



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。

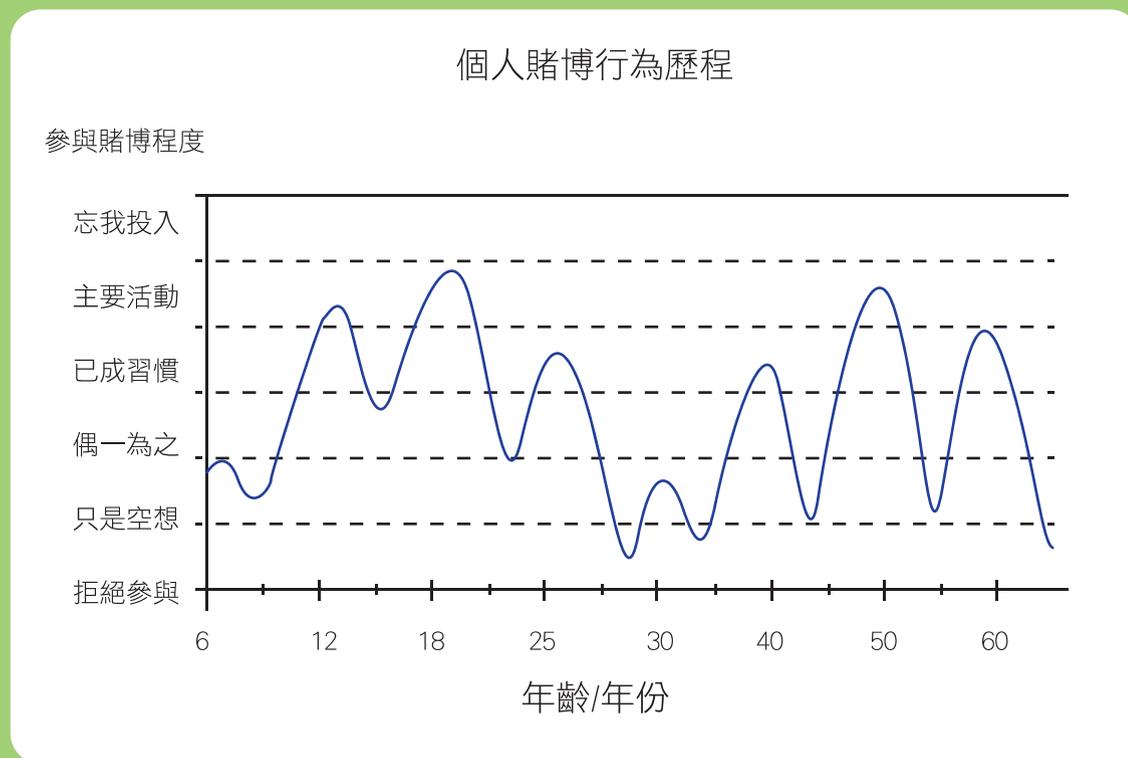
## 賭博行為歷程

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：



# 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

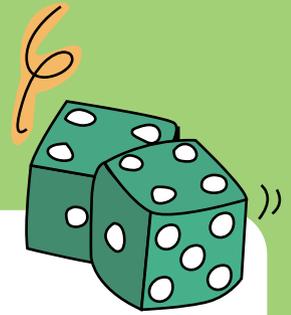
只是空想

拒絕參與

年齡/年份



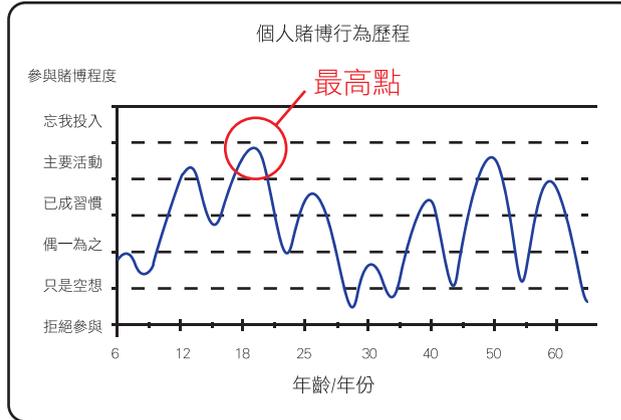
