

## 戒菸團體方案

一、團體名稱：略

二、團體目標：

1. 協助學生了解吸煙對身體的危害，並減少吸煙的頻率。
2. 協助學生探索壓力源與吸菸的關係，養成逐步戒菸的替代方法。
3. 提供正向的戒菸經驗與正向支持，提升成功戒菸的機會。

三、團體性質：封閉式結構性團體

四、領導者及訓練背景：

五、團體對象：樹德家商一年級、經戒菸課程後自願報名進入團體之男性學生，預計招收 8~10 名。

六、招募方式與甄選標準：由樹德家商輔導室聯繫，了解學生的戒菸意願後，同時並請家長簽署同意書。

七、時間頻率及次數：自 104 年 3 月 18 日起，4/1、4/8、4/22、4/29、5/6、5/20、5/27 等八週之星期三 13:00~15:00，共 16 小時。

八、地點：團體室

九、理論基礎：略

十、單元理論參考書目：

次序	單元名稱	單元目標	主要活動內容
1	有朋自遠方來	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成員相互認識並介紹團體基本資訊。</li> <li>2. 了解成員對團體的期待。</li> <li>3. 協助成員檢視自己的吸菸歷史。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 哈囉，你好嗎？</li> <li>2. 請你跟我這樣做</li> <li>3. 全民八卦王</li> <li>4. 我與菸的故事</li> <li>5. 及時心情預報</li> </ol>
2	再次相遇	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進成員彼此熟悉度，提升團體凝聚力。</li> <li>2. 建立團體規範。</li> <li>3. 協助成員覺察自己吸菸的頻率與次數，辨識自己與菸的關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同甘共苦</li> <li>2. 神聖契約</li> <li>3. 最遙遠的距離</li> <li>4. 心的力量</li> </ol>
3	回到過去	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員了解周遭親友菸品的使用史，探索身旁親友使用菸品對自己的影響。</li> <li>2. 探索成員在系統中他人對其戒菸的看法與影響。</li> <li>3. 澄清成員對關係互動型態的感受與想法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情溫度計</li> <li>2. 默契報數</li> <li>3. 吸菸拼圖</li> <li>4. 我聽你說</li> <li>5. 一句話無限</li> </ol>
4	我期待	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進成員增進戒菸的可能性，並提升改變吸菸行為的動力。</li> <li>2. 協助成員了解自己戒菸之後可能的情形。</li> <li>3. 協助成員了解吸菸行為背後的內、外控因素。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 好好深呼吸</li> <li>2. 這就是我</li> <li>3. 信念還是選擇？</li> <li>4. 瞻前顧後</li> </ol>
5	向前走	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鼓勵成員互相肯定、支持。</li> <li>2. 協助成員認識 WDEP 的概念。</li> <li>3. 協助成員根據自己的目標，制定具體的戒菸計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛 X 無限大</li> <li>2. 做？不做？</li> <li>3. 吸菸方程式</li> <li>4. 愛的鼓勵</li> </ol>
6	永遠不回頭	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員了解吸菸與否對人體的改變。</li> <li>2. 協助成員建立成功預期、希望感並建立資源系統。</li> <li>3. 再次評估修正後的計畫執行狀況，並協助成員繼續執行計畫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 心情溫度計</li> <li>2. 只想對你說</li> <li>3. 吸菸停看聽</li> <li>4. 團結力量大</li> </ol>
7	沒有菸抽的日子	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 持續累積成功經驗，強化改變的行動力。</li> <li>2. 面對困境永不放棄並力求解決。</li> <li>3. 鼓勵成員依照 SAMIC<sup>3</sup> 修正計畫並持續執行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現在暫時停止</li> <li>2. 你可以</li> <li>3. 我一定要成功</li> <li>4. 好好說再見</li> </ol>




