

長者精神健康系列

靜觀治療

小組實務分享

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



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 978-988-8805-82-2 (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
簡介		viii
引言：以靜觀認知療法為本的介入手法應用於改善本地長者的精神健康		ix
第一章	理念	
	簡介靜觀認知療法如何改善長者抑鬱情緒	01
第二章	小組目的、對象及結構	
	小組名稱	02
	小組目的	02
	小組對象	02
	小組結構	02
	「樂齡之友」的角色	03
第三章	參加者招募及課前需要評估	
	參加者招募	05
	組員篩選準則	05
	課前需要評估	05
第四章	課堂內容與具體安排	
	課程大綱	07
	▶ 第一節 身心健康與自動化行動反應	08
	▶ 第二節 活在頭腦中	12
	▶ 第三節 集中容易跑掉的心	16
	▶ 第四節 辨識厭惡感	20
	▶ 第五節 學習容許和接納困難經驗	24
	▶ 第六節 認清想法與事實的分別	28
	▶ 第七節 善待自己，過好每一天	32
	▶ 第八節 活到老，無憂到老	36
	▶ 重聚日	40

目錄

附錄物資

附錄01 參加者筆記	44
附錄02 在家練習錄音	44
附錄03 〈探問的範圍在課程中轉換焦點〉	45
附錄04 自動化想法問卷	46
附錄05 文章及故事分享 (建議) - 庭院的落葉	47
附錄06 文章及故事分享 (建議) - 漏水的水桶	48
附錄07 文章及故事分享 (建議) - 阿順伯的麵店	49
附錄08 文章及故事分享 (建議) - 不為所動的驢子	50
附錄09 文章及故事分享 (建議) - 客棧	51
附錄10 文章及故事分享 (建議) - 靠窗的男人	52
附錄11 文章及故事分享 (建議) - 一束鮮花	53

參考文獻

54

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

簡介

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，長者會較易受到情緒困擾，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。本手冊乃屬於計劃的其中一部分。本手冊的主要目的，是透過整理及交流計劃過去的臨床經驗，推動助人專業人士和社區，以靜觀認知療法作為小組介入的手法，針對有抑鬱徵狀的長者的情況作出介入，以達到有效協助抑鬱症患者改善情緒。因此，工作人員在運用此手冊前，必須先接受相關靜觀認知療法的培訓。未受相關培訓的工作員並不合適使用此手冊；本手冊內容亦非供抑鬱症患者自主閱讀的材料。

引言

以靜觀認知療法為本的介入手法應用於改善本地長者的精神健康

外國過往有不少研究證實，靜觀認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）能有效改善長者的精神健康（Geiger et al., 2016; Thomas et al., 2020），包括減輕抑鬱、焦慮、孤獨感等徵狀，降低精神壓力、減少胡思亂想、提升睡眠質素以及增加正面情緒如幸福感。

靜觀是有意識地、不加批判地、留心當下此刻而生起的覺察力（Kabat-Zinn, 2013），也是每個人與生俱來的能力。靜觀認知療法幫助患者在思考判斷時更具彈性和靈活性，促進他們的適應能力，並減低生活轉變所造成的負面衝擊。

長者面對不少生活挑戰，包括健康及退休問題、自我照顧能力下降、家庭角色轉變等，有機會增加出現情緒問題的風險。靜觀認知療法培養患者自我關懷（self-compassion）的能力，鼓勵他們以更包容及開放的心去面對困難，並減少因為不自覺地驅走或逃避問題所產生的不安。課程所提供的練習，有助強化長者的解難能力，從而改善情緒困擾或預防問題出現。

本手冊介紹的介入方法，以靜觀認知療法為主軸，而在堂數、課堂時間、練習內容等方面，稍為調整，以更切合本地長者的情況。工作人員可詳細閱讀及理解當中的材料，以認識課程是如何具體操作的。期待本手冊有助推廣以靜觀為本的介入方法，應用於改善本地長者的精神健康

如何運用此手冊

本手冊分為四個章節：第一章簡述介入方法的理念，第二章介紹小組的目的、對象及結構，第三章建議如何招募參加者及進行開組前的需要評估，最後一章說明小組每節內容及具體安排。因篇幅及版權所限，本手冊未能提供靜觀練習的引導語內容。

工作人員在運用此手冊前，必須先接受相關靜觀認知療法的培訓。未受相關培訓的工作員並不合適使用此手冊；本手冊內容亦非供抑鬱症患者自主閱讀的材料。