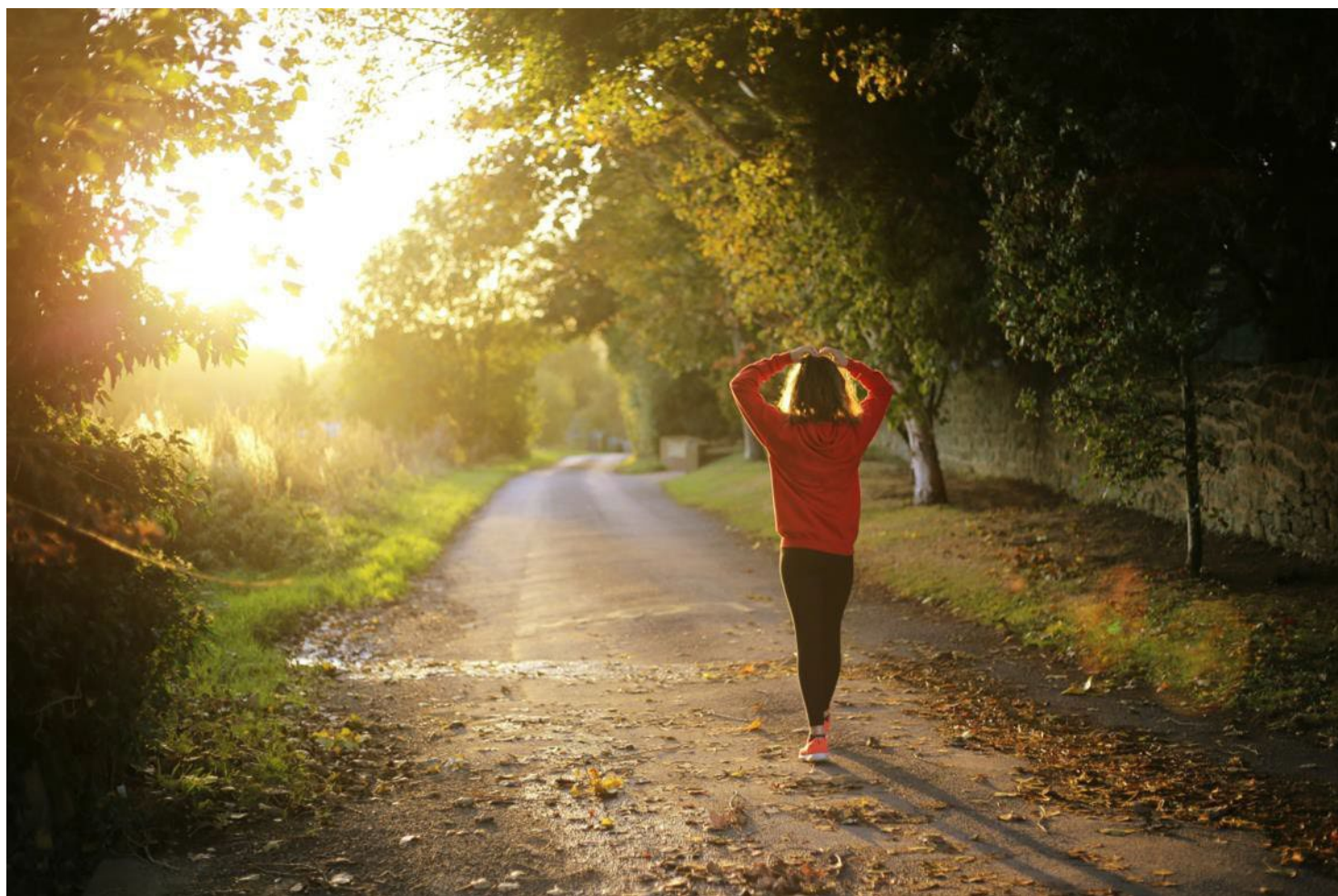


您的生活 和 康復之旅



歡迎

歡迎使用《您的生活和康復工作手冊》。您可以單獨地使用本手冊，也可以與《您的生活和康復》視頻或群組一起使用。

我們將用森林的概念來講述關於生活的故事。我們會談到重要的生活事件，這些事件可能是重大的損失、親人的去世、創傷、精神疾病的發作或復發、身體疾病、藥物濫用問題，或導致身體殘疾的傷害。重要事件在您的生活中可能會發生不止一次。

為了說明這些事件帶來的影響以及之後會發生什麼，我們將討論一個稱為康復的過程，這意味著找到生活的方向並过上您想要的生活。本工作手冊還將指導您制定計劃，幫助定義康復對您來說是什麼樣子，健康對您來說是什麼樣子，以及如何應對您可能遇到的任何危機時期。

我們希望這本工作手冊能幫助您探索、思考並制定策略或者計畫，以幫助您保持健康並追求您想要的生活。因為這是您的生活，所以請使用對您有說明的部分，忽略那些沒有說明的部分。

我們鼓勵您與您的個人和專業支持者討論您的想法，特別是如果您希望他們參與您的生活和康復過程。

我們希望得到您的回饋，請使用以下選項之一：

使用此連結：[問卷調查](#)或掃描二維碼。



目錄

| | |
|----|----------------|
| 頁 | |
| 1 | 歡迎 |
| 3 | 您的生活如同在森林中漫步 |
| 4 | 重大生活事件後的康復 |
| | 您的韌性 |
| | 您的支持者 |
| | 評估您的生活品質 |
| 8 | 希望和夢想 |
| | 希望和夢想的重要性 |
| | 喚醒希望和夢想 |
| | 探索您的希望和夢想 |
| | 您最理想的居住地 |
| | 社區的重要性 |
| | 您的聯繫 |
| | 您的健康 |
| | 您的時間安排 |
| 15 | 您的指南針 |
| | 您的價值觀 |
| | 我的價值觀練習表 |
| | 您的身份 |
| | 使用您的指南針 |
| | 您當前和未來的身份 |
| | 我的身份練習表 |
| | 我現在的身份練習表 |
| | 我理想的身份練習表 |
| | 表達您的身份 |
| | 您的生活或康復計畫 |
| | 我的生活或康復計畫練習表 |
| 27 | 找到您的方向 |
| | 停下來，呼吸，思考 |
| | 理智思維 |
| | S.O.A.R. 選擇 |
| | S.O.A.R. 選擇練習表 |
| | 選擇與控制 |
| | 危機計畫 |
| | 我的危機計畫練習表 |
| | 生活品質指數 |

