



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



流金頌社區計劃 — 愛生命·長者有明天

適應性懷緬治療

抗抑鬱小組導師手冊

流金頌社區計劃
愛生命·長者有明天
適應性懷緬治療
抗抑鬱小組導師手冊



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

捐助機構
Funded by:

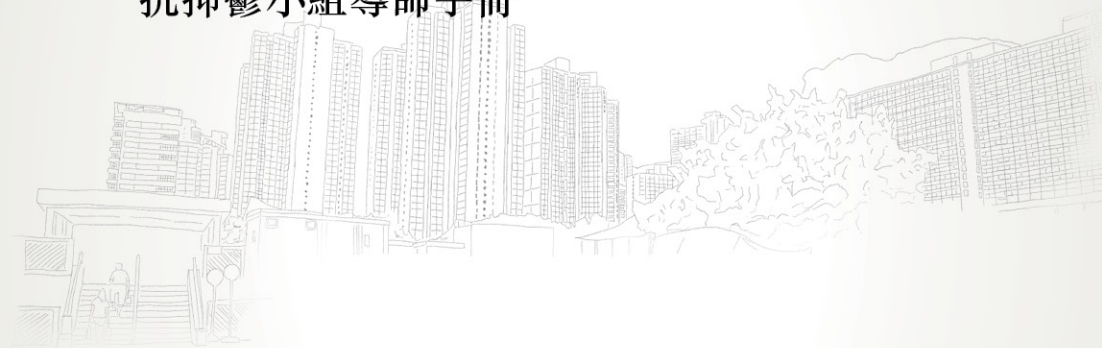


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌社區計劃 — 愛生命·長者有明天

適應性懷緬治療

抗抑鬱小組導師手冊



目錄

6 序言

10 「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介

11 「流金頌社區計劃 — 愛生命·長者有明天」計劃

12 適應性懷緬治療簡介

14 香港適應性懷緬治療小組

小組目的和簡述

小組模式

特定懷緬主題

小組前的準備

小組內容詳述

工作員帶領小組要領總結

工作員態度

44 總結

46 參考資料

48 附錄

附錄一：策略咭

附錄二：組前面談紀錄

附錄三：減壓秘笈

附錄四：工作紙 (第一節)

附錄五：情景設計

附錄六：工作紙 (第二節至第六節)



序言

蘇彰德律師

香港賽馬會慈善事務執行總監

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」、耆色園及香港大學社會工作及社會行政學系在2011年攜手合作，推行為期兩年的「流金頌社區計劃—愛生命·長者有明天」，以適應性懷緬治療協助長者減少負面情緒及預防長者自殺的個案。

本計劃由流金頌學人、香港大學社會工作及社會行政學系樓瑋群助理教授作實證研究，結果顯示以適應性懷緬治療為基礎並配合專業社工的介入，能有效紓緩長者的精神壓力，讓長者重享積極豐盛晚年。

此導師手冊得以順利完成，實有賴於耆色園及樓博士研究團隊的努力，以及協作機構的積極參與及協助。在此我向他們致衷心感謝，並期望本手冊能成為你案頭的實用參考書。

梁宇華先生

耆色園副主席兼社會服務委員會主席

本港獨居長者的數目與日俱增，按「香港2011年人口普查主題性報告：長者」顯示2011年獨居長者達119,376人，較2006年增加約20.8%。面對獨居的生活，長者須獨力處理生活困難，絕非容易。困難一旦無法解決，容易令長者衍生孤獨，無助等負面情緒，嚴重的更出現抑鬱徵狀。為此，耆色園得到香港賽馬會慈善信託基金的捐助，「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」及香港大學社會工作及社會行政學系的支持及全力參與下，開展為期兩年的「流金頌社區計劃—愛生命·長者有明天」計劃。

此計劃針對出現抑鬱徵狀的獨居及兩老同住長者，提供以小組形式的「適應性懷緬治療」（Instrumental Reminiscence Intervention），協助他們克服解決問題認知及情感阻礙，重建個人自信，藉紓緩及消除長者的抑鬱徵狀。根據2010年區議會分區劃分的人口及住戶統計資料顯示，黃大仙及深水埗分別為全港人口最老化的區域，故此計劃先後於黃大仙及深水埗區開展。至今已按計劃完成組織16個適應性懷緬治療小組，

為1,500名長者進行心理健康評估及成功為150名出現抑鬱徵狀的長者作治療跟進。此計劃不但協助長者走出抑鬱的陰霾，更重要為我們帶來寶貴的實務智慧。為了與業界友好共同分享此計劃的成果，我們特意結集過去兩年的寶貴經驗，並輯錄為《適應性懷緬治療抗抑鬱小組導師手冊》，供各界友好參考及借鑑。

此計劃得以順利完成，除了有賴本園主辦可慶健康服務中心的同事及同工推動外，更重要得到香港大學社會工作及社會行政學系的大力支持，並得到該系助理教授樓瑋群博士及其研究團隊的積極參與。當然，倘若沒有香港賽馬會慈善信託基金及「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的捐助和全力襄助，此計劃是沒法展開。在此本人謹代表耆色園及計劃受助者致以衷心感謝。

促進長者精神健康為漫長而持久的工作，我們期望業界能推動適應性懷緬治療小組工作，俾讓更多患有抑鬱長者重拾光輝的明天。



樓瑋群博士

香港大學社會工作及社會行政學系助理教授
香港大學秀圃老年研究中心副總監

2011年底，在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，本人與薈色園和「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」攜手合作，展開了為期兩年的「愛生命·長者有明天」研究計劃。本計劃本著預防勝於治療的信念，面向社區中獨居或兩老同住的長者，從抑鬱症狀的全面篩查入手，依據他們的不同需要提供適切服務，對沒有抑鬱症狀的長者，我們鼓勵他們多加參與老有所為的活動；對出現臨床抑鬱症狀的長者，我們提供臨床心理學家為主導的個別干預服務；針對初現抑鬱症狀的長者，我們致力於發展一套能有效減緩抑鬱症狀的適應性懷緬治療小組，藉此發展和強化長者的抗逆能力，從而改善長者精神健康。這個計劃既發揮了現有服務

的強項，又增強了服務的針對性和有效性。

在推行計劃期間，困難和挫折是難免的，但是我們的團隊不僅沒有退縮，而是迎著困難上，發揚了團隊精神，克服了包括可供招募長者人數不足，長者參與動機低，和參與長者文化水平相對低而難以運用文字來傳遞和分享資訊等困難。經過一年多的努力，香港版本的適應性懷緬治療抗抑鬱小組終於取得了圓滿的成功。首先，參與干預小組的長者顯著降低了抑鬱症狀。其次，我們還成功發展了有香港本地特色的、適合華人長者，特別是低文化水平長者運用的小組功課設計和執行方案。最後，在團隊的共同努力下，我們把干預小組的寶貴經驗詳細地記錄，整理成這本

《適應性懷緬治療抗抑鬱小組導師手冊》，希望能與讀者分享我們在實踐過程中領略到的珍貴經驗。

《適應性懷緬治療抗抑鬱小組導師手冊》是本計劃團隊針對本地初現抑鬱症狀長者的特性和需要，將外國治療小組方法本地化，以及在執行干預中不斷改善後，彙聚而成的成果。我們很高興在計劃推行期間獲得眾多參加者的正面回響。本人想藉此機會感謝計劃團隊中薈色園及香港大學社會工作及行政學系的同工，全賴他們的無私付出和團隊合作，本計劃才得以順利進行。