# 第一步 真誠面對，坦承認



## 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？

---

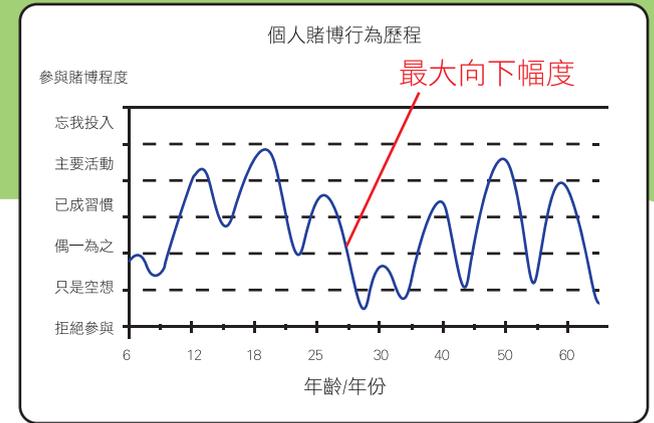
---

5. 你現在怎樣看自己當時的行為？

---

---

# 第一步 真誠面對，坦承認



11. 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？

---

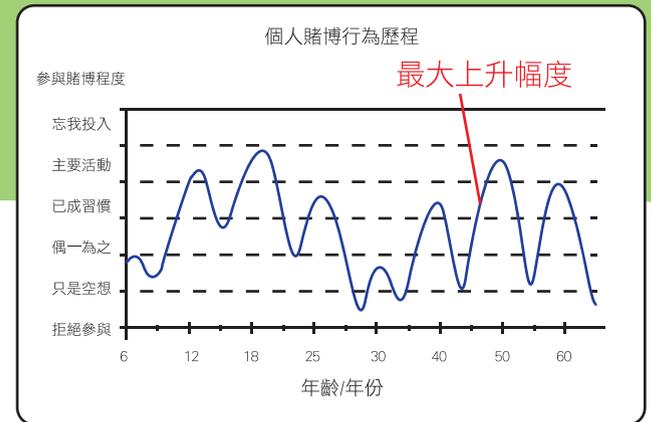
---

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？