您的生活如同在森林中漫步

想像一下，您正在森林中散步。這是一個美好的日子。

把這幅森林的畫面想像成您生活中某個感覺良好的時刻，
當您感覺良好時，您會如何描述您的生活或感受？



突然您看到一場火災！

您可能會驚慌、感到焦慮或恐懼。森林大火過後，森林看起來荒蕪。

樹木都死了，動物也不見了。

您可能在生活中經歷過像這場火災一樣的危機。

危機可能是重大的損失、親人的去世、創傷、精神疾病、性別暴力、種族犯罪、身體疾病、藥物濫用問題或導致身體殘疾的傷害。



在危機中，您可能會驚慌、感到焦慮或恐懼。您可能會遭受重大損失。您可能會失去對改變的希望。您可能會認為您的生活將永遠如此。其他人也可能會這樣告訴您。我們都有困難的時候。您並不孤單。

您的情緒可能是苦惱的、消極的或強烈的。這可能會讓您感到不適甚至痛苦。但所有的情緒都是自然的，是作為人類的一部分。允許自己體驗所有的情緒會有助於您變得有韌性並康復。

您經歷了哪些情緒？

重大生活事件後的康復



火災過後，森林可能看起來荒蕪，但它並不會永遠死去。自然會有一個再生的過程。植物會開始自行生長，但這些新植物很容易被踩踏。

人類也是如此。

在經歷創傷、毀滅性的損失、身體或精神上嚴重疾病或傷害後，我們開始重新思考我們的生活。“我該怎麼辦？我將會變得怎樣？”

這是自然癒合過程的一部分，也是康復過程的一部分。保護這個過程而不對其加以評判是很重要的。我們永遠不知道會產生什麼樣的想法。

在您開始康復過程時，您有哪些想法？

什麼跡象顯示您正在從這個事件中康復？

您的韌性

韌性是您克服並成功適應挑戰的能力。它是您在困難時堅持下去的能力。可是，隨著時間的推移，您的韌性可能會被消磨，使您感到缺乏動力和脆弱。

困難和痛苦的生活事件是任何人生活中不可避免但不受歡迎的一部分。雖然它們往往難以度過，但是有一些方法可以增強您的韌性，包括探索您的身份、喚醒希望、加強您的聯繫、減少生活中的傷害，以及學習做出有效選擇的技能。我們可以在自己內心和與周圍世界接觸的行動中做出許多的選擇。

是什麼幫助您度過了重大的生活事件？

您做了什麼來恢復健康？

您的支持者

在令人痛苦的重大生活事件中，獲得支持是有幫助的。

健康支持可以是家人和朋友、同伴、社區中的人、輔導員、您的醫生、危機熱線、醫院的急診科或精神科病院。



在重大生活事件中，誰是您的支持者？

在您從重大生活事件中康復的過程中，他們是如何支持您的？

在危機過後，您的支持者可能會改變。健康支持可以是家人和朋友、同伴、心理健康或藥物濫用服務或工作人員、危機熱線、自助小組、同伴支持或俱樂部。

今天誰是您的支持者？

評估您的生活品質

世界衛生組織生活品質工具（見附錄A，第37頁）是您可以用來幫助我們評估生活品質的工具。它一共有26個關於您當前生活的問題。這些問題要求您對生活中的某個陳述進行評分，評分範圍或從1到5，或從非常滿意到非常不滿意。請盡您所能地回答這些問題。這些是您的答案，並沒有對錯之分。

有些問題可能會讓您覺得有些觸及個人隱私，或者這整個過程可能會讓您感到不知所措。例如，第26題問您對性生活的滿意度。您不一定要回答這個問題，也不需要分享任何細節。

當您考慮對您重要的事情時，這份問卷可以幫助您評估不同領域的生活品質。您可以看到哪些部分您感到滿意，哪些部分您感到不太滿意甚至不滿意。

您可以看到自己在您重視和認為重要的領域中的表現。您可以決定是否想做一些不同的事情來改善一個或者多個領域。每個彩色部分的分數只是為了說明您看到自己感覺在哪些方面的生活品質更好，哪些方面不太好。您可以在與支持者的對話中使用這份問卷。如果您定期重複填寫這份問卷，它可以說明您記錄隨著時間的推移您對生活的感覺，以及您正在嘗試做的事情是否對您有幫助。

生活質量量表

以下問題詢問您對生活質量、健康或其他生活領域的感受。閱讀每個問題及其回答選項。請圈出最能描述您過去兩周經歷的回答選項下的數字。如果您不確定選擇哪個選項，通常第一個想到的答案是最好的。

| | 非常差 | 差 | 一般 | 好 | 非常好 |
|-----------------|-----|---|----|---|-----|
| 1. 您如何評價您的生活質量？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常不滿 | 不滿 | 一般 | 滿意 | 非常滿意 |
|------------------|------|----|----|----|------|
| 2. 您對您的健康滿意度是什麼？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 极大 | 大 | 一般 | 小 | 一点也不 |
|------------------------------|----|---|----|---|------|
| 3. 您覺得您身體的疼痛在多大程度上妨礙您需要做的事情？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 您在多大程度上需要藥物治療來維持日常生活？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 一点也不 | 一点 | 一般 | 非常 | 极度 |
|-------------|------|----|----|----|----|
| 5. 您有多享受生活？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

希望和夢想

希望和夢想的重要性

在康復過程中，您可能會對自己想做的事情或者需要做的事情開始有一些想法或感覺。或者您可能會對自己想要的的生活有了一個畫面。希望，是對擁有美好未來的信念。通過想像細節和譜寫該夢想會帶來的感受，您的夢想使這個未來更加真實。希望會通過您的想法和夢想被喚醒。當您有希望的時候，您會變得充滿活力，並且想要追求自己的夢想。

希望和夢想對每個人來說都是不同的，它可以是：

- 回到學校
- 學習您需要的東西
- 遠離醫院
- 找到工作
- 做重要的事情
- 交朋友
- 保持健康
- 度過這一天
- 表達您的性別
- 感覺與社區有聯繫
- 找到人生伴侶



有些人可能會否定您的希望和夢想。他們可能認為這些是不現實的或是不受歡迎的改變。他們可能認為您不應該去做或不應該去接受它們。但即使知道這些夢想不會成真，人們也普遍會有希望和夢想。

僅在週末運動的人可能仍然會夢想著參加奧運會競技。夢想成為宇航員卻未能實現的人，仍然可能在通過望遠鏡看星星時有同樣的感受。研究告訴我們，想像我們的希望和夢想可以在短時間內改善我們的情緒。想像一下您在計畫旅行或想到中彩票時的感覺。

希望和夢想幫助您前進，嘗試新事物。它們可以給您方向感。即使您不知道它們會如何實現或是否會實現，培養希望和夢想也是有幫助的。它們可以給您能量和對未來的希望。而且它們可能會引導您去追求其他您想要的東西。