在此我還要特別鳴謝香港賽馬會慈善信託基金及「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的鼎力支持，才讓我們有機會發展香港

本地的實證為本的治療小組。最後，本人謹代表計劃團隊向所有參與的長者獻上最崇高的謝意，感謝他們對本計劃的支持及積極參與，衷心祝願他們有健康及豐足的人生。

我們衷心期望《適應性懷緬治療抗抑鬱小組導師手冊》能成為致力於提升長者精神健康的同工的一個新里程碑，我們相信適應性懷緬治療抗抑鬱小組能有效改善長者的精神健康，特別適宜在初現抑鬱症狀的長者。更希望能有更多社區團體應用適應性懷緬治療，推動適應性懷緬治療小組在本地社區的普及性，從而促進長者的心理健康，協助他們活出健康積極的人生。

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」簡介

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」是香港賽馬會慈善信託基金有見於人口老化為社會帶來的種種挑戰而主導推行的一項長者計劃。此計劃由馬會捐款三億八千萬港元，與香港大學社會科學學院及香港中文大學醫學院合作成立，旨在鼓勵社會以正面和積極的態度關愛長者，改善長者服務，及提升他們的生活質素。「流金頌」由四個項目組成，包括：公眾教育、社區計劃、培訓及領袖培訓及科研。

有關「流金頌」計劃的詳情，可瀏覽網址 www.cadenza.hk。

「流金頌社區計劃 — 愛生命·長者有明天」計劃

根據世界衛生組織的預測，抑鬱症將成為全球第二大健康問題。研究顯示，現時全球約有7%至10%的長者患有抑鬱症，而在香港患有抑鬱症的長者比例更高達10.5%至16%。不少長者因承受種種壓力而引致情緒問題，特別是獨居長者的社交及支援網絡較弱，面對逆境時，較容易產生負面情緒。(Chi, Yip et al. 2005)

耆色園一直關注長者的身心健康發展，期望能開拓新服務，以紓緩獨居長者的精神壓力。耆色園承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，自2011年10月開始，以黃大仙及深水埗作為服務試點，開展為期兩年之「流金頌社區計劃 - 愛生命·長者有明天」，並夥拍香港大學社會工作及社會行政學系進行實證研究。

本計劃為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。計劃針對獨居及兩老同住的長者，以適應性懷緬治療為基礎，藉著專業社工的介入，協助長者回憶以往解決問題的經驗，並將這些經驗應用於當前的問題上，發展和強化長者的抗逆能力，加以運用於生活當中，以促進心理健康。同時，透過擴展個人協助服務及轉介服務，以支援獨居長者的生活，紓緩他們的精神壓力，及減少抑鬱症狀，重享積極豐盛的晚年生活。此外，本計劃亦希望能建立一套以實證為本及適用於本地的服務模式，以助本港的安老服務發展。



適應性懷緬治療簡介

適應性懷緬治療 (Instrumental Reminiscence Intervention) 是由加拿大Professor Philippe Cappeliez發展，為懷緬治療法的一種。Cappeliez (2003) 認為若個人感到有能力應付壓力來源，便有助減輕抑鬱的感覺，故此治療法主要是回憶以往解決問題的經驗，如解決方案、透過他人協助或自己成功達到目標的過程等，並將這些經驗應用於當前的問題上，推動他們克服在解決問題時認知和情感上的阻礙，從而令長者重拾個人解決困難的能力和信心。

懷緬治療法主要透過不同的主題、道具及形式，引發長者重拾以往的舊記憶。適應性懷緬治療法著重於認知上的重新演繹，及透過將以往曾成功解決問題的方法應用於現實困難中。事實上，長者患有抑鬱症的原因往往很複雜，我們相信如果能適當運用現有的社區資源和服務，大部分初遇抑鬱症狀的長者能重新激發以往個人的成功經驗，有效解困，脫離抑鬱，邁向燦爛的明天。

香港適應性懷緬 治療小組



小組目的和簡述

目的

- ◆ 減輕組員抑鬱的徵狀。
- ◆ 透過組員以往的解難能力，使他們能重獲自信，應對日常的生活難題。

招募甄選條件

- ◆ 60歲或以上獨居或兩老同住長者；及
- ◆ 「簡易智能測試」(MMSE)：未受過教育獲18分以上；私塾或小學程度獲21分以上；中學程度或以上獲24分以上；及
- ◆ 「老人抑鬱短量表」(GDS) 獲8-13分；及
- ◆ 半年內沒有被診斷患有精神病，或在醫生指示下沒有服用抗抑鬱藥物。

小組人數

5-10名組員。由於組員初遇抑鬱症徵狀，參與小組的動力較低，出席率未必穩定，故可招募更多長者以確保每節有足夠的組員參與。

節數及時間

共6節，每節90分鐘，每星期1次。

工作人員角色

小組由一位註冊社工帶領，並安排一位觀察員在場。前者負責引導組員回憶舊事；後者留意小組的動力和發展，觀察組員有何改變，並協助記錄組員的分享，以便做出適當的跟進。

小組評估

工作人員於小組舉行前及舉行後，跟組員進行「老人抑鬱短量表」(GDS)，以評估他們是否符合條件參加小組，並與小組後的評估結果作比較，檢視小組的成效及組員的抑鬱情況有否得到改善。



小組模式

小組每節的會面模式非常相似，形成一種結構性的治療程序，目的在於協助組員在熟悉的會面程序中更能集中注意力，積極參與小組分享。整個程序涵蓋的重點內容如下：

項目	目的 / 內容
1 回顧家課	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派發「策略咭」(附錄一)，重溫上一節分享的解難方法 2. 了解組員進行家課時的情況和困難，並尋找其他可行方法
2 放鬆練習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助組員減低憂慮的心情，集中精神回憶往事 2. 進入放鬆狀態後，引導組員返回過去，回想以往的經驗
3 個別交流	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此為每節的核心環節，透過分享昔日的生活經驗，發掘組員以往解決問題的有效方法和如何正面面對挑戰，從而讓他們意識到擁有自我解困的能力，並且鼓勵他們繼續發揮這種能力去面對現在的生活情況 2. 每節有一個特定懷緬主題作交流，組員就主題回想往事 3. 每位組員扼要分享經歷，形式為工作人員與組員一對一接觸 4. 如有需要，工作人員可利用引導問題協助組員回憶 5. 談話期間，其他組員擔當聆聽者的角色
4 組員回應	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員就組員的分享進行撮要和歸納 2. 鼓勵組員對他人的分享作出回應，交流心得，並想想如何運用在解決目前的處境中
5 討論家課	講解家課內容，鼓勵組員嘗試將新的技巧或正面感受，應用於現時面對的困境中，協助他們強化解困的能力
6 問答與小結	<ol style="list-style-type: none"> 1. 總結該節的討論內容，並邀請組員分享參與感受 2. 釐清組員對小組內容的疑問