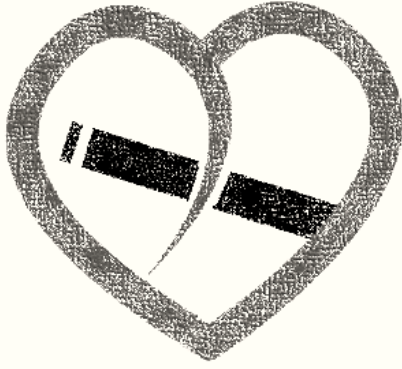



8	我的未來不是夢	1. 成員評估再次修正後的計劃執行狀況。 2. 回顧前面七次團體的內容。 3. 協助團員協助處理分離的情緒。 4. 協助成員持續戒菸的動機與行為。	
---	---------	--	--

### 十一、分次單元設計：

日期	3.18	單元次數	一	時間	13:10~15:00	地點	團輔室
單元名稱	有朋自遠方來						
單元目標	1. 成員相互認識並介紹團體基本資訊。 2. 了解成員對團體的期待。 3. 協助成員檢視自己的吸菸歷史。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>哈囉，你好嗎？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員進入團輔室，並請成員在名牌寫下自己的姓名，以及在此團體想要的稱呼。</li> <li>● Leader 自我介紹並說明團體主題、目的及進行方式。</li> <li>● 邀請成員分享自己參加團體的原因，以及對參與團體的期待。</li> </ul>			名片小卡 X10、色蠟筆 X3 盒		20 分鐘	
活動二	<b>請你跟我這樣做</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 先說明規則，請成員簡單繞圈自我介紹。</li> </ul>			附件一活動單		15 分鐘	
活動三	<b>&lt;指導語&gt;</b> 接下來我們要進行的活動方式是「大家好，我是○○○，大家好」，下一位則是「大家好，○○好，我是◎◎◎，大家好」以此類推。			※可在第二輪增加提項		15 分鐘	
活動四	<b>全民八卦王</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用訪問單讓成員訪問彼此。</li> <li>● 邀請成員介紹受訪者，並邀請受訪者為自己補充。</li> </ul> <b>我與菸的故事</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員談談自己和菸是怎麼認識的；分享自己的經驗之後，可以指定下一位成員。</li> <li>● (備案)邀請成員畫出自己印象深刻的吸菸畫面，並回到團體中與成員分享。</li> </ul>			※可以提示成員第一次抽菸的經驗，以及過去曾經印象深刻的吸菸畫面。		45 分鐘	

	<b>即時心情預報</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 團體結束前，邀請成員分享本次團體開始前與結束前的心情差異。</li><li>● Leader 說明下周團體暫停一次。</li></ul>	圖畫紙 10 張、蠟筆 10 盒	15 分鐘
--	--	------------------	-------

我是全民日報狗仔\_\_\_\_\_，我要訪問\_\_\_\_\_

<p>你的綽號叫？</p> 	<p>你的血型是？</p> 	<p>你的星座是？</p> 
<p>你最喜歡的休閒嗜好是？</p> 		<p>你最常講的口頭禪？</p> 
<p>你最常抽菸的地方在？</p> 	<p>你最常買的品牌是？</p> 	<p>你抽菸的菸齡多久？</p> 

〈註〉戒菸 Logo 轉自南投縣政府衛生局網站；菸盒圖案轉載自 <http://kuma23.pixnet.net/>

尊重智慧財產，引用請說明出處。



	<ul style="list-style-type: none"><li>● 同樣的問題，菸會在哪个位置？ [層次二]</li><li>● 如果要表達菸癮的話，你會怎麼形容菸對待你？</li><li>● 如果把它具體擬人化，它會像什麼樣的角色？找他的時間點、它的狀態、情緒。</li><li>● 大家可以分享為什麼會這樣擺？</li></ul> <p><b>心的力量</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 用一個形容詞形容現在團體結束前的心情。</li><li>● 0~10分來評估自己想要戒菸的意願，0是非常不想要戒掉，10是非常想要戒掉。</li></ul>		10 分鐘
--	---	--	-------