喚醒希望和夢想

讓我們從幾個問題開始，幫助喚醒您的希望。

如果您被賦予了幾個願望，它們會是什麼？

如果您能成為最好的自己，並完全按照您想要的方式生活，您會做哪些不同的事情？

您想去的一個（或多個）地方

您想見或與之交談的一個（或多個）人

您想做的一件（或多件）事情

您想改變關於自己的一件（或多件）事情

以下是一些開始探索自己希望和夢想的方法。試試其中的一個或多個。

- 製作拼貼畫
- 寫下您想要的東西清單
- 寫一個故事
- 以短信的方式給自己發一些想法
- 畫畫
- 找一些您感興趣的電影片段
- 在網上找圖片
- 找一些關於您過去的愛好的照片



您發現了關於自己的什麼？

您有哪些希望和夢想？

探索您的希望和夢想

當您探索自己的希望和夢想時，想像一個足夠遙遠的未來，這樣您當前的情況就不會成為限制。這可以是5年、2年、1年、6個月或一周後的未來，選擇您覺得合適的時間點。這個時間點也可以與某個事件相關：“當我工作時”或“當我搬家時”。



您的希望和夢想的時間線是什麼？

以下練習說明您以一種激勵自己的方式描述您的希望和夢想。盡可能多地添加細節，使您對它們感到興奮。

您最理想的居住地

您可能對自己想住在哪裡以及如何生活有一些想法和偏好。瞭解自己的偏好有助於為自己創造一個良好的空間。

您想住在哪裡？（城鎮的某個區域、周圍的公園或商店、鄉村/城市等）

您希望身邊有誰？（室友、鄰居、家人等）

關於我最理想的居住地的更多資訊：

社區的重要性

社區對不同的人來說可能意味著不同的東西。它不僅僅是關於您住在哪裡。它可以是一群、一個共同的活動、或一個將人們聚集在一起的身份。您不一定與社區的每個成員都有著同樣的聯繫，但你們分享很多相同的價值觀或願望。成為社區的一部分並為其做出貢獻對人們來說非常重要，並且可以幫助定義身份和角色。貢獻並不總是意味著為其做某事，可能只是成為其中的一部分便是貢獻。

社區對您意味著什麼？

您在社區中的角色是什麼？或者您希望在自己的社區中扮演什麼角色？

您從社區中獲得了什麼？或者您希望從社區中獲得什麼？

您為社區做了什麼貢獻？或者您希望為社區做什麼貢獻？

更多關於您的社區和貢獻

您的聯繫

讓我們從您的社區延續到跟您有聯繫的人。有意義的聯繫可以使生活更愉快和有目標。聯繫可以包括朋友、伴侶、家人、寵物、與自己和超越自己的精神聯繫。

您與誰有聯繫、友誼或關係？

您希望與誰建立或加強聯繫？

您做了，或者您可以做哪些事情來建立與他人的聯繫、友誼和關係？

更多關於您的聯繫的資訊

您的健康

健康是指您在身體、心理、情感和精神上的感覺。它可以包括自助、健康教育和個人身體健康。您可能會在一個方面感到健康，在其他方面卻面臨挑戰。

您已經為自己的健康做了什麼？

一些健康工具可以包括：

- 冥想
- 手作
- 閱讀
- 運動
- 聽音樂

您想要嘗試哪些關於健康的想法或者將其添加到自己的日常生活中？

您需要做什麼來保持健康？

| 每天 | 每週 | 每月 | 每年 | 偶爾 |
|---------------|-----------------|---------------|--------------------|----------------|
| 例如：每天刷牙 2次 | 例如：每週上3 次瑜伽課 | 例如：打電話 給姨媽 | 例如：3月14日 續期房屋保險 | 例如：購買廚房清 潔劑 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

您的時間安排

您如何利用您的時間會影響您的精力、動力、自我形象和體驗。思考哪些活動對您來說有意義、為您帶來樂趣、或者對您重要的，是有幫助的。您有權選擇如何度過和管理自己的時間。

您想如何度過您的時間？描述一個令您愉快、有趣和有意義的一天。

您有哪些愛好或興趣，或者您想培養哪些愛好或興趣？

您現在或將來想和誰一起度過您的時間？

還有哪些事情對您的希望和夢想很重要？

您的指南針

您的價值觀

如果您行走于森林之中，沒有指南針會很容易迷路。指南針總是指向一個方向。通過看它，您可以看到您正在前進的方向。它不會告訴您應該走哪個方向，只會告訴您正在走的方向。

在您的生活中，您也需要一個指南針。您的價值觀，或者說您生活中重要的東西，就是您的指南針。

您的價值觀通常來自您的文化、家庭和生活經歷。它反映了您是誰。您的生活指南針總是指向一個方向。通過瞭解您的價值觀，您可以對自己和自己的方向有更深的認識。



價值觀可以是：

擁有充滿愛和關懷的關係，
做（孩子或寵物）細心的父母，
擁有健康，
擁有智慧，
做真實的自己。



您可以看到您的行為是否符合對您而言最重要的東西。您選擇的方向並沒有對錯，但它幫助您瞭解什麼對您重要。

您可以注意到，當您做符合您價值觀的事情和不符合您價值觀的事情時，您的感受如何。您還可以開始注意到您喜歡、偏好、想要和不想要的東西。在有壓力的時候，我們很容易與價值觀失去了聯繫。有時我們會決定過去的價值觀或別人的價值觀對我們不再重要，而其他價值觀更為重要。

試試下一個練習，它可以幫助您開始識別您的價值觀。

我的價值觀練習表

1. 圈出所有對您重要的價值觀。添加那些對您重要但是不在列表中的價值觀。
2. 從您的列表中選擇您排名前五個價值觀。
3. 找出三個指導價值觀。這些是您在做影響自己生活的選擇時希望牢記的價值觀。它們可能跟您排名前五個價值觀有所不同。例如，您可能希望強調一個對您來說是新的但在做選擇時很重要的價值觀，您希望始終記住的那些價值觀。

| | | | |
|-----|------|------|-------|
| 接納 | 財務安全 | 正直 | 責任 |
| 成就 | 寬恕 | 愛 | 自我價值 |
| 雄心 | 幸福 | 忠誠 | 清醒 |
| 真實性 | 努力工作 | 我的貢獻 | 團結 |
| 溝通 | 健康 | 動力 | 靈性 |
| 同情 | 樂於助人 | 愛國主義 | 信任 |
| 勇氣 | 誠實 | 快樂 | 真實性 |
| 創造力 | 希望 | 力量 | 獨特性 |
| 多樣性 | 人權 | 自豪感 | 智慧 |
| 卓越 | 包容性 | 隱私 | _____ |
| 公平 | 獨立 | 理性 | _____ |
| 家庭 | 內心平靜 | 尊重 | _____ |

