

長者精神健康系列

接納與承諾治療

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：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

HKU
PRESS
香港大學出版社

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 978-988-8805-81-5 (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		ix
第一章	接納與承諾治療簡介	
	一、甚麼是接納與承諾治療？	01
	二、六個核心元素	01
	三、應用接納與承諾治療於長者痛症	04
第二章	小組目的、對象及結構	
	一、小組目的	05
	二、小組對象	05
	三、小組結構	05
	四、「樂齡之友」的角色	05
第三章	小組前準備	
	一、組員篩選準則	06
	二、組前面談	06
第四章	小組內容	
	課程大綱	
	▶ 第一節 甚麼是你重視的？	08
	▶ 第二節 心頭大石	14
	▶ 第三節 覺察當下（一）	19
	▶ 第四節 覺察當下（二）	25
	▶ 第五節 收音機生活	28
	▶ 第六節 開放自己	33
	▶ 第七節 做自己的巴士司機	38
	▶ 第八節 總結	44

目 錄

附錄物資	49
一、附錄A1.1 死神通知書	50
二、附錄A1.2 價值卡	51
三、附錄A1.3 寶盒工作紙	53
四、附錄A2.1 Choice Point	54
五、附錄A3.1 自己的Choice Point	55
六、附錄A3.2 應對卡	56
七、附錄A3.3 五感觀察表	57
八、附錄A4.1 五感觀察表	58
九、附錄A6.1 籌碼的兩面	59
參考文獻	60

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等），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，以接納與承諾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。工作人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，工作人員在運用此手冊前，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人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。

第四章

小組內容



目標

1. 介紹小組目標和內容，共同訂立小組協定
2. 自我介紹
3. 了解長期痛症
4. 確認組員的價值

小組內容

活動

1

自我介紹 10分鐘

☆目的：初步認識工作員、組員、「樂齡之友」

☆物資：

- 簡報S1 第1至2頁
- 名牌
- 筆

☆步驟：

1. 工作員和「樂齡之友」介紹自己
2. 組員輪流介紹自己
3. 除了表明自己的稱呼外，也可以分享自己鄉下的生活、興趣或喜歡的一樣家鄉小吃
4. 分享一件自己富罪惡感的愉悅事 (guilty pleasure)
5. 熱身小遊戲 (註1)

註 

1. 視乎時間，工作員可考慮在每節開始時加插一個熱身小遊戲，有助組員投入小組

經驗分享

- ▶ 讓組員自由地分享和介紹自己，避免過於催迫，為讓各組員均有機會發言，工作員需留意組員回答是否太過詳盡，可提醒簡短作答即可
- ▶ 分享自己鄉下的生活或喜好，有助增強小組凝聚力