你現在有多大信心能完全戒賭？



## 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。

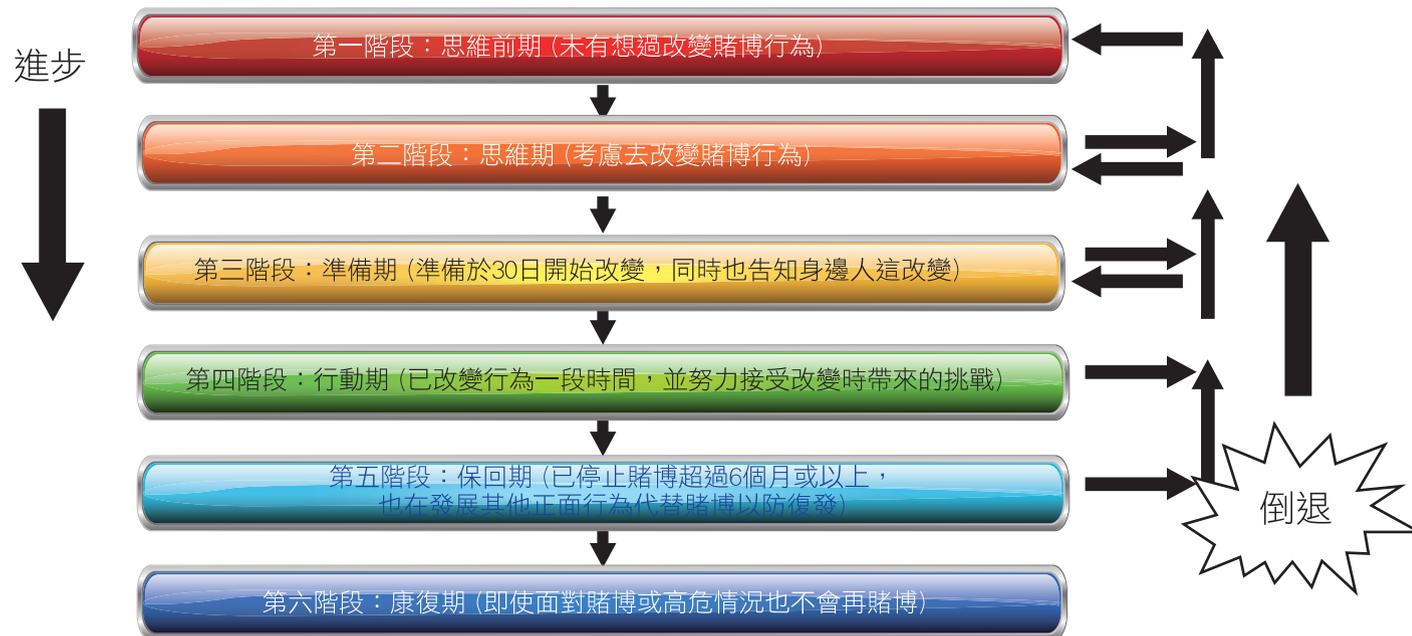
# 第三步 審視關係，勇承擔

## 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

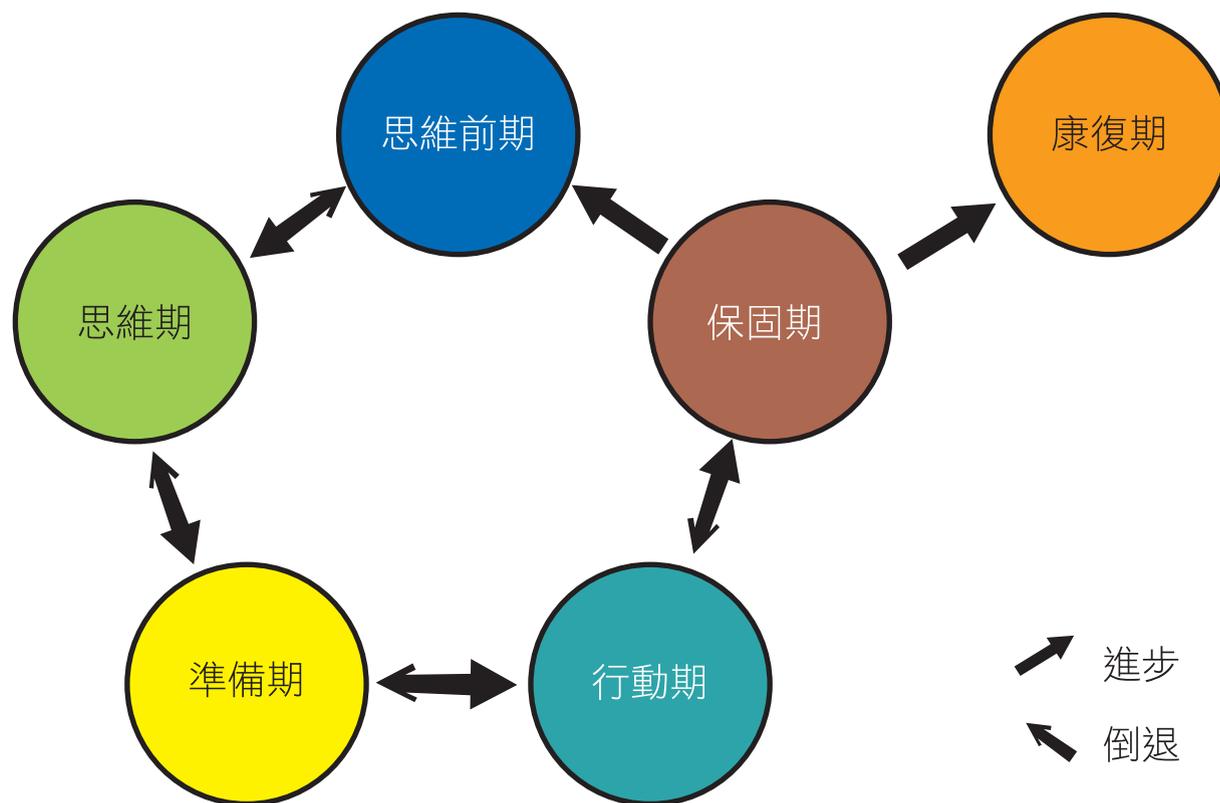
修改自以下的「改變行為模式」(Prochaska, Norcross & DiClemente, 2013) 是幫大家了解自己在整個戒賭的過程中將會經歷的起伏，和確定自己現時正處於哪一階段，以了解自己實況，從而作出計劃。