特定懷緬主題

每一節擬定一個特定懷緬主題與組員交流，目的是讓組員集中回憶某主題的舊事，使各個組員的分享既有統一性，又有一定的差異，達到互相學習的效果。小組設定了以下六個懷緬主題，這些主題一來具普遍性，每一個組員都有經歷，有利於帶動組員進入緬懷。再者這些主題與生活中解決問題，克服困難的經驗有關，能有效帶動組員發掘自己過去解決問題的能力，強化這些解難能力與目前生活狀況的關係。當然，這些主題並非一成不變，如果有需要，工作人員可以靈活掌握。





第一節
人生轉捩點



第二節
家庭生活



第四節
喜愛或討厭的人或事



第五節
艱難的經歷



第六節
人生的意義及目標



第三節
事業或工作

小組前的準備

除實務智慧外，我們強烈建議工作人員在小組開始前與各組員進行個別面談，以對他們的經歷和特性有基本的掌握。這是重要的一步，因為工作人員可以：

🔑 引起話題，發掘策略

工作人員詢問組員的基本資料，當作組前的熱身，有助小組時開展話題，加快發掘解決困難的策略。

🔑 探討鬱結，準備對策

工作人員先了解組員當前的困難或鬱結，有助準備對策，例如有組員在小組中提及他的困擾，工作人員可以更快掌握情況，並預先準備如何去處理問題。

🔑 了解特性，掌握互動

工作人員先對各組員有初步的印象，概括地了解他們的主動性及表達能力，有助部署小組的運作，例如有些組員較為被動或表達能力稍遜，工作人員在開組時要多作鼓勵及引導；相反，如組員較為主動或表達能力較強，工作人員可先邀請他們分享，引起帶頭作用。

工作人員可根據小組的討論主題與組員面談，並作記錄(附錄二)。形式以傾談為主，無須順序發問，營造閒聊的氣氛。由於是第一次與組員接觸，工作人員切勿期望他們會詳細分享。

小組內容詳述

適應性懷緬治療小組共6節，由於第2節至第6節的帶領模式相似，故我們將整個小組內容分為兩部分詳述，包括第一節、第二節至第六節。每部分除闡述小組流程外，亦會分享工作員帶領時的要領和貼士。

第一節內容及流程：

項目 / 時間	內容	物資
1 互相認識 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員自我介紹，例如：稱呼、嗜好、工作、生活狀況等 2. 邀請組員介紹自己，例如：「你喜歡大家怎樣稱呼你？」、「平日喜歡做什麼？」、「你跟誰一起住？」 3. 工作員鼓勵組員輪流發言，並說明小組將以這種形式分享往事 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 名牌 2. 茶水
2 懷緬治療法 (10分鐘)	工作員向組員簡述： <ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力與抑鬱 (帶領工具箱 1) 2. 「適應性懷緬治療」簡介 (帶領工具箱 2) 3. 小組目的 (帶領工具箱 3) 	「減壓秘笈」 (附錄三)
3 建立守則 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員對組員的期望 (帶領工具箱 4) 2. 工作員與組員共同協議其他基本的小組秩序，例如：不能粗言穢語、不可人生攻擊等 3. 工作員將對組員的期望及協議的小組秩序寫在大畫紙上 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大畫紙 2. 粗筆

項目 / 時間	內容	物資
4 放鬆練習 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請組員以最舒適的姿勢坐下 2. 組員放鬆全身，閉上眼睛 3. 開始時，工作員可以引導組員就主題「人生轉捩點」回憶舊事 (帶領工具箱 5) 	輕鬆音樂 (如有)
5 個別交流 (40分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員說明該節主題是「人生轉捩點」 2. 跟每名組員進行個別交流：邀請組員分享在剛才的放鬆練習中，回想到什麼；或用以下問題引導組員回憶舊事： <ol style="list-style-type: none"> a. 在你一生中，有什麼重要的事最影響你？ b. 在這件事中，你曾遇上什麼困難？ c. 你用了什麼行動或方法去面對這些挑戰？ 3. 組員分享後，工作員重申該組員的內容重點，例如遇到困難時的心情、面對問題的態度、成功解難的方法等 4. 工作員單對單跟每名組員完成第2及第3個步驟 5. 傾談期間，除非工作員邀請，其他組員暫停發言 	

第一節小組帶領工具箱

項目 / 時間	內容	物資
6 組員回應 (10 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員就組員分享的解難方法和面對的挑戰進行撮要和歸納，以整理和加強組員的記憶 2. 邀請組員就剛才的交流分享意見，例如有沒有其他解難的建議，或相同的經驗等 3. 工作人員引導組員如何將上述方法運用於日常生活中： <ol style="list-style-type: none"> a. 試想想現在正面對什麼困難？ b. 你可以用剛才分享的成功方法去解決嗎？ 	
7 討論家課 (10 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員講解設有家課的原因： <ol style="list-style-type: none"> a. 鞏固於小組中所發掘到及從他人身上所學到的解難策略 b. 為讓組員掌握得到這些策略，並懂得應用在自己的生活中，故需要家課協助他們練習 2. 介紹家課內容：工作人員可按組員的能力選擇以口述形式（帶領工具箱 6）或工作紙（附錄四）完成家課 	工作紙 (附錄四)
8 問題與小結 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員總結是節內容，包括討論主題、以往成功的解難方法、於現實生活中如何應用 2. 邀請組員說出他們不明白的地方，並分享大家對小組的意見及參與感受 3. 工作人員對組員的參與表示欣賞 4. 提醒下次聚會的日期和時間 	

1. 壓力與抑鬱

俗語話「人生不如意事十常八九」，在現實生活中，我們不會事事那麼順利，總會遇到不少困難的地方。有些問題我們可以解決，但有時當我們用了不正確的方法或者態度去面對時，「搞唔掂」、「諗唔通」的想法便會出現，壓力便因此形成（工作人員此時可以舉一些例子，例如：工作人員擔心自己的工作做不完、長者的身體變差等）。

壓力是無形的，有時候壓力出現了我們也不發覺。如果問題持續未有解決，壓力越積越多，我們便會對自己的過去、現在和將來產生負面的看法，無希望、無動力、絕望的感覺隨之出現，這些都是抑鬱症的感受。

2. 「適應性懷緬治療」簡介

那如何才能減輕這些抑鬱或壓力呢？（工作人員可嘗試邀請組員分享方法）我想跟大家介紹一個方法，叫「適應性懷緬治療法」，簡單說，這是一個懷緬方法，主要是回憶自己以往能克服困難的經歷，從中找出一些有效處理問題的方法，或者面對困難的積極態度，然後將這些成功經驗應用在現實生活中，解決眼前的問題，令我們覺得「搞得掂」、「諗得通」，心情輕輕鬆鬆，抑鬱感和壓力亦會自然減輕（工作人員可利用《減壓秘笈》（附錄三）跟組員講解這部分）。所以在整個小組中，我們會懷緬一下往事，談談自己現在的困難，然後一同發掘出以往的經驗如何幫到自己解決現在的問題，而最重要的一步是在小組後嘗試實踐。

3. 小組目的說明

其實每個人都有能力去解決問題，只是有時我們找不到適當的方法，或者忘記了自己以前曾經試過解決類似的問題，又或者是壓力的出現令我們不能清晰和冷靜地去面對和處理。所以這個小組就是重拾大家解決困難和有控制事情的能力，當困難或壓力出現時，能正面面對，甚至有效地應付。