日期	4.08	單元次數	三	時間	13:10~15:00	地點	團輔室
單元名稱	回到過去						
單元目標	1. 協助成員了解周遭親友菸品的使用史，探索身旁親友使用菸品對自己的影響。 2. 探索成員在系統中他人對其戒菸的看法與影響。 3. 澄清成員對關係互動型態的感受與想法。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<p><b>心情溫度計</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 詢問團體成員最近一周的狀況，以及此刻前來參加團體的狀態。</li> </ul> <p><b>默契報數</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 領導者說明活動遊戲規則。</li> </ul> <p>(1) 成員必須戴上眼罩。</p> <p>(2) 每個人都要報到數字，同時喊出聲音即重來。</p> <p>(3) 挑戰數字喊到 10。</p> <p>&lt;指導語&gt;</p> <p>各位成員好，今天一樣大家都很準時地來到團體，是不是請大家給自己一個掌聲呢？好～今天的團體一開始讓大家動動身體，我們站起來。</p> <p>好，請大家帶上眼罩，然後等一下，我會請各位稍微移動一下方向跟角度。</p> <p>OK，這個活動叫做默契報數，接下來呢，由這位同學先開始，我們從 1 喊到 10，不可以同時喊出聲音，不然就要重來噢，我們先來示範一次..</p> <p>好，我們正式開始！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 進行挑戰更困難的喊到數字 25，藉由活動引發成員參與團體情緒、想法、行動變動，並感受一下自己在團體中情緒、想法、生理反應的變化。</li> </ul> <p>&lt;指導語&gt;</p> <p>剛剛大家從 10 挑戰到 25，請大家感受一下這個活動中自己的情緒、想法、生理情形的一些變化。邀請大家說說看，經歷這個活動過程有什麼發現或感受？</p>			眼罩 X12		10 分鐘  15 分鐘	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 請成員分享此活動中的感受。</li> </ul> <p><b>吸菸拼圖</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過一張張的拼圖，拼湊出完成的圖形；之後，將拼圖反轉至背面，開始說明每張拼圖背後的名詞意義。</li> <li>● 開始邀請每位成員，以該名詞作為基礎，分享自己的經驗與看法。</li> </ul> <p><b>我聽你說</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 發下活動單，邀請成員仔細思考每一個問題。</li> <li>● 指導語： 接下來，這張活動單上面的問題，是幫助你們對於自己抽菸這件事情的了解；所以，它是一張地圖需要靠你自己去將它拼湊出來。 每個問題都需要你們花一點時間去想想，如果任何問題可以提問。</li> <li>● 等待成員寫完之後，邀請成員先分享填寫的狀況；每位成員分享的時候，若其他人有疑問也歡迎提出，謹遵守團體規範。</li> </ul> <p><b>一句話無限</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 指導語 今天團體就要結束，我們今天請各位思考了許多和菸有關的問題。 在結束之前，給自己一句話作為在團體的句點。</li> </ul>	<p>附件二</p> <p>活動單(附件三)X12</p>	<p>20 分鐘</p> <p>45 分鐘</p> <p>15 分鐘</p>
--	---	-------------------------------	--

附件二、吸菸拼圖





### 附件三、活動單

這些問題是幫助各位拼湊出屬於自己的吸菸地圖—更了解自己吸菸這件事情；接下來，就請你們花一點點的時間，好好地思考下面的幾個問題，會讓自己更清楚自己喔！

- 現在的我是因為下面哪些原因而抽菸？\_\_\_\_\_（請填選英文字母，並將字母下方空格填答完畢）

#### (A) 朋友

1. 我平均多久和朋友見一次面？\_\_\_\_\_（時間以天為單位）
2. 見面的朋友都會抽菸？\_\_\_\_\_
3. 如果我不跟著一起抽菸，朋友是否會取笑嘲諷我？\_\_\_\_\_

#### (B) 家庭

1. 我的父母親或者兄弟姐妹有人會抽菸？\_\_\_\_\_（請詳細寫出）
2. 每次一講到抽菸或者自己，家人的反應是？\_\_\_\_\_
3. 家人是否知道我其實會抽菸？\_\_\_\_\_
4. 如果當我開始戒菸，父母親會怎麼想？\_\_\_\_\_

#### (C) 生活壓力

1. 我現在生活當中最大的壓力來源是(舉例：學校、升學、人際、工作等等)  
\_\_\_\_\_
2. 當我面對或想到這些壓力的時候，我就會想要抽菸？\_\_\_\_\_
3. 如果可以少抽一點菸，以其他方式紓解壓力，你想到的是？  
\_\_\_\_\_