# 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

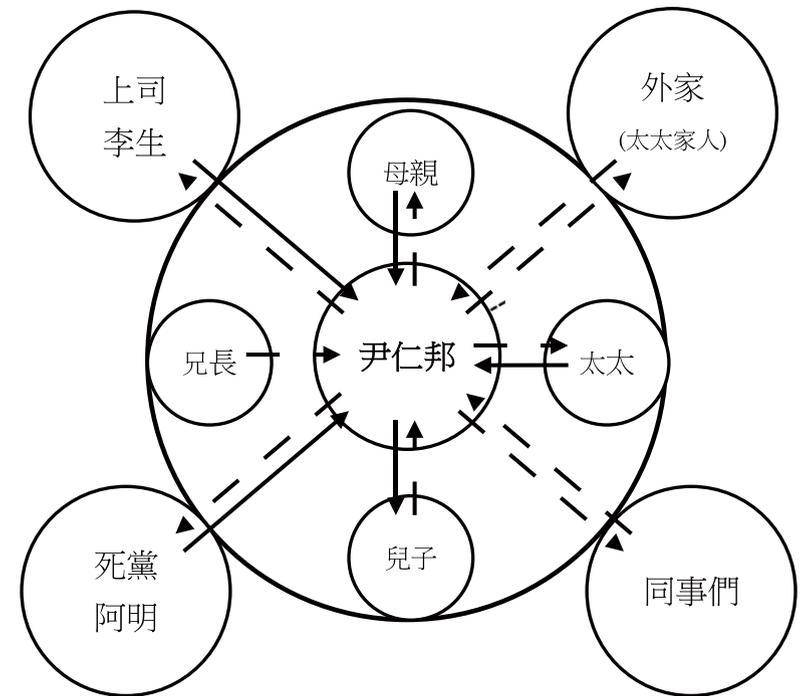
現在有一個圖表在下一頁，用來記錄你的人際網絡。做法見右邊例子：首先在圖表中心的，是你自己。