4. 小組規則

- ◆ 積極分享自己的往事
- ◆ 嘗試將工作員及其他組員建議的解難方法應用於生活中
- ◆ 於小組內討論的事情，只屬組員間的分享，不應向其他人披露
- ◆ 尊重他人的意見和選擇
- ◆ 盡量出席每次聚會
- ◆ 準時出席

5. 工作員引導組員回想以往經驗說明

- ◆ 現在，大家嘗試放鬆自己，把所有的煩惱拋開，將精神集中到現在這一刻
- ◆ 回想在你的一生中，你嘗試作出過一些什麼重大的決定？
- ◆ 這些決定如何影響你日後的生活？

6. 工作員對家課的說明

如家課以口頭形式完成，可用以下問題讓組員思考。

請大家留意一下，在未來的一個星期裡：

1. 你有沒有遇到什麼困難？
2. 你的心情如何？

第一節小組帶領貼士

貼士一：互相認識

工作員的自我介紹是此環節的示範，故用詞需簡單，內容宜較生活化，以免令組員感到有壓力或受威脅。

貼士二：懷緬治療法

此環節主要讓組員明白「適應性懷緬治療法」的基本概念，就是從以往成功的解難經驗和積極面對問題的態度，應用在目前的問題上，令自己有信心去處理困境。

工作員在組前面談時，對組員的認知情況有一定了解，故工作員可視乎情況，將內容撮要或重點解釋，亦可以多舉一些生活化的例子，讓組員更易掌握。

貼士三：建立守則

工作員或組員每提出一項守則後，須得到大家的同意才能成立，以示對組員的尊重。

訂立小組守則後，工作員可邀請所有組員在畫紙上簽名表示同意，此儀式可提升他們對小組的歸屬感。

第二節至第六節內容及流程

項目 / 時間	內容	物資
1 回顧家課 (10 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歡迎組員，並感謝他們出席是次聚會 2. 工作員派發屬於該名組員的「策略咭」(附錄一)，並同時一起重溫內容 3. 工作員引導組員分享家課的內容 4. 如組員沒有分享，工作員能以情景設計作例子，嘗試運用解難策略(附錄五) 5. 工作員讚賞組員的努力和付出 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 名牌 2. 茶水 3. 「策略咭」(附錄一) 4. 上一節工作紙(如有)
2 放鬆練習 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請組員以最舒適的姿勢坐下 2. 組員放鬆全身，閉上眼睛 3. 開始時，工作員可以引導組員就主題回憶舊事(請參閱第二節至第六節小組帶領工具箱及貼士) 	輕鬆音樂(如有)
3 個別交流 (50 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作員說明是節的懷緬主題 2. 跟每名組員進行個別交流：邀請組員分享在剛才的放鬆練習中，回想到什麼；或用引導問題帶領他們回憶舊事(請參閱第二節至第六節小組帶領工具箱及貼士) 3. 組員分享後，工作員重申該組員的內容重點，例如遇到困難時的心情、面對問題的態度、成功解難的方法等 4. 工作員單對單跟每名組員完成第 2 及第 3 步驟 5. 傾談期間，其他組員暫停發言 	

 貼士四：放鬆練習

有部分組員未嘗試過這種練習，可能表現不習慣，工作員不要強迫他們，可請他們自行休息，但需要提醒他們安靜，以免影響其他組員進行練習。

 貼士五：個別交流

是節主題為「人生轉捩點」，有部分組員可能對題目不理解，工作員宜作簡單解釋或舉出例子。

 貼士六：討論家課

部分組員可能未掌握「家課」的概念，工作員宜解釋進行家課時遇到困難是正常現象，重要的不是能否完成功課，而是他們是否願意嘗試。

第一節家課的設計盡量簡單，讓組員容易完成以取得成功感。

項目 / 時間	內容	物資
4 組員回應 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員撮要和歸納組員的分享 2. 邀請組員就剛才的交流分享意見 3. 工作人員引導組員如何將上述方法運用於日常生活中： <ol style="list-style-type: none"> a. 剛剛分享的解難方法或面對挑戰的態度，可不可以幫到你解決現在的生活難題？ b. 如何解決呢？ 	
5 討論家課 (10分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員再次對組員完成上一節家課表示欣賞，以增強他們對完成是次家課的推動力和信心 2. 介紹家課內容：工作人員可按組員的能力選擇以工作紙（附錄六）或口述形式完成 3. 如選擇口述形式，可用以下問題讓組員思考： 請大家留意一下，在未來的一個星期裡： <ul style="list-style-type: none"> 🔔 你有沒有遇到什麼困難？ 🔔 你的心情如何？ 🔔 你怎樣克服這些困難？ （提醒組員可嘗試運用在小組中曾分享過的成功方法，無論是自己或他人的也可） 	工作紙 (附錄六)
6 問題與小結 (5分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人員總結是節內容 2. 邀請組員說出他們不明白的地方，並分享大家對小組的意見及參與感受 3. 工作人員對組員的參與表示欣賞 4. 提醒下次聚會的日期和時間 	

2 節 — 6 節

小組帶領工具箱及貼士



第二節 (主題：家庭生活)

1. 第二節 (主題：家庭生活)

1.1 放鬆練習

- ◆ 現在開始放鬆自己，將所有的煩惱暫時拋開。試想想你的家庭，有沒有曾經遇過什麼困難？
- ◆ 這些問題可能是關於家人相處，或者是家人共同面對的難關
- ◆ 最後如何解決呢？

1.2 個別交流時，引發參與討論的問題

- ◆ 在你的家庭生活中，曾遇上什麼困難？
- ◆ 你用了什麼行動或方法去面對這些挑戰？

1.3 帶領貼士

- ◆ 是節主題為「家庭生活」，部分組員以為只局限於同住的家人，但範圍不只於此，其他不同住的家人或親戚也可以，尤其是獨居或獨生的組員較容易誤會。
- ◆ 以「家庭」為分享主題，較容易令組員激動或感觸，工作員須多加留意組員的情緒。同時，工作員可參考組員面談的資料，了解他們的家庭背景，從而適當地引導組員回憶。



第三節 (主題：事業或工作)

2. 第三節 (主題：事業或工作)

2.1 放鬆練習

- ◆ 嘗試放鬆身體。我們一同回想以前做過什麼工作。工廠？馬姐？行船？就算是家庭主婦也可以
- ◆ 在工作上有沒有遇過什麼困難？
- ◆ 最後如何解決呢？

2.2 個別交流時，引發參與討論的問題

- ◆ 你以前的工作是什麼？
- ◆ 你曾遇上什麼困難？
- ◆ 你用了什麼行動或方法去面對這些挑戰？

2.3 帶領貼士

- ◆ 部分組員在其一生中從未出外工作，工作人員可解釋工作的定義未必只是外出賺錢，義務工作、家庭主婦也算是「工作」的一種。
- ◆ 如在過去曾因工作意外以致身體受傷，或仍對現在的身體有影響，組員容易將話題集中在健康上，而忽略是節主題。工作人員可嘗試在適當時候暫停組員的分享或作簡單的總結，再以問題引導組員返回工作經驗上。如組員依舊談論健康，工作人員可順應情況更改主題。
- ◆ 部分主題容易令組員產生共鳴，如「家庭生活」、「事業或工作」、「艱難的經歷」，以致個別分享時，其他組員會即時回應，或與隔鄰的組員討論。工作人員宜向他們解釋這會影響小組進行，稍後邀請他們分享。



