

長者精神健康系列

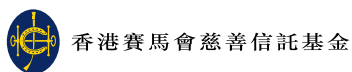
認知與行為治療(情緒)

小組實務手冊

沈君瑜、陳潔英、陳熾良、郭韡韡、林一星著



策劃及捐助：



合作院校：



香港大學出版社

香港薄扶林道香港大學

<https://hkupress.hku.hk>

© 2024 香港大學出版社

ISBN 978-988-8805-79-2 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，
包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

亨泰印刷有限公司承印

目錄

總序 vii

前言 viii

第一章 認知行為治療簡介
甚麼是認知行為治療？ 02

第二章 小組目的及對象
小組目的 03
小組對象 03
小組結構 03
選擇參加者入組須注意之事項 03

第三章 介入方法
開組前的準備 04
課節內容概覽 05
▶ 第一節 知己知彼 06
▶ 第二節 情緒知多少，身體最誠實 12
▶ 第三節 壓力人人有 17
▶ 第四節 由「思想」而生的「情緒」（上） 21
▶ 第五節 由「思想」而生的「情緒」（下） 25
▶ 第六節 培養感恩之心 29
▶ 第七節 新思維，新生活 33
▶ 第八節 建立自己的新習慣，重新出發 38

目錄

| | |
|----------------------|----|
| 附錄物資 | 42 |
| 附錄練習01 「情緒探熱針」工作紙 | 43 |
| 附錄練習02 「壓力何來」工作紙 | 44 |
| 附錄練習03 「抑鬱徵狀逐個捉」工作紙 | 45 |
| 附錄練習04 「減壓招數」工作紙 | 46 |
| 附錄練習05 「齊來鬆一鬆」工作紙 | 49 |
| 附錄練習06 「情緒面譜」工作紙 | 50 |
| 附錄練習07 「身心思想情緒圖」工作紙 | 51 |
| 附錄練習08 心情故事一及二 | 52 |
| 附錄練習09 思想陷阱/地雷類型一覽表 | 53 |
| 附錄練習10 「我的感恩日記」工作紙 | 58 |
| 附錄練習11 挑戰負面想法卡 | 60 |
| 附錄練習12 「我的情緒急救箱」工作紙 | 66 |
| 附錄練習13 「我的情緒急救方法」工作紙 | 67 |
| 附錄練習14 我的日常活動表 | 70 |
| 附錄練習15 「活動一覽表」工作紙 | 71 |
| 附錄練習16 「情緒恆生指數」工作紙 | 73 |
| 附錄練習17 「人形」工作紙 | 74 |
| 附錄練習18 「感恩之心」工作紙 | 75 |
| 參考文獻 | 76 |

總序

安享晚年，相信是每個人在年老階段最大的期盼。尤其經歷過大大小小的風浪與歷練之後，「老來最好安然無恙」，平靜地度過。然而，面對退休、子女成家、親朋離世、經濟困頓、生活作息改變，以及病痛、體能衰退，甚至死亡等課題，都會令長者的情緒起伏不定，對他們身心的發展帶來重大的挑戰。

每次我跟長者一起探討情緒健康，以至生老病死等人生課題時，總會被他們豐富而堅韌的生命所觸動，特別是他們那份為愛而甘心付出，為改善生活而刻苦奮鬥，為曾備受關懷而感謝不已，為此時此刻而知足常樂，這些由長年累月歷練而生出的智慧與才幹，無論周遭境況如何，仍然是充滿豐富無比的生命力。心理治療是一趟發現，然後轉化，再重新定向的旅程。在這旅程中，難得與長者同悲同喜，一起發掘自身擁有的能力與經驗，重燃對人生的期盼、熱情與追求。他們生命的精彩、與心理上的彈性，更是直接挑戰我們對長者接受心理治療的固有見解。

這系列叢書共有六本，包括三本小組治療手冊：認知行為治療、失眠認知行為治療、針對痛症的接納與承諾治療，一本靜觀治療小組實務分享以及兩本分別關於個案和「樂齡之友」的故事集。書籍當中的每一個字，是來自生命與生命之間真實交往的點滴，也集結了2016年「賽馬會樂齡同行計劃」開始至今，每位參與計劃的長者、「樂齡之友」、機構同工與團隊的經驗和智慧，我很感謝他們慷慨的分享與同行。我也感謝前人在每個社區所培植的土壤，以及香港賽馬會提供的資源；最後，更願這些生命的經驗，可以祝福更多的長者。

計劃開始後的這些年，經歷社會不安，到新冠肺炎肆虐，再到疫情高峰，然後到社會復常，從長者們身上，我見證著能安享晚年，並非生命中沒有起伏，更多的是在波瀾壯闊的人生挑戰中，他們仍然向著滿足豐盛的生活邁步而行，安然活好每一個當下。