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。

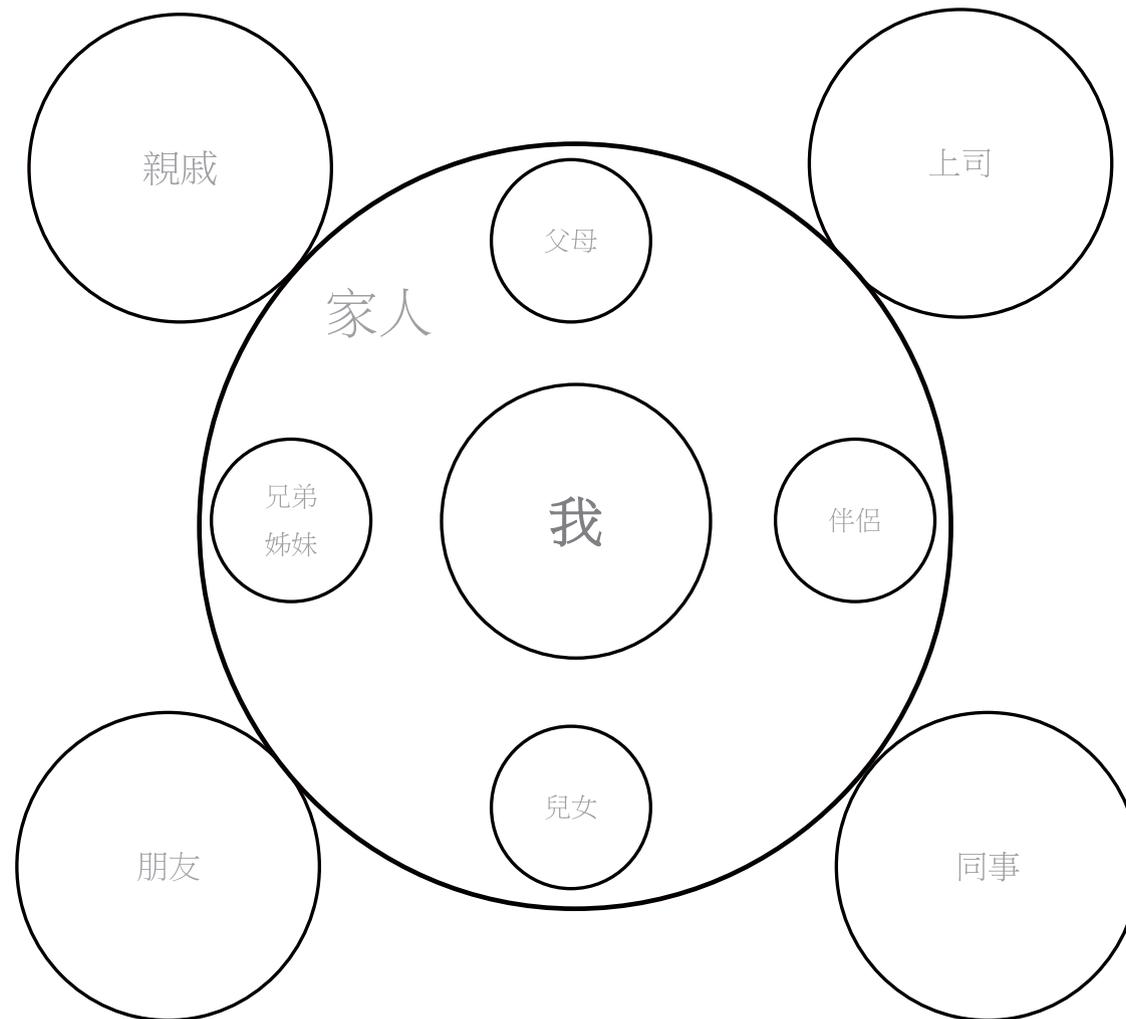
在寫下你人際網絡內各人的名字後，請想想與他們的關係，並以箭咀從你指向對方，代表你怎樣看待你們的關係。關係良好的，以實線〔 — 〕表達，如關係未如理想，則以虛線〔 - - -> 〕表達。

