



為自己訂立目標

如果希望控制或暫停chemfun，以下數條問題可以協助你訂立可行又適合自己的chemfun目標。如果未清楚自己所想，這些問題都能讓你更了解自己chemfun的習慣：¹

你希望暫停chemfun多久？

一日 一個週末 一星期 兩星期 一個月 兩個月 三個月 四個月

你對自己達成這個目標有多大信心？



如果信心指數未滿70%，不如選擇一個自己更有信心的目標

你甚麼時候最容易出現chemfun心癮？

日子 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六
時間 大清晨 早上 中午 晚飯前 晚飯後 凌晨 放工後

有甚麼會引起你chemfun的心癮？

- 單獨一人時
- 單獨飲酒後
- 與友人飲酒
- 酒吧玩樂後
- 沒有安排任何節目時
- 無聊滑手機
- 打開apps看
- 與親友吵架
- 感到孤單時
- 沒有親密感的時候
- 感到沉悶時
- 面對壓力時
- 感到緊張時
- 性慾高漲時
- 感到抑鬱時
- 生自己氣時
- 生親友氣時
- 收到邀請時
- 玩藥回家後
- 性愛並不滿足時
- 網上被拒絕
- 有事慶祝時
- 想有獎勵時
- 其他：_____

你chemfun習慣和飲酒有關係嗎？

- 決定chemfun時，我沒有飲酒，總是清醒
- 我清醒時，抵抗chemfun心癮的能力仍然很高
- 我飲酒後，抵抗chemfun心癮的能力下降
- 大多數chemfun都在酒精影響下開始

你chemfun習慣和服用其他藥物有關係嗎？

- 我服用大麻 / K仔 / E仔 / 冰 / 白粉 / 可卡因 後會令我決定進行chemfun
- 有時服藥會影響我會否進行chemfun
- 服藥從未引起chemfun的心癮



下次出現chemfun心癮時，你會嘗試做甚麼抵抗心癮？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 暫時離開房間或所在空間 | <input type="checkbox"/> 致電值得信任的親友或支援熱線 |
| <input type="checkbox"/> 清潔家居住所 | <input type="checkbox"/> 打理園藝，照顧植物 |
| <input type="checkbox"/> 寫一封信給自己 | <input type="checkbox"/> 填寫和閱讀自己的chemfun日記 |
| <input type="checkbox"/> 用手機拍片提醒chemfun對自己的影響 | <input type="checkbox"/> 到健身房健身 |
| <input type="checkbox"/> 做運動或出門散步跑步 | <input type="checkbox"/> 冥想、禪修、正念 |
| <input type="checkbox"/> 煮一頓自己喜歡的食物 | <input type="checkbox"/> 看一齣可以助自己分心的電影 |
| <input type="checkbox"/> 關掉手機 | <input type="checkbox"/> 暫時卸載部分手機應用程式 |
| <input type="checkbox"/> 深呼吸、微笑 | <input type="checkbox"/> 關掉色情片 |
| <input type="checkbox"/> 快快自慰，減退高漲性慾 | <input type="checkbox"/> 仔細留意四周的環境 |
| <input type="checkbox"/> 沐浴，放鬆自己 | <input type="checkbox"/> 告訴他人自己的感受 |
| <input type="checkbox"/> 改變一下房間的音樂、燈光、溫度 | <input type="checkbox"/> 出門逛街，買點東西 |
| <input type="checkbox"/> 聆聽自己最愛的音樂 | <input type="checkbox"/> 吃自己最愛的小食或食物 |
| <input type="checkbox"/> 與重視你的人一起花時間 | <input type="checkbox"/> 準備下星期的活動清單 |
| <input type="checkbox"/> 思考一下如果chemfun兩天後會怎樣 | <input type="checkbox"/> 播放協助你抵抗心癮的影片 |
| <input type="checkbox"/> 有創意地處理自己情緒 | <input type="checkbox"/> 其他：_____ |
| <input type="checkbox"/> 其他：_____ | <input type="checkbox"/> 其他：_____ |

控制chemfun習慣對你自己有多重要？



如果你認為這個目標對自己重要，你達成目標的機會亦會較高

如果你想，不妨寫下鼓勵句子、對自己的期望或人生目標，記住自己為何想控制chemfun