

「我出監後一定還會回來，因為我沒得選，這就是我的生活」有個年輕人一直以來認為毒品是賺錢、是習慣，在課程中發現毒品是一個生活選擇而感到驚訝...]

**職能**，凡是生活中有起始，有終止，選擇了並執行後在其中感到意義就能是職能，舉凡吃飯、刷牙、讀書、上班，就能發現「生活中，從哪時候選擇了這樣的生活型態而如何影響著你？」

「小時候的生活就是上課、下課陪爺爺賣資源回收，每天最開心的就是陪爺爺出門」；「國中時被霸凌，我能做的就是反抗，當時有個學長說會罩我，從那時候我就開始接觸毒品...」

**人-環境-職能模式**，討論一個人在什麼環境下做了什麼職能活動而交集出適應表現。生活中會因為環境的改變、狀態的波動、職能選擇的多與少而造成不同的生活型態與適應狀態，因此檢視生活型態與職能選擇中的阻力與助力，是生活課很重要的一件事情。

「家庭好重要，在不同階段的生活中，家人都一直在我身邊」；「以前都會帶家人去露營跟爬山，但開始喝酒吸毒後，好像很久沒做這件事情了」

**重新檢視生活型態的轉變後**人們會有些覺察，重要的、想做的是什麼？滿意與不滿意，如何讓助力繼續推動著，而讓阻力不再成為絆腳石。

「我已經因為毒品被關了三次，這次出去每周都要排家庭時間」；「我沒辦法離開毒品，但我想去看看在前妻那裏的兒子，他能給我力量支持下去」

寫一封寄不出去的信給，說說你的決定與計畫，將新生活型態的計畫寫下來並與重要的人約定好，讓這些生活課得到的不只是認知理解上，而更多是留在心上的感受。

在成癮治療服務的團隊中除了醫師、心理師、個管師之外，其實還有一個重要的角色是「**職能治療師**」，是以生活平衡與適應為精神、功能與表現促進為目標的專業角色，陪伴著成癮者重返新的生活型態，感受到不可能將變成可能。