我的排名前五個價值觀

我的三個指導價值觀

您的身份

您的身份是您對自己的感官認同，是您獨一無二的自我。您的身份可以包括以下方面或者受其影響：您的家庭和生活角色、性別、性取向、種族或民族、興趣愛好、群體、世界觀、生活事件、優勢、夢想、工作、文化、技能和任何定義您是誰的事物。

身份可以隨著時間的推移而改變，或者您可以選擇改變自己的身份。

使用這些問題來探索一些使您成為您自己的事物。

您如何定義您的身份？

關於您自己，什麼是最重要的？

您的人生中有哪些歷險或精彩時刻？

您的人生中曾經有哪些目標？

哪些成功或成就幫助塑造了您現在的身份？

作為一個人，您有哪些天賦、才能或品質？

您曾學到了哪些人生教訓？

您曾經歷過哪些轉捩點或者改變人生的時刻？

什麼時候有人影響了您的人生、或曾為您指引了您人生的方向？

哪些關係讓您感到自豪或對您來說有意義？

使用您的指南針

有了指南針，在森林中找到您要走的路會更容易。您開始發現您喜歡的風景和地貌。也許它是一條在開闊的天空下、小河邊平坦寬闊的路。



也許是一條山間小徑。您也會發現您不喜歡的地貌。也許是岩石峭壁或茂密的森林。每一步都是一個選擇，帶您走向某個方向。您可以用您的指南針來看看您是否正朝著您想要的方向前進。

您現在對自己的看法很重要。同樣重要的是您希望如何看待自己並在未來如何發展自己。對未來擁有充滿希望的願景為改變提供了動力，並幫助您在當下做出有效的選擇，這些選擇將帶您到達您想去的地方。

您當前和未來的身份

在接下來的幾頁中，您將描繪您目前對自己身份的看法，以及您希望在未來看到的自己。請使用下列提供的示例關鍵字作為參考，找到描述您的詞語，和使用您自己的詞語。圓圈代表您作為一個整體，是您對自己看法的總結。

當前的身份

1. 選擇盡可能多的詞語來最好地描述您自己。使用您自己的詞語，這些詞語可能不在示例列表中。
2. 將這些詞語寫在圖片中，以任何方式展示它們是怎樣構成您身份的一部分。例如，您可以將圖片按照每個詞語劃分區域，對於您自我描述更重要方面的詞語，您可以分配更大的區域。或者您可以使用顏色來表示這些詞語之間的相互作用。請盡可能地發揮您的創造力。
3. 看著您的圖片，圈出您喜歡的品質或特質，並在您不喜歡的品質或特質下面劃線。這可以幫助您識別您在自己的身份中想改變的方面。

未來的身份

回顧您的價值觀和身份練習表，思考一下您在生活的某個早期階段因為現實情況而不得不放棄的那部分自己。例如，也許您曾經是個音樂家，或者您熱愛大自然或社交，但是因為生活的變化、障礙或挑戰而不得不將其放棄。

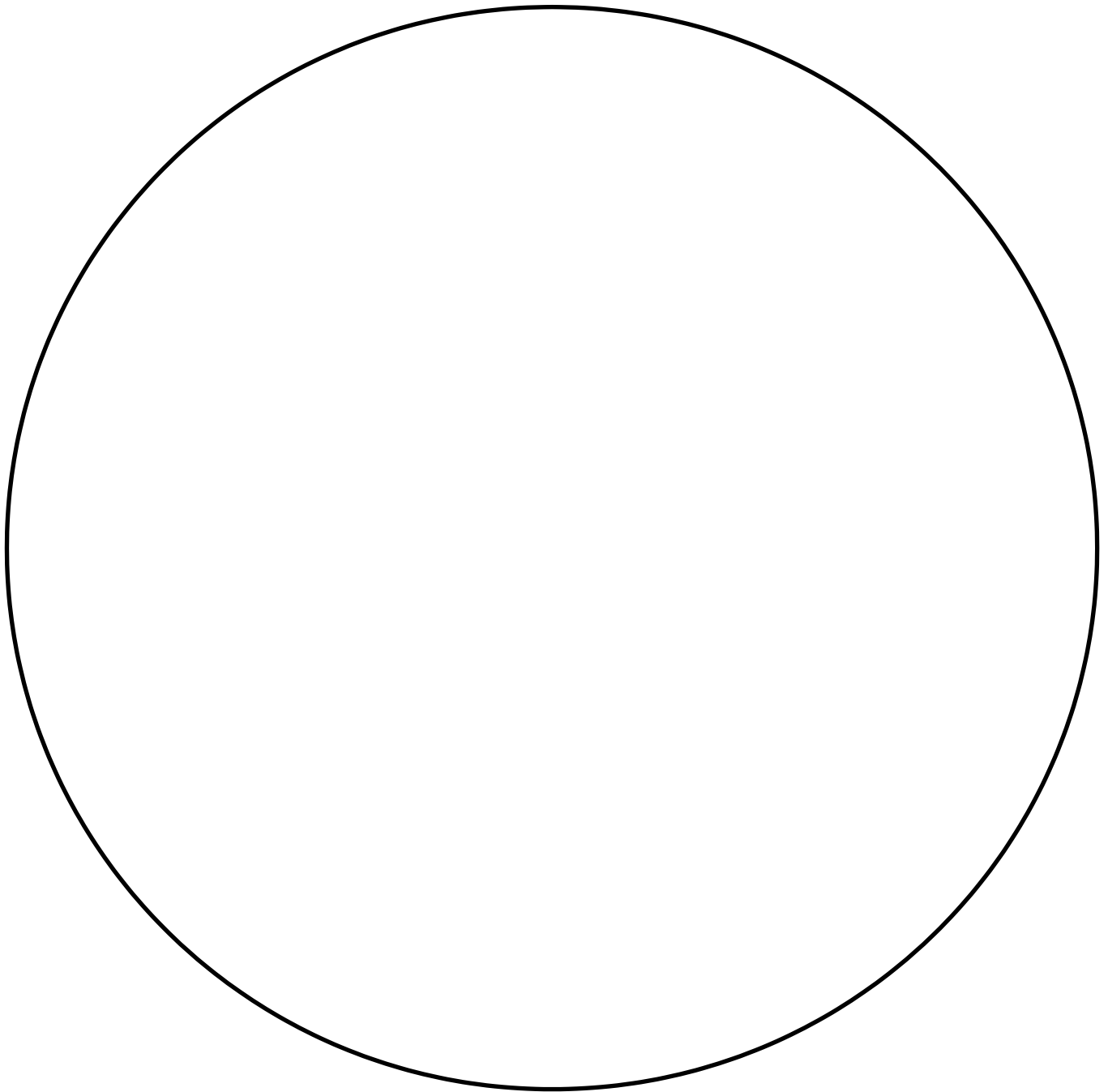
1. 選擇那些描述您想保留、重新找回或者發展的那部分身份的詞語。將這些詞語放在圖片中，以任何方式展示它們是如何構成您身份的一部分。例如，您可以將圖片按照每個詞語劃分區域，對於您自我描述更重要方面的詞語，您可以分配更大的區域。或者您可以使用顏色來表示這些詞語是之間的相互作用。請盡可能地發揮您的創造力。
2. 看著您的圖片，並寫一句關於自己的簡短的句子。例如：“我是一個祖母，我的孩子們 會向我尋求關於撫養他們的孩子的智慧。”
3. 寫下一兩個您可以採取的步驟或選擇，以便您朝這個方向前進。

