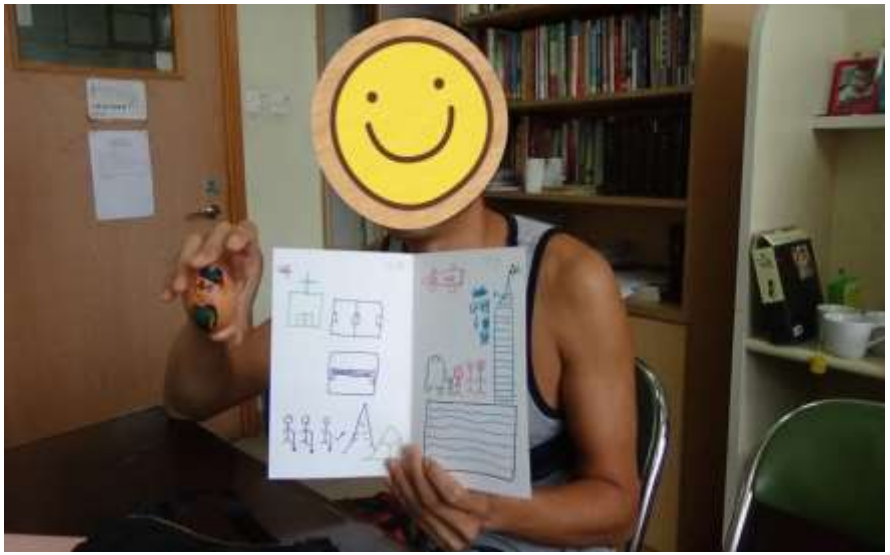
基督教香港信義會
社會服務部

生命回顧如何帶來重拾(Regain) ?

	生命回顧的內容	生命回顧的練習
3. 自我認同 (Self-Identity)	自我重尋 苦到已失去自己，感到一無所有、全失去生命意義 ↓ 生命不同部份的自我重現	<我的生命樹>
	抗逆經歷(Resilience) 難以脫癮的惡性循環，使他們感到沮喪、無助 ↓ 當目前、將來是不確定、充滿壓力，要回望自己曾克服很多困苦 + 受苦的意義	<雞蛋會飛>

我的生命樹

雞蛋會飛

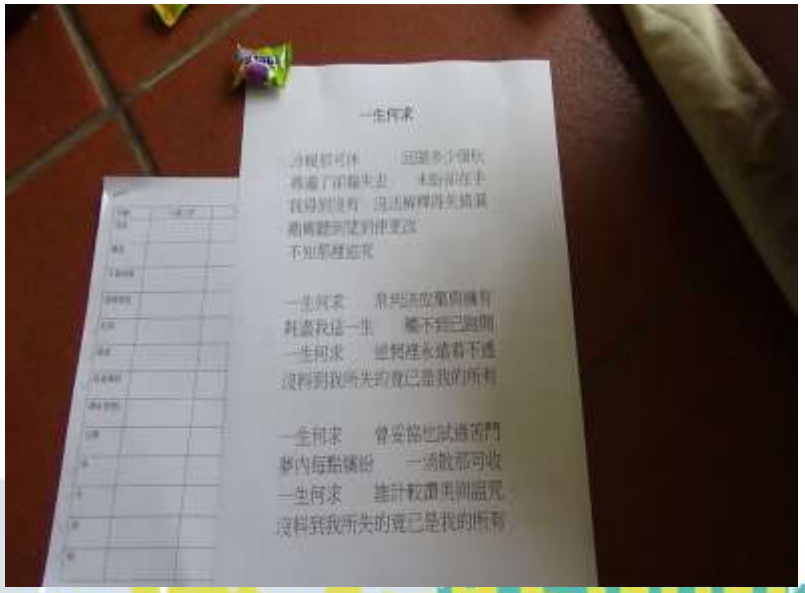


生命回顧如何帶來重拾(Regain) ?

