

長者抑鬱情緒治療小組

香港聖公會麥理浩夫人中心
林植宜博士老人綜合服務中心

黃美珩

小組構思簡介

研究顯示，懷緬治療具以下治療果效：

- 減少抑鬱症狀
- 提昇生活滿意程度
- 提昇自我形象
- 改善適應能力

長者若能尋找生活寄托，也可減低抑鬱狀況。

故此，中心開設兩類抑鬱治療小組

- (一) 實用性懷緬治療
(Instrumental Reminiscence Group)
- (二) 閒暇社交小組
(Social Play Group)



小組目的

- (一) 兩類小組均旨在改善於老人抑鬱短量表8分或以上長者情緒。
- (二) 比較兩類治療性質不同的小組對改善長者抑鬱情緒之果效。



工作手法

項目	開心話當年 (懷緬治療小組)	玩樂晚年 (閒暇社交小組)
小組內容及目的	主要是透過懷緬治療，與長者重溫過往成功解決問題的經驗，從而掌握解決現在問題的方法，以減少抑鬱的情緒。	透過遊戲/玩樂手法，讓長者從玩樂中學習與享受，減低情緒上的失落。小組旨在讓組員建立社交及生活寄托。

工作手法

小組帶領者	職業治療師 (梁雪麗)	註冊社工 (馮家盛)
服務對象	年齡為60歲或以上的長者及有抑鬱的情緒，即老人抑鬱短量表取得8分或以上 長者有以下問題不能納入小組 (1) 認知問題 (2) 除抑鬱症外，被醫生確定診有其他精神問題 (3) 有自殺危機 (4) 同時參與其他心理治療的介入	

工作手法

節數	共6節，每星期兩次
招募方法	透過與4間長者活動/鄰舍中心合作，參與小組的長者均是巡迴身心健康檢查活動中發掘出來。經社工甄別情緒受困後，再作出轉介
參與中心	基督教香港信義會葵涌老人中心 浸會愛群社會服務處麗瑤長者鄰舍中心 循道衛理亞斯理社會服務處老人中心 光愛葵芳長者服務中心

工作手法

小組人數	約5-6人
招募時間	2003年9月至2004年3月期間，透過研究前評估，識別合適組員入組
開組時間	2003年11月至2004年5月期間
評估	組前：基線評估 組後：即時及組後一個月評估

特色

1. 實用性懷緬治療小組 - 「開心話當年」

- 整個小組乃採用Professor Philippe Cappeliez (Clinical Psych). 所著的實用性懷緬治療手冊 (Instrumental Reminiscence Intervention Manual) 的理念架構作介入內容設計。每節就不同的主題談論舊事，也在治療師引導下敘述個人經歷。

特色

六大主題包括：

- 「人生轉捩點」
- 「家庭」
- 「一生的成就或事業」
- 「最喜歡或最討厭的人或事」
- 「最艱難的時候」
- 「人生的意義和目標」



特色

採用Watt & Cappeliez 的實用性懷緬治療手冊 (1995 & 2000)原因是治療嘗試：

- (1)有系統地把懷緬治療及認知理論作出整合，整合後，並嘗試研究(2000年)有關治療模式對比閑暇社交小組的治療成效。
- (2)用認知理論去解釋抑鬱症的成因和處理步驟。故檢視懷緬治療的成效更清晰。

特色

(3)舉出解釋治療模式能改善長者抑鬱情緒狀況的3個原因及其步驟。

- ◆ 治療能讓長者回憶他們成功處理過往問題的經驗
- ◆ 讓長者檢視他們如何成功適應現時生活上的角色轉變。(身體機能退化)
- ◆ 協助長者從以往的經驗中歸納成功及有效解決現時問題的方法

特色

強調用提問及輔導技巧，去嘗試改變長者對一些問題或事件的看法及處理方法。例：

- ◆ 當時你遇上什麼困難？
- ◆ 在過程中，有沒有遇上具影響力的人物？
- ◆ 當時你覺得怎樣？
- ◆ 你認為那些是挑戰亦或是威脅
- ◆ 當時你有沒有信心去解決困難？
- ◆ 你採用了甚麼行動和方法去解決困難？