#### (D) 自我控制

1. 你是否曾經有過一種經驗：不知道什麼原因，就是很想要拿起菸來抽？\_\_\_\_\_
2. 通常那些是什麼時候？什麼地方？什麼情況？  
\_\_\_\_\_
3. 明明知道抽菸很花錢、傷身體，但是沒有菸放在身邊，會有種好像少什麼的感覺，全身渾然不對勁？\_\_\_\_\_

- 對我來說，戒菸最困難的原因是？

- (A)朋友？ 因為\_\_\_\_\_
- (B)家庭？ 因為\_\_\_\_\_
- (C)壓力？ 因為\_\_\_\_\_
- (D)其他原因：\_\_\_\_\_

- 你覺得戒菸需要花多久的時間？\_\_\_\_\_

- (A)三個月 (B)半年 (C)一年 (D)不知道

- 你認為怎樣的情況叫做戒菸？  
\_\_\_\_\_

- 如果當你有一天想要少抽一點菸，你覺得誰可以幫助你完成這項任務？  
\_\_\_\_\_

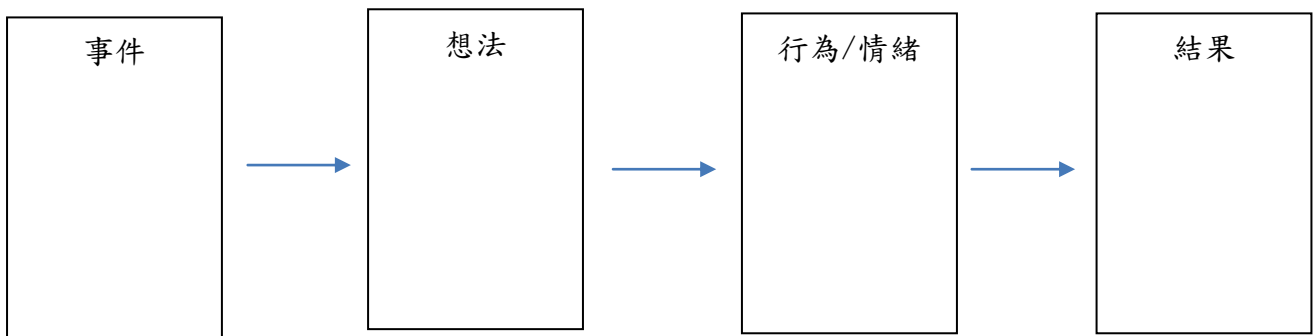
日期	4/22	單元次數	四	時間	13:10~14:40	地點	團輔室
單元名稱	我期待						
單元目標	1. 促進成員增進戒菸的可能性，並提升改變吸菸行為的動力。 2. 協助成員了解自己戒菸之後可能的情形。 3. 協助成員了解吸菸行為背後的內、外控因素。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>好好深呼吸</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 說明規則，以及遵守的程序。</li> <li>● 邀請成員準備開始今天的活動，提供三個問題讓成員回答，如果相符合可以舉手。</li> <li>● 若在過程當中有疑問，歡迎舉手發問！           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最近一週曾經有過開心的事情？</li> <li>2. 今天(從早上起床之後)是否已經抽過菸？</li> <li>3. 現在非常想要抽菸的？</li> </ol> </li> <li>● 接下來的過程花將近五分鐘的時間，會進行腹式呼吸的練習；這是讓各位在未來不能抽菸的某些時刻，可以自我練習的方式。</li> <li>● 規則：在接下來的這五分鐘當中，我會帶著你們練習；整個過程中禁止任何的交談，為鼓勵準備了獎品，只要達到這最簡單的要求，獎品就是你們的。</li> <li>● 步驟：(每 1 Round 30 秒)           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拿菸</li> <li>2. 不拿菸拿吸管</li> <li>3. 什麼都不拿</li> </ol> </li> <li>● 邀請成員談談剛剛深呼吸的過程當中，自己的體驗和想法。</li> </ul>			獎品(餅乾&飲料一人一份)、吸管 X12、播放器  指導語： 從現在開始，我需要你們安靜下來；所以，當我說「靜下心來」這四個字時，就請你們在接下來的五分鐘裡，暫時不與任何人交談，我需要你們將專注力放在自己的身上。待會我會請你們進行腹式呼吸法的練習，將會有三個 round，我需要你們嘗試看看每種方式的差異性。		20 分鐘	
活動二	<b>這就是我</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 以「事件→想法→行為→生理/心理反應」來起頭；舉例說明：看到熱騰騰的排骨飯作為起頭。</li> <li>● 邀請成員說說看後續會怎麼移動。</li> <li>● 再將事件換成看到菸盒，成員的後</li> </ul>			A4 輔助字卡		30 分鐘	