讚

彈



第四節 (主題：喜愛或討厭的人或事)

3. 第四節 (主題：喜愛或討厭的人或事)

3.1 放鬆練習

- ◆ 放鬆身體，集中精神。回想一下你有沒有一些喜愛的人或事？
- ◆ 又或者是一些你討厭的人或事？
- ◆ 在這些人或事上，有沒有遇過什麼困難？
- ◆ 最後如何解決呢？

3.2 個別交流時，引發參與討論的問題

- ◆ 有沒有一些你喜愛的人或事？
- ◆ 或者是你覺得討厭的人或事？
- ◆ 面對這些人或事時，你會遇到什麼困難？
- ◆ 你用了什麼方法去面對？

3.3 帶領貼士

- ◆ 是節主題的範圍較廣泛，組員未必能即時回想到有關經驗，工作人員可舉例子引發他們回憶，例如喜愛的偶像、恩人、興趣、性格、厭惡的事情等。



第五節 (主題：艱難的經歷)

4. 第五節 (主題：艱難的經歷)

4.1 放鬆練習

- ◆ 放鬆自己，拋開所有煩惱。
- ◆ 回想一下你覺得最難過的難關是什麼？
- ◆ 當時你的心情如何？
- ◆ 最後如何渡過這個難關？

4.2 個別交流時，引發參與討論的問題

- ◆ 分享一下你認為最難過的難關是什麼？
- ◆ 當時，你如何渡過這個難關？

4.3 帶領貼士

- ◆ 部分組員會將以往的艱難經驗放大，認為自己最命苦、最不幸，以前為生活而捱，現在則為身體而捱，這是上天注定他們承受的惡果。工作員可向組員解釋事實並非如此，難關的出現是由很多不同因素而成，例如社會環境等。工作員協助組員將問題視為平常，讓他們明白到問題並非只出於個人身上。
- ◆ 相反，部分組員認為以前捱苦是很正常的，當時每個人都有相似的遭遇，故自己沒有特別的個人之處去克服困難。工作員可邀請其他組員分享如何處理相似的情況，以突顯每個人都有不同的方法去處理問題，提昇他們解難的信心。



第六節 (主題：人生的意義及目標)

工作人員帶領小組要領總結

此小組為一種結構性的治療方法，雖然每節的會面模式看似類同，但是由於小組發展的階段不同，參與者在當下的動機和感受也會有異，所以我們特此總結了以下的實務智慧：

回顧家課

- ◆ 如組員進行家課時遇到困難，工作人員宜表示關心，了解困難的地方，並邀請各組員一起商討其他可行的方法。
- ◆ 工作人員宜突顯組員成功和曾盡力的地方，加強他們的自信心。
- ◆ 如組員未能分享策略運用，工作人員可使用情景設計（附錄五）作例子，引導組員掌握解難的方法。

放鬆練習

- ◆ 工作人員可播放一些柔和的音樂作背景，令氣氛更加輕鬆；或可按組員的情況構思其他放鬆練習。
- ◆ 當組員進入了放鬆狀態後，工作人員鼓勵他們不要想其他事情，只集中回憶該節的懷緬主題。

個別交流

- ◆ 每節的主題可以更改及調動，甚至混合，亦可在同一節內傾談多個主題，重要的是能夠引起組員的興趣及從分享中重建解難信心。
- ◆ 工作人員與每名組員的交流時間約10分鐘，如未能邀請所有組員分享，工作人員可考慮於下一節繼續進行。若有充足時間，工作人員除可引導組員作更深及更廣的分享之外，亦可以多投放時間在家課上，加強應用的效果。

5. 第六節 (主題：人生的意義及目標)

5.1 放鬆練習

- ◆ 放鬆自己，集中精神。回想你曾定下什麼人生目標？
- ◆ 完成目標的過程中，你遇到什麼困難？
- ◆ 你如何克服？

5.2 個別交流時，引發參與討論的問題

- ◆ 你定過什麼人生目標？
- ◆ 當中有什麼困難阻礙你達成這個目標？
- ◆ 你如何面對這些挑戰？
- ◆ 最後，你能夠達成你的目標嗎？

5.3 帶領貼士

- ◆ 對大部分組員來說，他們未必清楚甚或沒有人生目標，工作人員可根據組員面談的內容，或舉例引導他們回想，例如供養孩子成材、擁有自己的物業等。



工作人員態度

- ◆ 工作人員除協助組員找出解難方法外，也需要讓他們了解自己以什麼態度去面對挑戰。因此，工作人員亦可發問有關組員面對和處理問題時的心理狀況問題，讓他們明白即使最終未能解決困難，但正面的處事態度亦同樣重要。
- ◆ 引導問題主要是協助組員進行懷緬，工作人員可按組員的情況調整問題內容。
- ◆ 如果組員不願意及時分享感受，切勿強迫他們，鼓勵組員放鬆，稍後再邀請其發言。
- ◆ 如小組進度緩慢或組員反應冷淡，工作人員可分享個人經驗，嘗試引起討論，以起先頭作用。如情況仍未有改善，工作人員可考慮即時更改主題。
- ◆ 當組員談及一些敏感或感到痛苦的事情時，工作人員應給予正面支持。

組員回應

- ◆ 組員未必能即時分享現在面對的困難，工作人員可利用他們於組前面談時所分享的內容，引發他們討論。

討論家課

- ◆ 工作人員鼓勵組員盡量嘗試，無論有沒有遇到困難，也可於下一節分享。
- ◆ 工作人員可按組員的情況決定使用工作紙(附錄四及附錄六)，或以口述形式完成家課。

問題與小結

- ◆ 無論組員的意見是正面或負面，工作人員應給予讚賞，鼓勵他們於小組中分享自己的看法。

小組中，工作人員主要引導組員回想往事，並協助他們找出有效的處理問題策略。因此，工作人員對組員真正面對甚麼困難、未能處理問題的背後原因、處理問題的態度等，都要有所掌握。惟工作人員就上述方面的理解，往往會受自己的信念和態度而有所影響。因此，工作人員帶領小組時，應抱有以下態度：

個人獨特性

每個人都是獨特的，有自己的想法，亦有屬於自己的經歷。工作人員應尊重每位組員的想法和決定，讓他們認識到自己的個人之處，從而建立自尊，提昇解難的信心。

強調自決

工作人員主要協助組員探索不同的解困方法，最終由組員決定哪個策略最適合自己。而這個「你有選擇！」的姿態，讓組員自覺有控制事情的能力和機會，尤其成功處理目前問題後，更能證明自己的能力，加強他們的信心，減低克服困難時的壓力和情緒障礙。



人本性的理解

每個人的經歷都有所不同，而這些經歷會影響個人的性格、價值觀、處理問題的方法、承受壓力的指數等，故即使大家面對相同的困難，每個人的看法和解決策略亦有不同。因此，工作員要從組員的背景、思維方法和其他經歷中去理解他們的想法。這些資料都能在組前面談中掌握。