願我們都能得著這份安定與智慧。

香港大學社會工作及社會行政學系
高級臨床心理學家
賽馬會樂齡同行計劃 計劃經理（臨床）
郭蕻蕻
2023年3月

前言

有關「賽馬會樂齡同行計劃」

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者較易會受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助推行「賽馬會樂齡同行計劃」。計劃結合跨界別力量，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，建立逐步介入模式，並根據風險程度、症狀嚴重程度等，為有抑鬱症或抑鬱徵狀患者提供標準化的預防和適切的介入服務。計劃詳情，請瀏覽<http://www.jcjoyage.hk/>。

有關本手冊

「賽馬會樂齡同行計劃」提供與精神健康支援服務有關的培訓予從事長者工作的助人專業人士（包括：從事心理健康服務的社工、輔導員、心理學家、職業治療師、物理治療師和精神科護士），使他們掌握所需的技巧和知識，以增強其個案介入和管理的能力。本手冊屬於計劃的其中一部分。製作本手冊的主要目的，是期望提供有系統的實務指引，協助助人專業人士和社區，以認知行為治療理論作為小組介入的手法，針對有抑鬱徵狀長者的情況作出介入，從而達到有效協助抑鬱症人士改善情緒。

此手冊包含了多年來參與這項計劃的長者與社工在應用認知行為治療的歷程與心得。當中的物資、故事、解說、練習與活動，都是經過長者們與社工多次的分享與回饋，不斷的改進，以至更能切合長者的言語、文化、思維與生活模式。至於他們的經驗，反映了很多西方實證的心理治療手法，實在需要與受眾一同共建，達到一個本土化、與受眾群體文化共融的體現方式。在此，衷心感謝長者們與同工的參與，更願此手冊，可以讓更多的長者受惠。

如何運用此手冊

此手冊分為三部分：第一部分為小組基本資料及開組前預備；第二部分為小組每節內容及具體流程；第三部分為小組物資、工作紙、附錄練習及參考資料。工作員應在開組前詳細閱讀及理解當中的材料，以便更好地掌握整個小組的結構及進程。

請留意，工作員在運用此手冊前，必須先接受相關認知行為治療的培訓。未受相關培訓的工作員並不適合使用此手冊；本手冊內容亦非供抑鬱症人士自主閱讀的材料。

課節內容概覽

| 節數 | 主題 | 大綱 |
|----|------------------|---|
| 1 | 知己知彼 | <ul style="list-style-type: none"> 互相認識+ 訂立小組守則 介紹小組目標及內容 了解組員對小組的期望 訂立個人目標 讓組員適應家課小練習的學習模式 |
| 2 | 情緒知多少，身體最誠實 | <ul style="list-style-type: none"> 認識情緒及其功用 學習常見的情緒 提高長者對自身情緒的認識及意識 學習呼吸鬆弛練習 |
| 3 | 壓力人人有 | <ul style="list-style-type: none"> 識別壓力的成因及來源 區分有益及無益的壓力 簡介處理壓力能從不同方面入手 簡介認知行為治療的四個核心組件 學習漸進式肌肉鬆馳法 |
| 4 | 由「思想」而生的「情緒」 (上) | <ul style="list-style-type: none"> 認識事件、思想與情緒之間的關係 明白不同的解讀 (思想／想法) 會帶來不同的感受 認識不同的思想陷阱／地雷，以及它們對情緒的影響 |
| 5 | 由「思想」而生的「情緒」 (下) | <ul style="list-style-type: none"> 覺察自己的思想陷阱 認識抑鬱症的徵狀及其風險因素 用行動轉換心情 |
| 6 | 培養感恩之心 | <ul style="list-style-type: none"> 感恩的重要性 培養及表達感恩之心 |
| 7 | 新思維，新生活 | <ul style="list-style-type: none"> 捕捉及挑戰自己的負面想法，並建立健康且有助紓緩情緒的想法／句子 協助組員建立有效紓緩情緒的方法 |
| 8 | 建立自己的新習慣，重新出發 | <ul style="list-style-type: none"> 重申堅持可變成習慣 總結課程重點 回顧每個人的改變 |

目標 

1. 協助組員重溫及鞏固之前的學習，以及建立預防抑鬱的工具
2. 讓組員分享於這六星期中的改變與得著，互相欣賞和鼓勵

小組內容 

活動

1

這一刻的心情  5分鐘

☆目的：了解組員開組前的情緒

☆物資：

- 大組「情緒恆生指數」（附錄練習 16）
- 個人「情緒恆生指數」（附錄練習 16）
- 簡報S8

☆步驟：

1. 邀請每個組員記錄開組前自己的心情（簡報S8 第2至4頁）

活動

2

溫故知新  10分鐘

☆目的：了解組員在完成小練習時是否遇到困難

☆物資：

- 「情緒探熱針」工作紙（附錄練習 01）

☆步驟：

1. 邀請組員簡單分享情緒指數（簡報S8 第7至13頁）
2. 詢問組員在完成小練習時是否遇到困難或疑問，協助他們解答有關問題，並加以指導（如有需要，可微調小練習的要求或難易程度）
3. 工作員作小總結
4. 提醒組員小練習的目的，感謝組員嘗試完成小練習的努力

經驗分享

- ▶ 工作員需提醒組員，在小組完結後，持續多覺察自身的情緒，以及為日常生活增添減壓活動，有助改善情緒健康