活動三	<p>續會怎麼改變。</p> <p><b>信念還是選擇？</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 請成員觀看準備的影片。</li><li>● 最後，以抽菸樹狀圖來說明，整個從事件到人做出反應，可能出現的改變有哪些？</li><li>● 邀請成員填寫我的信念活動單，並在最後請成員簡單說明填寫過程的體會。</li></ul> <p><b>瞻前顧後</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 邀請成員分享參與團體歷程過半，此刻的學習或體會。</li><li>● 一人簡單一件或兩句話為基礎。</li></ul>	筆電、影片、附件四活動單	<p>45 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
-----	--	--------------	--------------------------

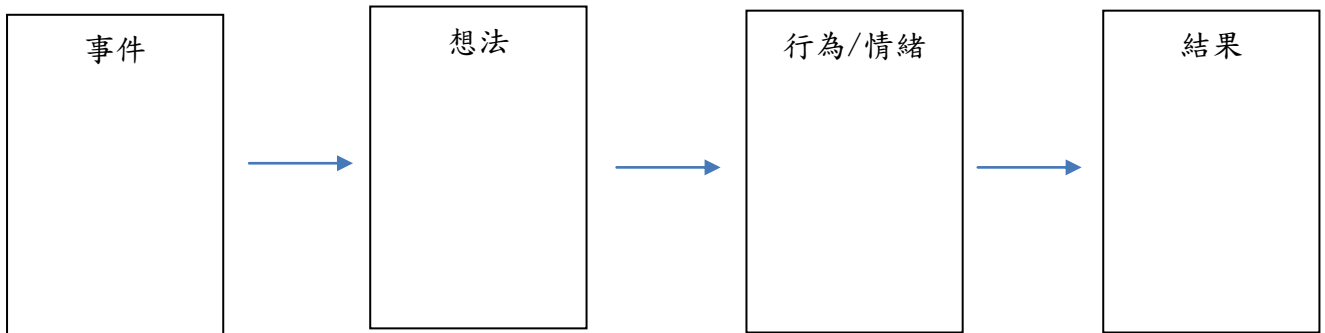
## 我的信念

參加完這次團體已經了解到，人的想法和情緒的產生是這樣的：通常在一件事發生後，你會用你習慣的想法(反映出你的個性、價值觀、潛意識的想法)來看待這件事情，之後也產生了相對的行為與情緒。

那接下來，請你想想看這個影片的男生，他原先抽菸的歷程是：



之後，這個男生他戒菸的歷程是：



對你來說，抽不抽菸你可以控制的是哪些？不可控制的又是哪些？

內控(我可以控制的)	外控(我無法控制的)
舉例：家中(在家我不抽)...	舉例：菸癮來的時候...