批判的態度

採用哪個解決辦法是沒有特定的標準答案，組員只要選擇一個適合自己的方案便可，即使在同一事情上，各人都有不同的想法，工作員應給予尊重，不要以自己的標準去量度他人。當工作員沒有批判的思想時，便能更開放地協助組員探索更多方法。在小組中，如工作員能表現和向組員強調這種態度，組員亦能放開自己，仔細聆聽和接納其他人的意見。



總結

總結

適應性懷緬小組主要透過組員在小組中的個別交流、討論和回顧家課，讓組員重拾以往解決困難的能力，更積極和正面地應付現時日常的生活難題。雖然小組每節的會面模式非常相似，亦看似簡單，但能有效地帶領初現抑鬱徵狀的組員達到以上目的，工作人員對組員的鼓勵、耐性和關係建立都非常重要，就小組能成功帶領組員走出抑鬱，邁向燦爛明天，我們歸納了以下幾點要領：

由於組員有抑鬱症徵狀，要令他們走到社區已經不容易，更何況是到中心定期參與小組活動，與其他人分享自己的經驗。因此，工作人員與組員的關係尤其重要，組前面談、小組舉行前及每節期間，工作人員須與組員保持聯絡，表示關懷，並瞭解他們對參加小組的意見，令組員增加對工作人員的信任，提升他們參加小組的動力。

重拾解難信心對有抑鬱症徵狀的組員來說並不容易，工作人員需要循序漸進地引領他們達成目標，不能一步登天。我們大致將目標分為三個關鍵：

如上述，組員與他人接觸的動機不大，要令他們到中心參與活動更不容易。因此，工作人員先訂定組員願意出席小組聚會為基本的目標，並對他們的出席表示欣賞。即使他們在小組中不願意分享，工作人員也不要強迫他們，以營造沒有壓力和威脅的環境，提高他們的參與動機；

第二個關鍵是促使組員願意分享自己的經歷，故懷緬主題便是引起他們共鳴和回憶的重要元素，即使過程中組員已偏離主題討論，只要能引發他們的回想和分享便可以；

第三關鍵是最終目標，亦是最難的一步，便是令組員將以往成功解難的方法或正面面對挑戰的態度應用於現在的問題上。組員是需要「練習」的，故「家課」便是協助他們學習的工具。討論和回顧家課時，工作人員需要引用不同的例子將內容具體化，令他們容易掌握。

小組除強調將以往的解難方法應用在現時的生活問題上外，根本的著眼點是組員的情感變化。因此，在組員分享經歷時，工作人員應主動邀請組員分享遇到困難時和解決問題後的心情，強調負面情緒與困境的連接，令他們留意自己的情緒變化，尤其是成功解難後的滿足感、喜悅和輕鬆的情緒，而這些感覺亦是促進他們繼續嘗試的原動力，這樣就能幫助組員一步步走出抑鬱的陰霾，邁向燦爛的明天。



參考資料

Bohlmeijer E, Roemer M, Phd PC, et al. (2007). *The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis*. *Aging & Mental Health* 11(3):291-300.

Cappeliez, P. (2003). *Integrative and instrumental reminiscence intervention manual: Introduction for therapists – Rationale, purpose, and appropriateness of a Reminiscence Intervention for older adults*. Manual received from Prof. Cappeliez on July 24, 2009 via e-mail Total 43pages.

Chi I., Yip P.S.F., Chiu H.F.K., Chou K.L., Chan K.S., Kwan C.W., et al. (2005). *Prevalence of depression and its correlates in Hong Kong's Chinese older adults*. *American Journal of Geriatric Psychiatry* 13(5):409-416.

Van Puyenbroeck J, Maes B (2009). *The Effect of Reminiscence Group Work on Life Satisfaction, Self-Esteem, Self-Esteem and Mood of Ageing People with Intellectual Disabilities*. *Journal of Applied Research in intellectual Disabilities* 22(1):23-33.

Watt, L. and P. Cappeliez (2000). *Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness*. *Aging & Mental Health* 4(2): 166-177.

香港心理衛生會 <http://www.mhahk.org.hk/>

香港政府統計處 <http://www.censtatd.gov.hk/home>



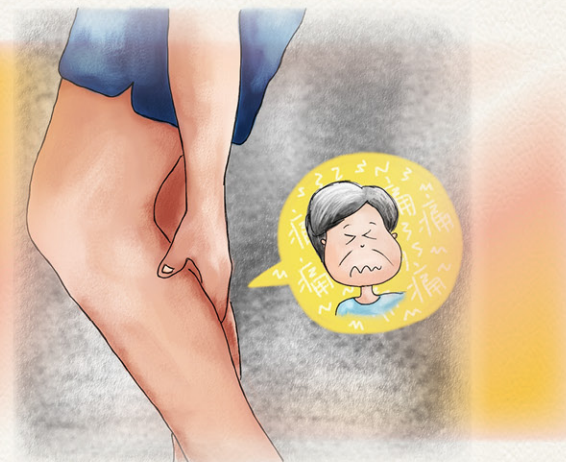
附錄

附錄一：策略咭

- ◆ 主要是協助組員記錄自己的成功策略，讓他們在有需要時拿出來重溫，增加處理問題的信心和辦法。
- ◆ 工作員每節記錄組員分享的解難方法，以文字及圖案作記錄，然後製成「策略咭」，於下一節派發。
- ◆ 每位組員的「策略咭」均不同，內容是根據該組員的分享而個別設計。
- ◆ 每張「策略咭」的尺寸與「減壓秘笈」(附錄三) 相同，並可用文件圈將兩者套上，方便收藏。

參考例子

事件
腳痛

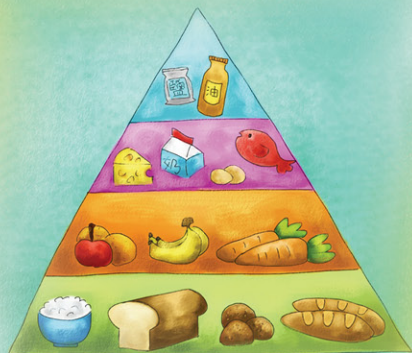


策略
同人傾談



參考例子

事件
食物



策略
有選擇



參考例子

事件
騙案



策略
活到老
學到老



附錄二：組前面談紀錄

組前面談紀錄

組員姓名：

面談日期：

1. 嗜好 / 興趣

2. 工作

3. 喜歡 / 不喜歡的人或事

4. 特別的身體 / 醫療狀況

5. 家人 / 情人 / 朋友

6. 價值觀 / 對自身生命的看法

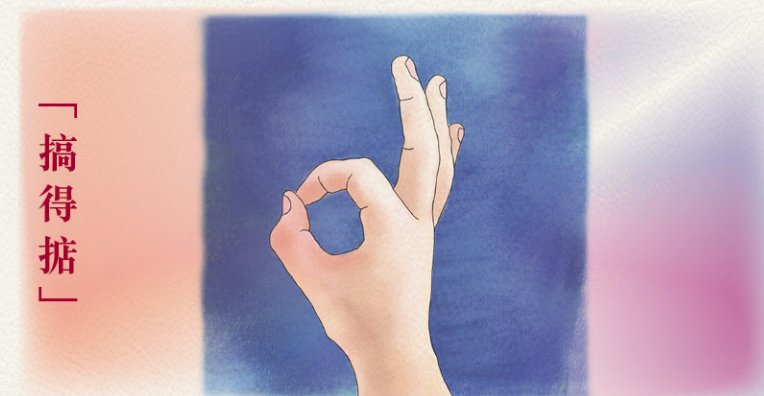
7. 生命歷程中的重要事件

8. 現在遇到的困難 / 挑戰

9. 其他

附錄三：減壓秘笈

- 贈送給每一位組員，當中「搞得掂」、「諗得通」、「好輕鬆」，為鼓勵組員正向面對挑戰的句子。
- 「減壓秘笈」的尺寸不宜太大，方便組員隨身攜帶。



附錄四：工作紙 (第一節)