我的身份練習表

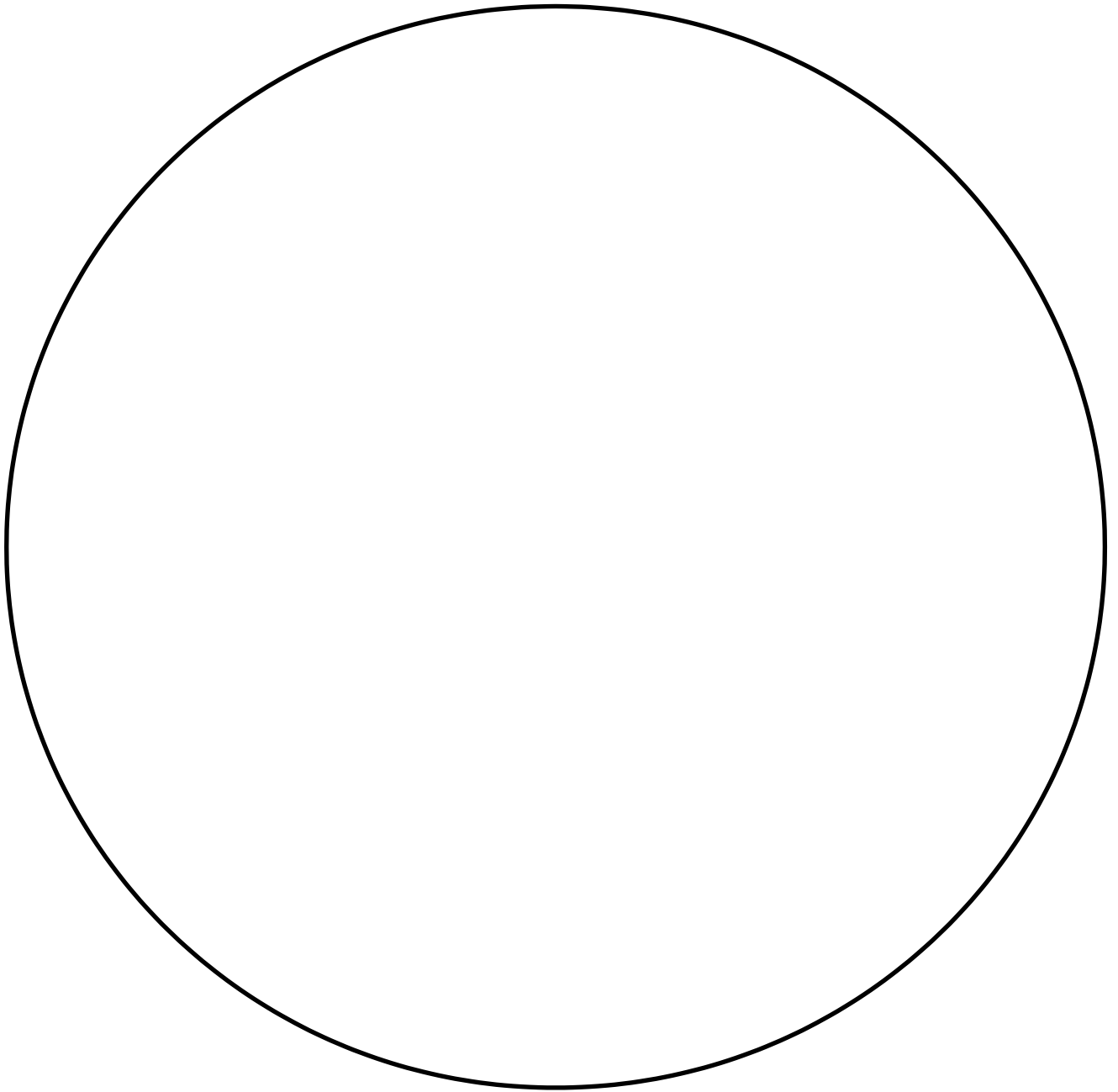
創建一個包含您身份中所有內容的全面清單是不可能的。以下列表僅提供**參考例子**。請使用您自己的詞語來描述您是誰。

| | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 性別 | 國家/民族/種族 | 性取向 |
| 二靈 | 海達瓜伊 | 泛性戀 |
| 跨性別 | 斯托洛 | 男同性戀 |
| 非二元 | 亞裔加拿大人 | 女同性戀 |
| 流動性別 | 印裔加拿大人 | 雙性戀 |
| 順性別 | 非裔加拿大人 | 無性戀 |
| 男性 | 德國人 | 流動性別 |
| 女性 | 法裔加拿大人 | 異性戀 |
| 宗教/哲學 | 愛好 | 成就 |
| 猶太教 | 編織 | 達成目標 |
| 穆斯林 | 繪畫 | 畢業 |
| 基督教 | 詩歌 | 獲得工作 |
| 佛教 | 陶藝 | 學習新技能或語言 |
| 印度教 | 寫博客 | 克服挑戰 |
| 巴哈伊教 | 園藝 | 移居新國家 |
| 威卡教 | 攝影 | 贏得比賽 |
| 耶和華見證人 | 音樂 | 獲得您的駕駛執照 |
| 教育/社會地位 | 社區 | 健康 |
| 長者 | 樂隊 | 心靈健康 |
| 企業家 | 基於身份的社區 | 瑜伽 |
| 運動員 | 摩托車 | 冥想 |
| GED 畢業生 | 動物 | 心理或身體健康 |
| 女工 | 體育社區 | 殘疾 |
| 大學/學院文憑 | 康復 | 支援小組 |
| 創意階層 | 基於信仰的社區 | 哀傷與失落 |
| 其他 | 添加您自己的例子 | 添加您自己的例子 |
| 語言 | | |
| 祖先 | | |
| 名字 | | |
| 旅行 | | |
| 喜劇 | | |
| 角色 | | |