日期	4/29	單元次數	五	時間	13:10~14:40	地點	團輔室
單元名稱	向前走						
單元目標	1. 鼓勵成員互相肯定、支持。 2. 協助成員認識 WDEP 的概念。 3. 協助成員根據自己的目標，制定具體的戒菸計畫。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>愛 X 無限大</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 邀請成員看見攤開在地上的改變卡，請每個人挑選二到三張自己想要的卡片。</li> <li>● 挑選方式可以是因為喜歡上面的圖案、字句，也可以是希望自己擁有一個特質。               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挑一張送給自己。</li> <li>2. 另外挑選一張送給團體。</li> </ol> </li> </ul>			改變卡一套		15 分鐘	
活動二	<b>做？不做？</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹人的行為形成(四輪理論)，讓成員觀看影片，並邀請成員回答問題！               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛剛那段影片車子怎麼前進？</li> <li>2. 又是怎麼改變方向？</li> </ol> </li> <li>● 以圖片輔佐說明人的行為與車子的四輪運作。</li> <li>● 最後請成員回答抽菸這個行為，四輪是怎麼形成的？</li> </ul>			筆電、影片、圖片		30 分鐘	
活動三	<b>吸菸方程式</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 簡單介紹 WDEP 架構，並提供例子說明，解釋 SAMIC<sup>3</sup> 的計畫標準。</li> <li>● 發下活動單，邀請成員填寫活動單，設計屬於自己的戒菸計畫。</li> <li>● 提醒成員戒菸是長遠持久的任務，也無法一蹴可及，因此，可以仔細想想如何設定，並說明這樣的計畫設定是可以類推到很多事情上。</li> </ul>			分解圖片、附件五活動單		50 分鐘	
活動四	<b>愛的鼓勵</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員寫下一句話，鼓勵自己達成任務。</li> </ul>			名片小卡 X12		10 分鐘	



## WDEP 練習四部曲

了解問題解決的四部曲-WDEP 後，別忘了最重要的是，如何將它應用於生活中，它才會成為你生活的一部份！請記得老師給的小小鼓勵：改變是需要一段時間，而且需要不斷地練習的，千萬不要輕言放棄喔！