「諗得通」



「好輕鬆」



日期	你遇到什麼困難？	你的心情如何？
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	

附錄五：情景設計

情景設計主要是工作人員在回顧家課時使用，目的是讓組員學習如何運用於小組分享的策略在生活難題上。

在回顧家課的環節上，當組員未能分享如何運用策略時，工作人員可以使用這些情景作例子，引導組員掌握應用策略去解決困境的方法，及以正面的態度去面對困難。

工作人員可按需要來揀選不同的篇章及運用次數，例如組員的家課只涉及某幾類生活上的困難，工作人員可以引用其他篇章的情景，擴闊他們的應用策略；如掌握能力稍遜的組員，工作人員可用多些情景舉例說明，反覆練習及討論。



情景(人際篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記一個人去飲茶，看到其他老友記有其子女陪伴，非常羨慕他們，感慨自己的子女很少跟自己聯絡，感覺心酸	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 因別人有福而高興 ☺ 主動打電話給子女，並相約他們飲茶 ☺ 各有前因莫羨人，不用跟別人比較心酸
2	老友記自責以往沒有好好地理會子女，只顧著工作，覺得很遺憾	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 以往投入工作是為了他們，對家庭有重大的貢獻 ☺ 各盡其份，兩夫妻互相合作，亦是照顧子女表現 ☺ 現在表達你對他們的關心也不遲
3	老友記獨自在公園坐，自覺沒有朋友，十分寂寞	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 參加社區活動，結識新朋友 ☺ 主動與別人傾談，發掘新朋友 ☺ 一個人自由自在，享受獨處的樂趣
4	老友記年輕時有愧於家人，常常思念他們，但怕他們不肯原諒自己，不想聯絡他們，感到孤獨	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 找尋補償的方法 ☺ 人誰無過？不用過份自責 ☺ 除了家人，還有親戚及朋友
5	老友記慨嘆辛苦供養子女，但現在才一年跟他們見面一次，覺得完全被忽略	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 主動聯絡子女及約他們見面 ☺ 子女各自成家立室，工作忙碌，要多體諒

情景(互助篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記晚上沖涼時，燈泡突然燒壞了，感到不知所措	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 找尋其他照明的方法 ☺ 燈泡損壞是常見的事，不用過份驚慌 ☺ 如果不能自行更換燈泡，可以找鄰居或管理員幫忙
2	臨近新年，老友記自己大掃除，但感到腰酸背痛，有心無力	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 量力而為，不要勉強 ☺ 分散打掃的時間及地方，不用要求一次完成 ☺ 找尋其他提供清潔服務的方法
3	老友記在住所大堂見到新的通告，但他/她不懂得文字，自覺無用，感慨起來	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 向鄰居或管理員查詢 ☺ 參加識字班，活到老，學到老 ☺ 不懂得文字或許是受當年的環境所致而不能上學，不用自責
4	老友記的女兒患有重病，卻同時她要獨自照顧兒子，老友記希望能幫助女兒，減輕她的負擔，但他感到有心無力	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 跟親友傾談，商討如何協助女兒 ☺ 約社工見面，了解有沒有合適的社區資源 ☺ 人生有困難是常見的，當作磨練，相信往後會更堅強
5	老友記要用拐杖，行動不便，每次要去醫院覆診也感到吃力	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 感到疲倦時休息一下 ☺ 可以找陪診服務或親友協助同行 ☺ 預早出門，選擇最適合自己的交通工具

情景(金錢篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	早上，老友記外出食早餐，發現物價高漲，但又不想花那麼多錢，於是決定不食早餐	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 在家自行做早餐，一般也相宜 ☺ 選擇一些提供較廉價早餐的地方 ☺ 不可不食，要善待自己
2	老友記看見其他人帶著行李去旅遊，心想：有錢去玩就有開心，無錢就……	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 令自己開心的方法有很多 ☺ 選擇一些較便宜的旅程 ☺ 替別人有機會去旅遊而高興
3	老友記靠綜援維生，自覺生活不及別人，感到不好過	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 量入為出，簡樸的生活亦是美 ☺ 各自各精彩，不用跟別人比較 ☺ 有綜援，不用為生活而奔波勞碌，其實已經很不錯了
4	老友記自覺領取綜援是十分羞恥的事，但無奈近年要接受這個安排	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 年青時對社會作出貢獻，這是社會對你的回饋 ☺ 這個是市民的福利，表示社會的進步，代表你身處於一個有關愛的 ☺ 有能力時幫助別人，有需要時接受社會的幫忙，並不可恥
5	冬至時，老友記看到別人在酒家進食十分豐富的晚餐，自己的餸菜卻如常，感到心酸	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 平價菜色亦可以很美味 ☺ 健康均衡的飲食已很滿足 ☺ 各自各精彩，不用跟別人比較

情景(自尊篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記中午想外出，但是找不到錢包，慨嘆自己的記性差、無用	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 參加一些增強記憶的訓練 ☞ 習慣將錢包放在一個常用的袋中或家中某地方 ☞ 即使記性真的差了，我也有其他值得欣賞的地方
2	老友記家中存放很多雜物，環境亦骯髒，感到自卑，拒絕任何人來探訪	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 培養清潔的習慣，便可減少雜物及使家居潔淨 ☞ 與人來往有各種途徑，不用因為不想別人來訪而自卑 ☞ 家居整潔只是生活的其中一部份，我仍有其他可取之處
3	老友記自覺無用，常常感到頭暈，周身骨痛，天氣變化時更痛得不能走動，沒有能力出外買日常用品，自己不能照顧自己，感到自卑	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 人有病痛是家常事，不用因此而自貶 ☞ 年老時得到不少病痛，但亦得到不少人生經驗 ☞ 有能力時幫助別人，有需要時接受別人的照料，有來有往
4	老友記慨嘆以前自己做生意，專注工作而沒有結婚，賺到不少錢，頗風光；後來經濟轉差，失業後被迫退休，現在更要領取綜援，感到很難受	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 總算有過風光的時候，也令人值得回味 ☞ 人生有上有落，有得有失，很平常 ☞ 至少還有綜援，有基本的生活補助
5	老友記雙眼視力衰退，自覺無用，感到自卑	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 請教醫生，找尋改善視力的方法 ☞ 人生遇到視力衰退的情況很普遍 ☞ 雖然視力衰退，但我也其他值得感恩的地方