不能用遊戲活動或工具作為引子，演繹或帶出訊息，以免影響作者的原意。

- ◆ 考驗治療師的回應清晰度。

特色

2. 閒暇社交小組 - 「玩樂晚年」(對照小組)

- ◆ 引用遊戲治療(Play Therapy)的概念。
- ◆ 透過**互動遊戲模式**，例如餘暇活動大拍賣、開心相架制作、自我鬆弛運動、飲食小貼士、猜猜那是誰等遊戲活動。藉此瞭解長者身心健康的狀況，從而協助長者尋找生活寄托，學習善用餘暇，並認識更多朋友，從而減低抑鬱情緒對自己的影響。
- ◆ 限制：**不能以認知理論**的介入，改變長者對事物的看法及處理方法。**不能涉及回想過去**的成份。

特色

3. 整體

- ◆ 引入較嚴謹的成效評估研究，比較實用性懷緬治療和閒暇社交小組對改善長者抑鬱的成效。
- ◆ 研究設計中引入**(1) 參加者與非參加者在年齡、認知情況的對比 (2) 接受懷緬治療及閒暇社交小組的兩組組員在年齡、認知狀況、抑鬱情緒及主觀生活質素感覺的對比(T-Test)**，以盡量減少結果誤差。
- ◆ 研究引用統計學上的概念 - **Repeated Measures ANOVA 分個別檢視及比較檢視**兩項小組的治療成效

特色

- ◆ 引入跨專業的專業支援：
- ◆ 由社工及職業治療師分別帶領
- ◆ 由中文大學社區醫學系客席教授(Adjunct Professor of Community Medicine) (Professor Otto WONG) Sc.D., F.A.C.E. (醫生)作出研究支援
- ◆ 由加拿大St. Thomas University Professor Philippe Coppeliez Ph.D. (Clinical Psych).，作出對實用性懷緬治療手冊應用的顧問

小組的前後評估方法

Research Design 研究設計	Variables 研究變數	Investigations 研究評估工具
1. Screening Assessment 研究前評估	Depression Screening 抑鬱情緒初步評估	Chinese Geriatric Depression Scale-Short Form 老人抑鬱短量表 (中文版)
	Cognition for assessing exclusion criteria 認知評估	Chinese Mini-mental State Examination 簡短智能測驗

小組的前後評估方法

1. Baseline Assessment 組前基線評估	Depressive symptomatology measuring throughout the study 抑鬱情緒狀況	Chinese Geriatric Depression Scale-30 items 老人抑鬱量表 (中文版) (30題)
2. Post-treatment Assessment 組後即時評估		
3. 4 weeks Post-treatment Assessment 組後一個月評估	Quality of life 生活質素	The Hong Kong Version WHOQOL - BREF 世界衛生組織生活質素問卷 (簡短版 - 香港)

小組的前後評估方法

- ◆ 研究招募**51位**參加者，**42名**回應。
- ◆ **35名**參加者完成整項療程及研究。**18名**參加懷緬小組、**17名**參加閒暇小組。
- ◆ **9名**參加者因回鄉或另有活動安排而未能完成整項療程及研究。

成效

1. 抑鬱情緒改善

- ◆ 當個別檢視兩項小組的治療成效時，參與實用性懷緬治療小組的組員在治療完結即時及一個月後的抑鬱情緒狀況(GDS Score)有減少。
- ◆ 至於閒暇社交小組方面，則在統計學未能明顯確定其治療成效。



成效

- ◆ 當比較兩項小組時，實用性懷緬治療小組比較起閒暇社交小組而言，對改善長者抑鬱情緒有即時的改善，但在統計學，有關治療果效在治療一個月後則並不太顯著。
- ◆ 原因可能是研究人數較少，亦可能是在完組後至評估前期間組員經歷生活上的問題或壓力。