	生命回顧的內容	生命回顧的練習
4.愛的意義 (Meaning of Love)	生命有餘 吸毒者每一刻內心載著負面情緒，甚或創傷 ↓ 人容易忘記曾經開心過，重溫快樂，「發現有剩」，心靈財富	<生命中的美好回憶>
	生命時限 吸毒者每天也在掙扎求存，過得一天，得一天，時間與活動都是重覆上演 ↓ 把時間放到接近死亡，人對生命的優次會出現	<生命中的最後一天>

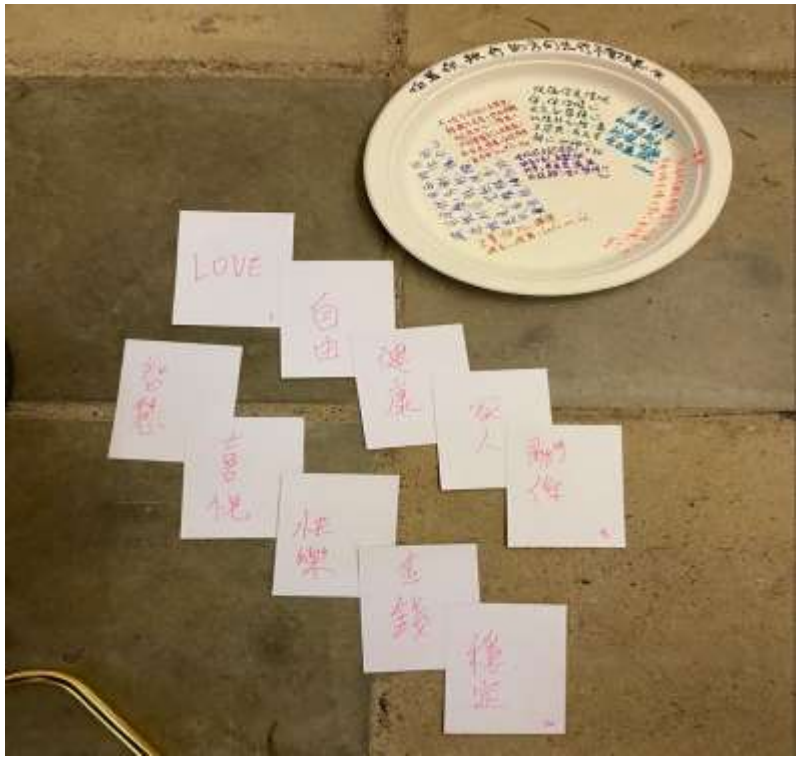
生命中最後一天

生命中的美好時刻



生命回顧如何帶來重拾(Regain) ?

	生命回顧的內容	生命回顧的練習
5. 對人生在乎、追求意義 (Meaning Of Life)	價值衡量(Worth) 毒品是吸毒者每天最想擁有的，但隨著愈吸愈多，人生卻變得愈來愈沒意思。究竟值不值得? ↓ 生命意義不是可通過物質/外在因素可滿足，是要尋找內在價值 ↓ 到底什麼才是人生最重要的，否則會愧對今生	<價值觀自選清單> <價值觀大拍賣>
	期待未來(Dream and Hope) 吸毒只令人感受更深的存在沮喪，對未來更不敢期待 ↓ 不管現在、過去如何，對未來保持期待是最好的態度	<夢想職業卡> <石頭畫> <沙灘上的夢想屋企>



價值觀自選清單

價值觀大拍賣

夢想職業卡

石頭畫

生命回顧在實踐上，有什麼須留意?

1.參加者準備好自己-事前面見
2.練習選取、鋪陳-按年齡、對參加者背景理解
3.將干擾減至最低-無毒、無手機
4.安靜、舒服的環境
5.帶動參加者緊守生命回顧規則-違反時，停一停
（保密、新發現、聆聽、平均發言、接納、尊 重、同感)
6.團隊工作-觀察、聆聽、回應
7.多元化媒介-氛圍、表達
8.陪談時間-參加者多內心、行動的掙扎
9.過來人經驗-朋輩輔導員、生命鬥士

生命回顧之旅

結語

1我們不要

「See the wounds, but not feel the pain」

只見傷，不感受痛

*真正的同理心「看見傷，也感受痛」

2我們要

「The Noble Person」有高尚品格

*服務對象才會信任我們，開放心靈，

放心地述說他們的生命故事