我現在的身份練習表



我理想的身分練習表



關於我的一句話：

我已經做到或可以做到的、使我更加接近我未來身份的一步或者一個選擇：

表達您的身份

我們每個人都以自己獨特的方式來表達自己的身份。您可能會通過自己的服裝、髮型、首飾、紋身、言語、您的所屬社區、志願或有償工作選擇、YouTube 視頻和出版作品、音樂等多種方式來表達您的身份。在不同的情況下，您可能會以不同的方式表達您的某些身份，有時您還可能選擇完全不表達任何身份。或者您會將這種表達只限制在少數親密朋友或特定的社區中。在某些情況下，您甚至可能選擇表達與您感受到的身份相反的東西，以便被接受、感覺更安全或者出於其他的個人原因。您可能選擇以不同的方式去表達您的某方面的身份，它可能包括您的性別、性取向、種族、宗教、政治觀點、意識形態，和其他您認為更加私人，或在某些情況下感覺不能安全表達的方面。

一些您以不同方式表達身份的例子可能包括：

避免穿著您平時的衣服或表達您的文化或種族身份，因為您認為這可能會給您帶來更多平等的職業晉升或工作機會。

表達其他人期望的性別而不是您的性別，因為您覺得他人可能會評論或者做出讓您感到不舒服的行為。

將您的宗教標誌藏在衣服下面，以避免在工作、學校或某些社交圈中被區別對待。

以下是一些您可能表達自己身份方式的例子：

服裝/首飾/髮型

社區/會員

關係選擇

聲音/詞彙/語言

飲食/食物

行為

動作/舞蹈/運動

慶祝/活動

身體/紋身/穿洞

詩歌/博客/視頻

音樂

標誌/裝飾/旗幟

接受自己的某些方面可能需要時間，您還可能會隨著時間的推移改變表達自己身份的方式。

您有哪些表達自己身份的方式？

您是否有一些方面只與生活中特定的人、社區或者地方分享？

您是否有一些關於自己的方面會隱藏、以不同方式表達或根本不表達？

您是否希望將自己身份的某些方面表達給更多人或所有人？是什麼影響了您的決定？

您是否打算在未來更多地表達您的身份或者某特定方面？需要做出哪些改變才能使您朝這個方向前進？

您現在覺得關於自己的哪些方面您表達得很好並想繼續保持，或者您想重新找回哪裡您覺得在過去表達得很好的方面？

您已經做到的，或可以做到的使您更加接近自我表達自由的一步或者一個選擇是：

您的生活或康復計畫

這是一個創建您想要的活的計畫。

人生的旅程可能充滿挑戰。您可能曾經遇到過讓您偏離軌道的挑戰。現在是選擇不同道路並朝著充滿希望、有前途和有意義的未來前進的好時機。現在是思考您想要的未來並為實現您想要的生活制定計畫的好時機。

重要的是您要記住，您有時會偏離軌道。我們都會這樣。然而，當您以您的願景和您將採取的步驟去創建了一個“我的生活或康復計畫”時，您可以用它來幫助您以後重回正軌。它可以幫助指導您的旅程。當您發現某些計畫對您來說沒有用，或者您發現您需要添加一些您想開始去做或者想終止的事情時，“我的生活或康復計畫”是很容易修改的。

回顧前幾頁關於定義您的價值觀、未來身份、希望和夢想以及靈性的內容。

1. **指導價值觀** - 寫下您的指導價值觀。您的康復計畫將幫助您獲得以這些價值觀為基礎的生活。
2. **希望和夢想** - 確定對您最有啟發和意義的希望和夢想。在您的康復計畫中總結出您的希望和夢想。幾個詞句通常就足夠了。
3. **現在的情況** - 思考您當前在希望和夢想方面的情況。寫幾個詞語描述一下。
4. **開始和停止** - 列出您想要做出改變的事情。您想開始做些什麼來幫助您的旅程？您會選擇停止做什麼？這些將使您更接近您想要的生活。通過思考選擇來改變您的習慣。
5. **更進一步** - 選擇一個在不久將來的時間（幾個月後），描述隨著您向前邁進，您的生活會有什麼不同。以您可以說“是的，我做到了”或“不，這次我沒有做到”的方式寫下來。

我會做的，別人也會做的 – 為了幫助您更接近您想要的生活，這些是您將要做出的步驟或任務，也是您要求他人做出的步驟或任務。

我的生活或康復計畫練習表

我的3個指導價值觀：_____

我的希望和夢想：

現在的情況—— 我
現在的生活

開始—— 如果我
能夠開始做，會變
得更好的事情

停止—— 如果我
能夠停止做，會變
得更好的事情

更進一步—— 選擇
一些您能輕易判斷是
否已經達成的事情。

我將.....—— 我願意採取並做的步驟，以積極地邁
向我的希望和夢想

其他人將.....—— 別人可以做些什麼來幫助我邁向我
的希望和夢想。列出這些人是誰

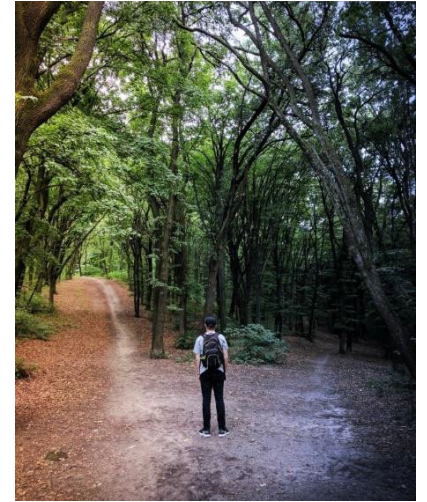
找到您的方向

在森林中，有時道路很簡單。一條路清晰地標記出來。似乎清楚明瞭。有時您在生活中做出的選擇是簡單而明確的，您可以輕鬆地做出選擇。

有時道路是令人困惑的。您看不清該走哪條路。或者最簡單的路會把您帶向錯誤的方向。最初讓您感覺更好的選擇可能不會長遠地帶您去到自己想要去的地方。

有時雖然艱難的道路可能會引導您走向您想去的方向，但它是令人害怕的。

記住，您不必總是前行。您可以停下來休息。花時間尋找並留意周圍的美景。留意並體驗您的旅程，即便是那些具有挑戰性的部分。



嘗試用接下來幾頁中的技能來建立您的決策能力：

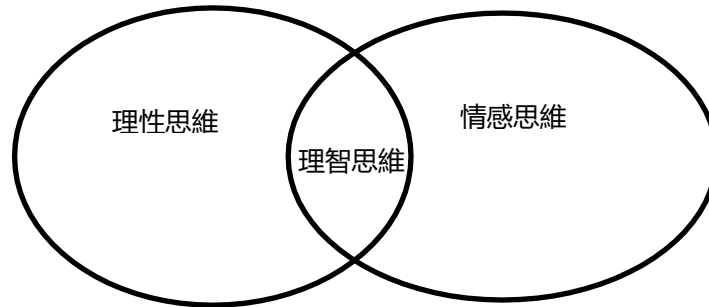
- 停下來，呼吸，思考 – 此技巧幫助您進入理智思維。
- 理智思維 – 此技巧幫助您利用理智思維做出有效的選擇，並且使用來自您的情感和思維的資訊。
- S.O.A.R.— 此技巧幫助您在做出選擇時採取深思熟慮的步驟，並從中學習，以便在未來做出更有效的選擇。