成效

2. 主觀生活質素

- ◆ 透過世界衛生組織主觀生活質素問卷：就心理、社交、身體及環境狀況訂下合共28條問題去了解長者的主觀生活質素。
- ◆ 當個別檢視兩項小組時：參與實用性懷緬小組的長者，在生活質素的四項範疇中，只有主觀身體狀況方面在參與組後有即時改善。
- ◆ 統計學上，有關改善在組後一個月及所有參加閒暇社交小組的組員均未能明顯確立成效。

成效

- ◆ 當比較兩項小組時，統計學上，未能明顯確立兩項小組對改善生活質素的成效。
- ◆ 究其原因，是抑鬱症與主觀生活質素的關係是較複雜。主觀生活質素正受其他的因素，例如社交支援、健康狀況等因素影響。

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

1. 實用性懷緬治療小組 (Instrumental Reminiscence Group)

治療手冊列舉協助案主

- ◆ 回憶他們成功處理過往問題的經驗
- ◆ 成功適應現時生活上的角色轉變。
- ◆ 協助長者從以往的經驗中歸納成功及有效解決現時問題的方法

....的認知理論應用方法和步驟

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

這些步驟包括：

- (一) 讓組員從過去成功的經驗拾回解決現在問題的信心：例如
 - (a) 有無成功解決困難的經驗？
 - (b) 講吓當時用了什麼方法？
 - (c) 當時你有什麼信念？
 - (d) 你覺得過往的經驗有無一些能夠用番在處理今次的事件上？

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

(二) 把壓力視為正常 (Normalizing Stress)

- (a) 你覺得出現問題的原因是什麼?
- (b) 你有無聽過身邊的朋友/親人遇到類似的問題?
- (c) 身邊的組員，不如講吓自己/身邊的人有無遇到類似的問題/情況?
- (d) 我地知道/接觸過一些長者也遇到類似你宜家面對梗的問題/情況?

目的：讓長者知道問題並不是他一個人才有...

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

(三) 對受壓經驗的基本評估

(評估事件的在案主心中的嚴重性/對案主的影響)

- (a) 件事是否如你所想的那樣嚴重?
- (b) 有無一些另外的看法?/ 用另外角度去看這事?
- (c) 你覺得其他人有無辦法處理?
- (d) 對你來說，你認為那些是挑戰亦或是威脅?

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

(四) 對受壓經驗的第二級評估

- (a) 你覺得件事有無解決的方法?
- (b) 有無試過，覺得有無用?

(五) 找出有效的處理問題策略

- (a) 你覺得過往成功的經驗，可否用於今次呢件事上?
- (b) 你過往憑什麼信念渡過難關?
- (c) 其他組員點看，有無建議可以比佢?
- (c) 不開心/(埋怨)對事情有無幫助?