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。

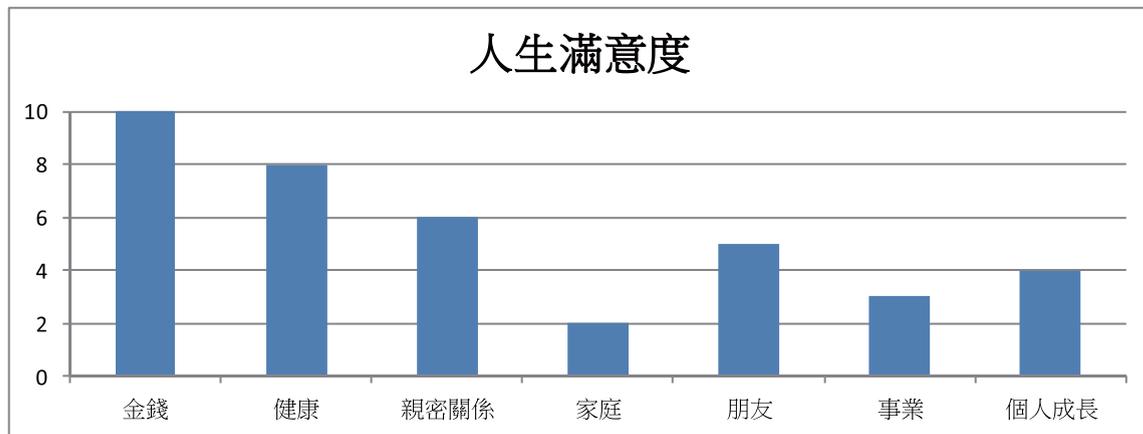
### 常滿人生

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〕。

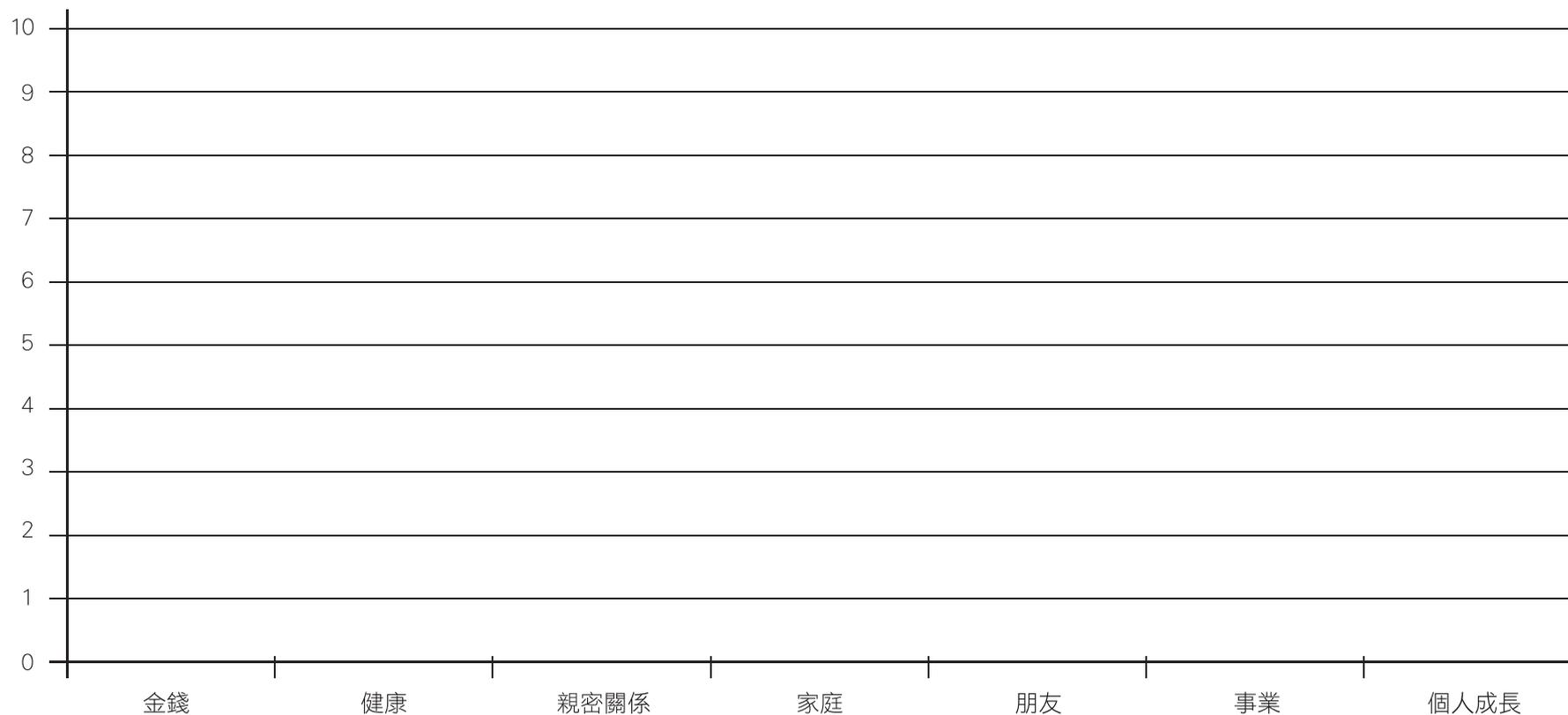
例子如右圖：



# 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.