W：想要/我想要改變吸菸行為：

---

D：行動/我做了(整體行為)：

---

---

E：評估/是否有其他方式：

● 舉例：如果這樣做(吸菸)已經好久了，你打算繼續這樣做下去嗎？

---

● 目前這樣做可以讓你將來更好嗎？

---

● 是你想做的嗎？這是你想要的嗎？

---

● 目前這樣做有什麼優點、缺點？

---

● 你還有其他方法嗎？

---

● 這樣做離你的目標越來越近還是越來越遠呢？

---

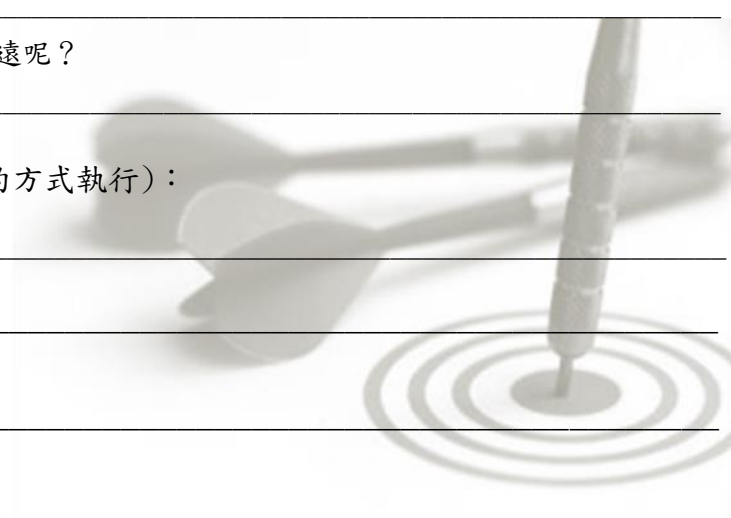
P：實施/計劃怎麼做(選擇最適合的方式執行)：

---

---

---

執行者簽名：\_\_\_\_\_



日期	5/6	單元次數	六	時間	13:10~14:40	地點	團輔室
單元名稱	永遠不回頭						
單元目標	1. 協助成員了解吸菸與否對人體的改變。 2. 協助成員建立成功預期、希望感並建立資源系統。 3. 再次評估修正後的計劃執行狀況，並協助成員繼續執行計劃。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>心情溫度計</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過提問邀請成員談談最近這幾週的狀態。</li> <li>● (備案)邀請成員用一個字、一個動作，或者一個聲音來代表最近的狀態。</li> </ul>			情緒卡		15 分鐘	
活動二	<b>只想對你說</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 引導成員去思考、討論較少接觸到的戒菸之後狀態，先邀請成員想像覺得戒菸之後會是什麼樣的情況。</li> <li>● 接著將準備好的教材放給成員看，並說明每隔多久時間，身體的狀態會如何恢復。</li> <li>● 說明結束後，邀請成員分享自己的看法，以及了解之後對戒菸的意願有無改變。</li> </ul>			筆電、PPT		30 分鐘	
活動三	<b>吸菸停看聽</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員分享戒菸過程所遇的困難及成功經驗。</li> <li>● 請成員訂定增進人際關係的計劃，成員彼此分享計劃並彼此腦力激盪提供一些好的想法，以彼此協助成員達到目標計劃。</li> <li>● 訂定執行計劃的同時也簽名表示承諾，並宣誓執行計劃的決心。</li> </ul>			附件六活動單		50 分鐘	
活動四	<b>團結力量大</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 領導者簡單摘要與回饋此次團體的過程和內容，並強化回家執行的重要性。</li> <li>● 每個人提供一句鼓勵的話，或者一個動作，激勵每位團體成員持續在計畫當中努力。</li> </ul>					5 分鐘	

# 戒菸作戰計畫表

同胞們！評估執行情形後，別忘了最重要的還是要不斷運用，它才會成為你的一部份啊！革命尚未成功，同志仍須努力！

● 請依照以下的步驟，一步一步的做：

1. 對於我的戒菸計畫，我希望我能  
\_\_\_\_\_

2. 當我很想要抽菸的時候，我常常  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(請寫一個不好的習慣)

3. 我這樣做的結果是  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. 為了讓我自己可以達到戒菸的目標，我可以做的一件事是  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-成功計畫的特質-

-  簡單
-  能做到
-  能評量結果
-  能立刻去做
-  能努力去做
-  能夠控制的
-  能許下承諾
-  能不斷的進行

● 訂定提昇人際關係計劃與評估

評估結果符合○ 不符合×

戒菸作戰計畫	評估項目	評估結果
	簡單	
	能做到	
	能評量結果	
	能立刻去做	
	能努力去做	
	能夠控制的	
	能許下承諾	
	能不斷的進行	

日期	05/20	單元次數	七	時間	13:10~14:40	地點	團輔室
單元名稱	沒有菸抽的日子						
單元目標	1. 持續累積成功經驗，強化改變的行動力。 2. 面對困境永不放棄並力求解決。 3. 鼓勵成員依照 SAMIC <sup>3</sup> 修正計劃並持續執行。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>現在暫時停止</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader 說明本次團體一開始，需要進行一項活動，為了讓彼此都能回到自己身上，因此接下來的十分鐘，請成員暫停彼此之間的交談。</li> <li>● Leader 說明這樣的規範也許令人不習慣，但為了鼓勵達成目標，確實完成的成員將得到一份獎勵。</li> <li>● 讓成員用最舒服的姿勢坐或躺著，如果可以的話閉上雙眼，盡量不在思考問題，盡可能專注在 Leader 的指導語。</li> <li>● 帶領成員藉著輕音樂，進入冥想的狀態，引導成員配合指導語在腦海中呈現畫面，再一步步想像出未來的自己。</li> <li>● 冥想結束之後，讓成員適度地休息；讓成員回到團體之中，進行簡單的體會分享。</li> </ul>			抱枕、播放器、輕音樂		15 分鐘	
活動二	<b>你可以</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員三個人一組，一個扮演全能的神，一個扮演乞求實現願望的人，另一個則扮演觀察者。</li> <li>● 活動規則：               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 扮演神的角色之成員，只要說一句話：「你可以的！」表情堅定、溫和，並且不帶任何批判的語氣表達。</li> <li>2. 表達願望的人則是持續地表達自己想要的願望，句型就以「我希望我可以…/我想要…」來表達。</li> <li>3. 擔任觀察者的成員，在過程當中安靜地觀察述說願望的人，從頭到尾的表情變化。</li> </ol> </li> </ul>			※在開始之前，需要明確讓每位成員知道每一個角色需要注意的部分。 ※祈願者可以將心思分一部份放在當聽到願望都可以實現的時候內心的變化，以及想法的調整。		30 分鐘	