情景(消閒篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記早上六時起床，沒事可做，如廁後繼續睡覺	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 跟人傾談，發掘新的事物 ☞ 無需疲於奔命，樂於平淡 ☞ 自由自在，做自己喜歡的事
2	老友記晚上回家，獨自面對整間屋，不知做什麼，覺得很煩悶	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 找尋消解煩悶的娛樂 ☞ 沒有爭吵，不傷感情 ☞ 平靜的生活，令人好放鬆
3	老友記收看旅遊節目時，感慨現在沒有氣力，什麼地方也去不到	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 量力而為，做其他喜歡的事 ☞ 看旅遊的書籍或上網瀏覽各地的風土人情，亦很不錯
4	老友記的老伴幾年前去世，一個人沒事做，惟有漫無目的四處走，感到孤獨	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 主動參加一些社交活動 ☞ 能夠自由地周圍行已很不錯 ☞ 一個人自由自在，想做甚麼也可
5	老友記行動不便，雙腳無力，慨嘆因此而放棄了不少嗜好	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 培養其他靜態的嗜好 ☞ 現在跟大家一起傾談亦很不錯 ☞ 社會進步，有很多文娛活動可供參加，不愁寂寞

情景(健康篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	風雨季節，老友記有關節痛，什麼地方也不想去，任何事也不想做，心情很差	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 縱使有病痛，同時亦可以找尋快樂 ☺ 人有病痛是家常事，不用過份介懷 ☺ 做一些喜歡的事可以分散注意力，減少痛楚的感覺
2	老友記有高血壓和糖尿病，感嘆不能享用很多美食	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 向醫護人員查詢飲食的餐單 ☺ 有節制的飲食是為了健康著想 ☺ 參考介紹有關高血壓及糖尿病的食譜或參加相關的講座
3	老友記到街市買餸，突然腳軟跌倒，自覺人老了就無用	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 做適合的運動，保健強身 ☺ 雖然腳軟，但我也其他長處 ☺ 請教醫生治療的方法
4	老友記要食多種藥物，感到煩厭	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 看完醫生不食藥的話，便沒有作用 ☺ 努力為健康著想，自己要出一分力 ☺ 有藥可以控制或治療病患，已經不錯
5	老友記晚上不能入睡，日間沒有精神，感到疲倦	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 向醫護人員查詢治療失眠的方法 ☺ 現在不用工作，就算失眠亦不會影響生計 ☺ 閱讀有關治療失眠的書籍或參加相關的講座

情景(學習篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記知道電腦有很多用途，但他 / 她不懂得使用，感到無助	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 到中心參加電腦班 ☺ 向親友 / 社區中心職員請教有關電腦的問題 ☺ 就算不懂得用電腦，生活上仍有很多選擇
2	老友記因不知哪種運動適合自己而很少參與，感覺生活枯燥乏味	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 向親友請教有關做運動的心得 ☺ 就算不做運動，仍有很多其他解悶的方法
3	老友記到中心簽到時，常說：「我無用，不懂寫自己的名字，只懂寫交叉，又無記性，學完也不明白，唉……」	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 即使不懂寫字，我也有其他有用的地方 ☺ 沒有人一開始便懂寫字，需要時間逐步學習，一定有進步 ☺ 可以找尋有效的學習方法，令自己容易學懂寫字的技巧
4	老友記有各種病患，例如糖尿病及血壓高，雖然他 / 她知道要注意飲食，但是不清楚如何選擇，自覺很無知	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 向醫護人員查詢 ☺ 參加有關健康飲食的講座 ☺ 閱讀有關健康飲食的書籍
5	老友記自小沒有書讀，羨慕別人懂得英文，感到有遺憾	<ul style="list-style-type: none"> ☺ 參加英文班 ☺ 活到老，學到老，只要有學習的心便不怕遲 ☺ 人生未必事事盡如人意，有不足之處實屬常見

情景(生死篇)

	內容	搞得掂 / 諗得通
1	老友記晚上一個人百無了賴，想到如果在家中無人知道自己暈倒便感到害怕	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 生老病死實屬自然，不用害怕，平常心面對 ☞ 平日跟鄰居或親友保持聯絡，如果有事亦可早點知道 ☞ 如果開始感到身體不適，按平安鐘告知職員便有人知了
2	臨近中秋節，老友記獨自在家，感到淒涼	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 一個人也可以活得很精彩 ☞ 愁也一天，笑也一天，我會選擇笑一天 ☞ 就算生活有不如意的事，我仍可找尋快樂
3	老友記坐在家中，周身骨痛，食止痛藥後，情況沒有改善，無力感增加，認為以後身體狀況只會每況愈下，感覺這樣的生活毫無意義	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 跟醫護人員或親友商討痛症，參考各種治療方法 ☞ 做自己喜歡的事，分散注意力，有助減輕痛楚的感覺 ☞ 就算有病痛，仍可追求有意義的事
4	老友記太太身體差，他每日都會照顧太太飲食，常說：「她最近的病變得嚴重，如果只剩下我一人，我寧願死。」老友記感到絕望	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 就算只剩自己，仍然可以不愁寂寞 ☞ 我若然失去了太太，仍有其他愛惜我和事 ☞ 好好珍惜現在能夠一起相處的時間
5	老友記覺得冬天天氣冷，又經常下雨，寧願留在家裡，感慨度日如年	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 在家可以保暖及不怕雨，已經很好了 ☞ 春去秋來，雨後天晴，大自然定律，平常心面對 ☞ 無論室內或室外也有不同活動可選擇，令生活多采多姿

附錄六：工作紙 (第二節至第六節)

日期	你遇到什麼困難？	你的心情如何？	你如何克服？
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>
	家庭 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 照顧 <input type="checkbox"/> 社交 <input type="checkbox"/> 經濟 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>	 	參考以往解難的經驗 <input type="checkbox"/> 找人幫忙 / 分享 <input type="checkbox"/> 自責 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/>

流金頌社區計劃 — 愛生命·長者有明天 適應性懷緬治療抗抑鬱小組導師手冊

編者： 齋色園 - 社會服務計劃團隊
香港大學社會工作及社會行政學系
助理教授樓瑋群博士

計劃團隊： 齋色園

楊集濤先生	社會服務秘書
黃紫薇女士	助理社會服務秘書
李秋鈴女士	齋色園主辦可聚耆英地區中心主任
曾施慧女士	齋色園主辦可聚耆英地區中心社工
黃錦康先生	「流金頌社區計劃—愛生命· 長者有明天」計劃主任
蕭穎賢女士	「流金頌社區計劃—愛生命· 長者有明天」計劃助理

香港大學社會工作及社會行政學系

樓瑋群博士	助理教授
蔡澤培先生	研究助理
鄧焯康先生	研究助理 (2011年12月—2012年5月)
區穎嵐小姐	研究助理 (2012年6月—2013年8月)

出版： 香港賽馬會

電話： 2966 8111

傳真： 2504 2903

網址： <http://www.hkjc.com>

國際書號： 978-988-15262-7-4

出版日期： 二零一三年九月

非賣品

版權屬於編者，歡迎有興趣人士翻印部分內容作非商業用途，並列明出處

「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」