停下來，呼吸，思考

坐在椅子上或地板上。

1. 專注於您的呼吸，感受您吸氣和呼氣時的感覺。
2. 注意您的想法和感受。呼氣時讓這些想法和感受隨之而去。
3. 繼續呼吸幾次，注意您在這個過程中的感覺。
4. 練習這個技巧，讓您進入理智思維。

理智思維



情感思維

情感思維發生在您的思維和行為主要受情緒控制的時候。極端情緒會佔據您清晰思考和看到全部選擇的能力。在極端情緒下做出的選擇可能會給您的生活帶來很多傷害。

理性思維

理性思維發生在您僅從智力上、邏輯上思考事物的時候。邏輯思維是困難的，事實可能會被扭曲或者誤解。邏輯只是做出一個有效選擇時所需的一部分。

理智思維

理智思維發生在情緒思維和理性思維結合的時候。當兩者一起使用時，它們會更有效。當您處於理智思維時，您會平衡地使用情感和理性思考來做出選擇。

進入理智思維的方法不止一種。目標是放鬆但專注。您想要能夠注意到想法和感覺，而不對它們做出反應或加以評判。

停下來，呼吸，思考
劇烈運動
安靜的散步

冥想
溫水浴或淋浴
聽舒緩的音樂

命名您的想法或感受，
專注於事實，而不是好壞

S.O.A.R.—**情況/選項和結果/行動/回顧** (Situation/Options and outcome/Action/Review)

這四個步驟可以說明您做出更有效的選擇。

S—Situation **情況—您的情況是什麼？**

您的第一步是分析您的情況並準備探索您的選項。描述您的情況。是否有任何阻礙您做出有效選擇的因素？檢查您是否處於理智思維狀態。

- 思考這個選擇如何與您的未來相關，或者您希望它如何幫助您。
- 是否存在任何“選擇阻礙”？例如：物質（酒精、藥物）、極端情緒、症狀或其他會影響到您有效思考能力的因素。
- 您的選擇將會如何影響他人？

O—Options and Outcome **選項和結果—您期望的結果是什麼，您有哪些選項？**

- 您希望的結果是什麼？
- 您有哪些選項？
- 您有沒有可以依靠的技能或優勢？例如：您以前有否經歷過類似的情況？如果有，您上次學到了什麼可以現在幫到您？
- 這個選擇會讓您更接近未來的希望和夢想嗎？
- 您的選項的利弊有哪些？
- 在做決定之前您還需要哪些資訊？

A—Action **行動—採取行動**

採取您已選擇的行動，並制定計劃來執行它。保持方向不變，不要放棄，除非您意識到您做出了錯誤的選擇。如果進展不順利，排除故障並進行調整。如果第一個計畫不起作用，就使用備用計畫。

R—Review and learn **回顧結果並從中學習**

做有效的選擇需要回顧自己的選擇結果，來看看是否達到了您預期的結果。

- 列出發生了什麼事情。
- 您有達到您預期的結果了嗎？
- 如果有，太好了！哪些方面做得好，以便您將來可以再次使用？
- 如果沒有，您學到了什麼？在將來使用這些資訊，以獲得更好的結果。

S.O.A.R. 選擇練習表

Situation 情況 - 情況是什麼?

Outcomes 結果 - 您希望結果是什麼?

Options 選項 - 您有哪些選項?

| 選項 | 優點 | 缺點 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |

Action 行動 - 您選擇了哪個選項?

您的計畫是什麼?

您的備用計畫是什麼?

Review and Learn 回顧和學習 - 在採取行動後儘快做這件事

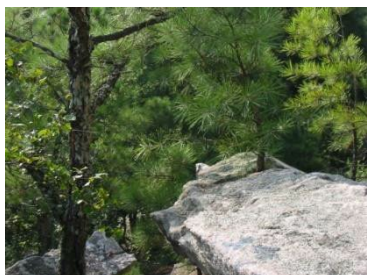
發生了什麼事情?

您是否得到了您想要的結果? 是 否

有什麼做得好?

有什麼是您下次可以做得不同或更好的?

選擇與控制



事情不可能總是順利。有時別人可能會為您做決定。談論您的價值觀、希望和夢想可以幫助您奪回一些決策權。

您生活的哪些方面您擁有個人控制權？

什麼能夠幫助您感覺自己擁有更多的個人控制權？

什麼事情可能會讓您感到不適或使您偏離軌道？

例如：某些氣味、景象、聲音、味道、地方、人、記憶

您可以用哪些健康工具來管理您的壓力源（參見第12頁 -“您的健康”）？

例如：遵循您的健康維護計畫；避免觸發因素；使用分散注意力的方法；深呼吸；散步

有時您可能會覺得自己根本沒有選擇，或者沒有好的選擇。選擇並不總是非好即壞。知道為什麼您會選擇某一個而不是另一個，是很有用的。思考這些決定對您和他人的影響，並思考當時對您最重要的是什麼。看看您的價值觀指南針，決定它是帶您走向還是遠離您自己的價值觀、希望和夢想。

事情不會一直保持不變。在森林裡，天氣會變化，所以穿合適的衣物是有幫助的。在您的生活中，健康工具和策略可以幫助您保持健康，並適應變化或挑戰。



您有哪些跡象表明您需要採取行動來恢復健康？

例如：無法體驗快樂；避免接觸他人或自我隔離；感覺與我自己的身體脫節；無法集中注意力

當您出現早期不適的跡象時，您會採取什麼行動？

例如：把我的感受告訴支持者或顧問，請他們幫助我找出採取行動的方法；在我的日記中寫下來

什麼跡象會表明您現在不適？

例如：感覺脆弱；對情況不合理或過度反應；睡得太多或無法入睡；增加藥物使用

當我不適時，我會採取什麼行動？

參考健康工具，並寫下在症狀發展到現在，有助於減輕症狀的事情。現在需要詳細、具體地寫下來這些事情。

例如：

- 打電話給我的醫生或主要醫療提供者，並詢問/遵循他們的指示
- 安排一些責任/工作/學校以外的休息時間
- 與支持者預先安排，以便在我的症狀惡化的情況下，可以立即獲得幫助