	<p>4. 每 5 分鐘交換，盡可能每個人都要輪過成為神、祈願者。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 回到團體中邀請成員分享自己在活動過程中，想法、體會的改變。</li> </ul> <p><b>我一定要成功</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 請成員再度訂定增進戒菸作戰的計劃。</li> <li>● 成員彼此分享計劃並彼此腦力激盪提供一些好的想法，以彼此協助成員達到目標計劃。</li> <li>● 訂定執行計劃的同時也簽名表示承諾，並宣誓執行計劃的決心。</li> </ul> <p>&lt;指導語&gt;</p> <p>剛剛我們從活動、討論中得到了一些鼓勵或是支持的資源，我們再一次嘗試將大家的回饋重新的用來修正我們的計劃，我們看我們的學習單，一樣有 WDEP 的部分，各位成員一樣針對這些部分去做修正，一樣可以提出來在團體裡腦力激盪。</p> <p><b>好好說再見</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 領導者簡單摘要與回饋此次團體的過程和內容，並強化回家執行的重要性。</li> <li>● 邀請成員以一句話表示參加此次的心情。</li> <li>● 領導者預告下次是最後一次團體。</li> </ul>	<p>附件七活動單</p>	<p>45 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>
--	--	---------------	---------------------------

## 戒菸實戰計畫書

如何讓自己在身上散發出自信的光芒，是要一直努力，成功才會到來！

Let' s go！再一次挑戰自己吧！

W：想要/改變吸菸行為，我希望：

---

D：行動/我目前已經做了：

---

---

E：評估/是否有其他方式：(努力找！還有的~)

解決方式有	符合 SAMIC <sup>3</sup> 有(請圈選)
	簡單、能做到、能評量結果、能立刻去做、能努力去做、能夠控制的、能許下承諾、能不斷的進行
	簡單、能做到、能評量結果、能立刻去做、能努力去做、能夠控制的、能許下承諾、能不斷的進行
	簡單、能做到、能評量結果、能立刻去做、能努力去做、能夠控制的、能許下承諾、能不斷的進行

P：實施/計畫怎麼做(選擇最適合的方式執行)：

---

---

當事人簽名：\_\_\_\_\_

小組智囊團簽名：\_\_\_\_\_

日期	05/27	單元次數	八	時間	13:10~14:40	地點	團輔室
單元名稱	我的未來不是夢						
單元目標	1. 成員評估再次修正後的計劃執行狀況。 2. 回顧前面七次團體的內容。 3. 協助團員協助處理分離的情緒。 4. 協助成員持續戒菸的動機與行為。						
	活動流程			注意事項&所需物品		時間	
活動一	<b>就讓它靜止</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過輕音樂協助成員靜下心來，並練習之前所做過的呼吸練習。</li> <li>● 接著引導成員透過冥想的方式回到團體一開始，讓成員找回一些之前團體課程的記憶。</li> </ul>			播放器		15 分鐘	
活動二	<b>團體歷程回顧</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 領導者依序拿出逐次團體所使用的活動單或海報，帶領成員回顧每次團體的重要內容。</li> <li>● 透過位置的改變，引導且核對成員對課程的記憶與理解。</li> </ul>			所有曾經使用的活動單		30 分鐘	
活動三	<b>真心話大冒險</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用三個位置：「對我有收穫的」、「我覺得需要改變的」，以及「不說不行的一句話」，鼓勵成員對整個團體、Leader，還有其他成員有回應。</li> <li>● Leader 可以在此適時提供一些邀請，這時候可以真誠地表達自己的想法、感受，讓彼此可以沒有缺憾地結束這個團體。</li> </ul>			三張位置卡		30 分鐘	
活動四	<b>珍重再見</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 邀請成員各挑選一張希望送給自己和團體其他成員的改變卡，代表自己真實的心意。</li> <li>● 可以用簡單的一句話、一個動作，或者一種聲音，來輔助這個祝福。</li> </ul>			改變卡		15 分鐘	