



福建金門地方檢察署新聞稿

Fuchien Kinmen District Prosecutors Office Press Release

發稿日期:113年05月27日

聯絡人:施家榮 主任檢察官

電話:082-325090

「用毒消愁愁更愁，壓力調適學起來」

全人康復計畫系列課程之第二堂課

「113年度全人康復計畫系列課程」為本署申請臺灣高等檢察署「施用毒品個案強化支持全人康復推進計畫」經費，以為本署緩起訴附戒癮治療人及曾有觀勒紀錄的受保護管束人，所規劃一系列的反毒與藥癮戒治課程，於5月21日全人康復計畫系列課程之第二堂課中，特別邀請具藥癮戒治及壓力調適專業的周昱帆諮商心理師，以壓力與情緒為主題進行授課。

本次課程學員大多為年少時，將藥物(多以安非他命、K他命為主)作為與社會互動與建構的方法，在與不良友伴的來往中，基於同儕壓力，以藥物作為建立人際關係的手段而施用；同時因於壓力調適與挫折容忍力上欠缺因應與適應技巧，將藥物視為紓壓與轉換情緒之主要管道。在施用過程中，因安非他命或K他命生理上之戒斷反應不強烈，因此價值混淆，認知出現偏差，產生迷思現象，甚至對主流道德受質疑，斷續施用藥物直至影響到正常生活。本次課程目的，除增強學員壓力調適與情緒管理技巧外，並加強法律知識，進行毒品衛教，期許學員能將課堂上所學運用至生活中，避免再度使用藥物。

本署周士榆檢察長於本次活動中表示，本次課程特別邀請的周昱帆諮商心理師，曾與士林地檢署合作，目前於微光心理諮商所及穀風心理諮商所擔任心理師，工作專長於藥酒癮戒治、壓力調適與自殺防治。生活中總是有種種壓力事件，希望透過本次課程，周心理師可帶來更多壓力調適方面以及戒癮認知方面的知識，避免學員再度以藥物作為情緒與壓力調適管道。

前期課程介紹安非他命的藥癮機制及對生理心理層面的影響，讓學員們理解藥物如何影響大腦，並運用 Prochaska 和 DiClement 於 1982 年提出跨理論模式 (Transtheoretical Model, TTM)，鼓勵建立有益行為或修改目前的行為反應，再搭配高肇良真實故事改編的「阿良的歸白人生」影片增加改變動機。本次課程則聚焦於壓力與情緒議題，周心理師帶領大家分辨情緒以及指出該情緒在生活中會產生之情境與分享自己情緒經驗；還有情緒事件演變及發生時，自己想法的產生、變遷與表現過程。期待本次課程可以讓學員們學習適合自己的情緒管理方案，增強自我管理能力，減少再犯因子。

活動照片