危機計畫

在森林裡，煙霧是可能發生火災的跡象。在您的生活中，會出現表明事情變得更糟的跡象。您可能會失去工作，一周都無法起床。您可能會失去親近的人，連最簡單的任務都難以完成。您可能身體不適，無法入睡。這些可能就是表明您需要做一些事情來說明自己的跡象。

您的危機計畫是在保持健康和管理不適時期中，說明您記錄對您有效和無效的事情的方法，以便您能過上最好的生活。這個計畫將由您自己創建和定制——它將是您的計畫。

把您的危機計畫寫下來，將為您和您的支持者提供一個快速參考指南，是瞭解針對您的健康最有效的方法。



您的計畫不僅可以用於日常生活，還可以為計畫以內和意外事件做準備。

您的計畫將幫助：

- 減少和管理不想要或令人困擾的想法、感受和行為
- 賦予您力量，做出關於自身健康的積極選擇和決定
- 提高生活品質
- 採取步驟確認/實現您的目標和夢想

通過擁有和使用您的計畫，您可能會減少困難時期，當健康挑戰來臨時，您將會準備得更好去應對它們。

在接下來的幾頁中，有一些工具可以幫助您創建自己的危機計畫或為自己準備預先護理計畫。

完成危機計畫後，如果您想將預先護理計畫添加到您的健康記錄中，請與您的醫療提供者討論填寫預先護理計畫記錄。

隨著您繼續您的人生旅程，您可能會注意到它與危機發生之前有所不同。沒關係，您一直在學習和成長。瞭解您的價值觀或指南針，並與您的希望和夢想或者您想要的東西聯繫在一起，這可以幫助您找到人生的方向。最終，這是關於您以自己想要的方式生活。

我的危機計畫練習表

這是我健康時的樣子 (您可以複製第3頁的內容)

這是不適時的樣子。請清楚具體地描述能表明您需要在護理和決策方面等得到幫助的每個症狀以及您經歷這些症狀的時長。

我希望以下的人以這些方式支援我。參見第6頁。

例如：

| 姓名 | 是/否 | 與您的關係 | 電話號碼 | 角色/備註 |
|----|-----|-------|--------------|------------|
| 瑪麗 | 是 | 精神科醫生 | XXX-XXX-XXXX | 心理健康護理, 藥物 |
| 約翰 | 是 | 鄰居 | XXX-XXX-XXXX | 日常寵物護理 |
| 珍妮 | 否 | 姨媽 | XXX-XXX-XXXX | 變得太沮喪 |
| 喬 | 否 | 表兄 | XXX-XXX-XXXX | 提供未經請求的建議 |

| 姓名 | 是/否 | 與您的關係 | 電話號碼 | 角色/備註 |
|----|-----|-------|------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

這些任務需要由我的支持者來處理例

如：

| 姓名 (關係) | 任務 |
|---------|------------|
| 珍妮 (朋友) | 打電話給雇主安排休假 |
| 媽媽 | 照顧孩子和寵物 |
| 詹姆 (哥哥) | 在月底支付帳單 |
| 傑克 (朋友) | 根據需要購買雜貨 |

| 姓名 (關係) | 任務 |
|---------|----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

請做這些事情來支持我。

例如：

- 讓我說話和不帶評判地傾聽
- 問我當下需要什麼
- 確認我是否在吃有營養的食物，並在服用維他命和其他藥物
- 確認我是否有我愛好所需的物品，或聽我喜歡的音樂

請不要做這些事情：

例如：

- 不要強迫我說話
- 不要批評我可能做過或沒做過的事情
- 不要在沒有先問我想做什麼的情況下接管
- 不要告訴我什麼會治癒我

以下是我的臨床團隊可能建議的療法、我對治療的體驗以及我是否願意嘗試它們

您的臨床團隊可能會建議一些您的支持者不熟悉的治療方法。列出可能需要的治療方法，並注明您以前的體驗。添加注明您是否願意在危機期間嘗試它們。

例如：您嘗試過的藥物；經顱磁刺激（TMS）；住院治療；替代療法

| 療法 | 我的經歷 | 嘗試/不嘗試 |
|----|------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

生活品質量表

以下問題詢問您對生活品質、健康或其他生活領域的感受。閱讀每個問題及其回答選項。請圈出最能描述您過去兩周經歷的回答選項下的數位。如果您不確定選擇哪個選項，通常第一個想到的答案是最好的。

| | 非常差 | 差 | 一般 | 好 | 非常好 |
|-----------------|-----|---|----|---|-----|
| 1. 您如何評價您的生活品質? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常不滿 | 不滿 | 一般 | 滿意 | 非常滿意 |
|------------------|------|----|----|----|------|
| 2. 您對您的健康滿意度是什麼? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 極大 | 大 | 一般 | 小 | 一點也不 |
|------------------------------|----|---|----|---|------|
| 3. 您覺得您身體的疼痛在多大程度上妨礙您需要做的事情? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 您在多大程度上需要藥物治療來維持日常生活? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 一點也不 | 一點 | 一般 | 非常 | 極度 |
|-------------------|------|----|----|----|----|
| 5. 您有多享受生活? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 您覺得您的生活有多大意義? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 您的集中力如何? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 您在日常生活中覺得有多安全? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 您的物質環境有多健康? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 一點也不 | 一點 | 一般 | 大多數 | 完全 |
|---------------------------|------|----|----|-----|----|
| 10. 您有足夠精力面對每天的生活嗎? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 您可以接受您的外表嗎? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 您有足夠錢滿足您的需求嗎? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 您能從多大程度上獲得日常生活中所需的資訊? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 您有多少機會進行休閒活動? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常差 | 差 | 一般 | 好 | 非常好 |
|-----------------|-----|---|----|---|-----|
| 15. 您的出行活動能力如何? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常不滿 | 不滿 | 一般 | 滿意 | 非常滿意 |
|------------------------|------|----|----|----|------|
| 16. 您對您的睡眠有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 您對自己日常生活活動的能力有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 您對您的工作能力有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 您對自己有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常不滿 | 不滿 | 一般 | 滿意 | 非常滿意 |
|---------------------|------|----|----|----|------|
| 20. 您對您的人際關係有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 您對您的性生活有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 您對於朋友給予的支援有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 非常不滿 | 不滿 | 一般 | 滿意 | 非常滿意 |
|-----------------------|------|----|----|----|------|
| 23. 您對您現在居住地的條件有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 您對於您所獲得的醫療服務有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 您對於您所用的交通方式有多滿意? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 從不 | 很少 | 經常 | 常常 | 總是 |
|---|----|----|----|----|----|
| 26. 您出現負面情緒 (例如心情憂鬱, 絕望, 焦慮, 抑鬱) 的頻率為何? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

我們希望您覺得這本工作手冊有幫助, 並希望得到您的回饋, 請使用以下選項之一:

使用此連結: [問卷調查](#) 或掃描二維碼。