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

◆ 這些步驟可在個案輔導及不同治療小組中應用，一方面改善長者對事物負面的看法及負面情緒。

◆ 另外，在檢視生命意義同時，重整正面處理問題的經驗及信念，解決日後的問題。



有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

◆ 中心其後運用實用性懷緬治療手冊所訂下主題，例：「家庭」、「一生的成就或事業」、「最喜歡或最討厭的人或事」...開辦了一個生命故事手法的懷緬治療小組。

◆ 當中亦預備與長者生活相關的圖片，以鼓勵部份不懂文字長者用另外途徑去表達及整合他們的生活片段。

有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

◆ 整理了大量有關長者工作、興趣等生活片段，可選取所需圖片及題材開展家庭關係、中風、溝通小組中應用。

◆ 取材於帶出某些主題活動中應用，例：用相架做出人生座右銘



有關小組於其他工作環境下的廣範應用性及其參考價值

長者參與回憶自傳的制作過程，增加他們的使能感，也增加長者間、長者與家人間溝通方法。



2. 閒暇社交小組 - 「玩樂晚年」

- 各類遊戲，可配合其他活動主題而個別應用。例如：

例 1 猜猜那是誰

玩法：工作人員會說出一些特徵及個人資料(過往聚會中曾表示的)，讓組員猜一猜是那位組員的特徵，目的是增加組員彼此間的認識。答中有小禮物作獎勵，凝聚活動輕鬆氣氛。

2. 閒暇社交小組 - 「玩樂晚年」

例2：鮮果好味道

- 玩法：透過遊戲，提供快樂及感官的體驗，同時讓組員嘗試品嚐不同的食物，鼓勵組員說出生果的名稱，並形容及表達品嚐的味道和感受。

例3：齊來鬆一鬆講稿(鬆弛練習)

- 把不同身心健康、促進認識及善用閒暇的訊息按需要帶予長者。

3. 整體：研究設計可套於其他計劃中

小組遇到的困難/限制及可行的解決方法

1. 研究方面

- 研究對象(Sample Size)數目較少
- 揀取研究對象乃是由工作人員負責協助邀請自願參與的長者。故出現揀取研究對象的偏差。
- 研究期間，長者亦遭遇生活難題，而跟進期亦只有一個月，故很難量度小組對長者長遠的治療成效。

小組遇到的困難及可行的解決方法

2. 開展小組方面

- ◆ 認知能力及語言對小組發展有一定影響，要透過組前測試考慮是否合適入組。
- ◆ 如果組內全是抑鬱情緒之長者，討論會較被動和負面。組內有較不抑鬱的組員，會帶動小組的正面及踴躍發言的氣氛。
- ◆ 時間較急，每星期開展兩節小組，準備功夫多。但其實組頭會覺得連貫性及記憶較新

小組遇到的困難及可行的解決方法

- ◆ 懷緬小組：每位組員想準備分享的內容、範圍、深度均有不同。工作人員要很清晰自己的介入目標及不強迫長者按指引所訂下主題作分享。
- ◆ 閒暇小組：組員的引致抑鬱情緒的原因可能各有不同。例如家人關係、擔心子女就業問題
- ◆ 由於閒暇小組的取向是不能改變長者對事物的看法及處理方法，故工作人員不能即時就組員的問題作出正面介入。故此，小組完結時，該問題需要透過其他模式，例如輔導，作出介入。

總結

- ◆ 外國的懷緬治療的方式能否應用於改善中國人抑鬱情緒？
- ◆ 有沒有需要因應中國人的文化而去改變的懷緬治療內容和小組帶領方式？
- ◆ 究竟閒暇社交還是懷緬治療會有助改善抑鬱華籍長者的情緒？
- ◆ 本研究計劃將「大膽嘗試，小心求證」兩項小組的治療果效。

總結

- 在短短9個月間，要同工連續帶領合共10個小組，並完成初步的研究及資料整理。對同事來說，既是學習，也是挑戰。
- 雖然研究結果顯示，統計學上未能明顯確定閒暇社交小組對改善長者抑鬱情緒的治療成效。
- 不過，眼見長者能重拾自己的生活興趣、知道自己生活方向；另見到他們在的遊戲時笑逐顏開。這也讓工作人員感受到長者參與「玩樂晚年」絲絲的治療果效。

總結

- 職業治療師及註冊社工分別帶領兩類治療小組。兩類不同專業人士帶領小組，手法自然不同。
- 例如從職業治療專業中學習採用較嚴謹的統計研究步驟、檢視帶領小組時有沒有依據既定的理念架構和流程。
- 從社工同工中學會重視組員間眼神接觸、溝通交流及相互關懷；同時學會較靈活地運用不同的體驗遊戲，以達致治療的果效。

總結

- 日後，若在資源許可的情況下，可選取較多的研究對象，以較確定治療小組的果效。
- 雖然是項研究的人數有限，但亦初步引証具有特定理念架構的實用性懷緬治療可助改善居住社區長者的抑鬱情況。
- 有關治療手冊的經驗，將輯印成書成書
- 留意出版日期

