



「痛不痛由您？」互助小組

- 小組目標：
 - 協助組員認識痛症的來源及掌握自我護理技巧，以控制病情
 - 增強組員應付病情及日常生活等適應能力，並培養積極生活態度
 - 提昇組員紓緩因病情帶來之情緒困擾及壓力
 - 協助組員發展互助網絡，學習建設性的人際交往
- 小組大綱：
 - 有關痛症基本認識
 - 所屬痛症之控制及護理方法
 - 所屬痛症之家居護理方法
 - 控制情緒方法
 - 紓緩壓力方法
 - 建立健康生活模式

- 參加資格：
- 年滿60歲或以上長者及患有「痛風」、「退化性骨節炎」或「類風濕關節炎」者適合參與
- 報名方法：
- 由於名額有限，請先向中心職員登記，後由職員個別聯絡。

- 小組理論：
- 活動理論(Activity Theory)
- 老化過程 → 健康衰退 → 病患及痛症 →
- 失去原有角色 → 沮喪 → 影響日常社交
-

- 認知行為學派
- 非理性的信念(Irrational Belief) → 情緒困擾
- e.g. 長者患退化性關節炎 → 因天氣關係導致行動不便 → 長者感到無助、痛楚、生活失去控制 → 成為家人負累抑鬱 → 自殺
-

自我護理支援(Self-Management Support)

強調自我控制病情的重要的角色

- 「養生壽老」(High Level Wellness)節錄陳洪濤
- 安康(Wellness)
- 勤運動 Physical Fitness
- 節飲食 Nutritional Awareness
- 賦神志 Stress Management
- 適環境 Environmental Awareness
- 慎起居 Personal Responsibility

工作手法

- 互助小組：組員因病患相同，易於彼此諒解及分享。
- 增權：讓組員增加自我護理的信心和責任感。
- 跨專業合作：一方面藉社會工作員帶領小組，亦透過專業的醫護人員就有關病患教授正確之家居護理方法，以能達至相輔相成之效果。
- 工作員
- 社會工作：1名
 - (角色使能者、調解者、支持、教育者、倡議者及治療員)
- 客席講員：1-2名
 - (以醫護專業人員為包括物理治療師及營養師等。專為教授正確之家居護理方法)

小組進程

- 小組前評估：建議每人組員於小組前進行3項評估
- 1.：痛症概況，以甄選相關組員參與小組
- 2.：生活滿足指標量表：評估病患是否影響生活其思想
- 3.：情緒抑鬱量表：判斷長者情緒抑鬱程度
- 小組進行：建議為八節內容，每節90分鐘
- 小組評估：建議於小組完結後進行小組成效之評估，以
 - 進行生活滿意度問卷及情緒抑鬱量表
 - 作小組前後比較，評估小組所達之成效。



痛楚評估

- P : Pattern (在什麼時候？什麼情況下產生痛楚？痛楚維持多久？)
- A : Area (在什麼部位痛楚？)
- I : Intensity (痛楚的程度)
- N : Nature (痛楚的種類：dull, sharp, burning, throbbing, stabbing, stinging, lancinating, squeezing pain, etc.)

**香港聖公會福利協會
生活滿足指標量表**

資料來源：Rosalie A. Kau & Robert L. Kane, Assessing the Elderly: A Practical Guide to Measurement 1984
以下是人們對生活的不同看法，請仔細閱讀以下問題，並選擇最適合你的答案，在空格中加上「✓」，本問卷並非測驗，所以無對與錯的標準答案。

姓名(代號) _____ 請蓋日期 _____

1 十分不同意	2 不同意	3 同意	4 十分同意
請開始			
1. 當我越來越老時，事情比我想像中差?			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我比起大部份認識的人好運?			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 現在我是人生最消沈悶、最枯燥的目?			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我現在很快樂，就好像年青時一樣?			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我可以生活得更快樂?			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.	現在我是人生最好的日子?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.	我所做的事，大部份都是沈悶、單調?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.	我期望將來有一些有趣和高興的事情發生在我身上。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9.	我所做的事，對我來說，一直都是這樣有趣。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10.	我覺得自己又蒼老又疲倦。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11.	我自知自己一把年紀，但卻不覺得煩惱。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12.	當我回顧過去一生，我倣算滿意、滿足。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13.	就算可以的話，我也不會改變我過去的生活。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14.	和我年紀差不多的人比較，我的外表不錯。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15.	和我年紀差不多的人比較，我覺得自己一生之中下了很多愚蠢的決定。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

16.	我為將來一個月或一年內會做的事定下大計。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17.	當我回顧過去一生，很多我想得到的重要東西都得不到。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18.	和別人比較，我太容易情緒低落。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19.	我對人生所期望的，得到了不少。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20.	不管別人怎樣說，我覺得一般人變得越來越差。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- 計分方式
- 可使用附有的計分表，以計算個別服務對象的得分。
- 計分的方法已詳列於計分表。

解釋

運算後得分最低是**20分**，最高是**80分**。

所得分數越高，生活滿足感越高。

注意：所得分數僅作參考，不得作為判斷服務對象心理狀況的唯一基礎。

得分比較

前後測試：服務後量度得分減去服務前量度得分，正數代表生活滿足感改善了，負數代表生活滿足感退步了。



情緒抑鬱量表

在過去二星期中，你有多少以下的感受？請細心閱讀以下每一項，並根據下列四種陳述，選擇最接近你的情況，在空格中加上「」。本問卷並非測驗，所以無對錯的標準答案。

	1 從未有這樣	2 間中	3 時常	4 總是這樣
姓名（代號）	填表日期			
請開始	1	2	3	4
1. 你被一些通常不會困擾你的事情困擾著	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你不想吃東西，你的胃口很差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你感覺到就是有家人和朋友的幫助，你也有不開心的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你覺得你和別人一樣的好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你有困難去集中精神做一件事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 你感到憂傷

7. 你覺得你做每件事情都要費氣力

8. 你對未來充滿希望

9. 你認為你的一生是失敗的

10. 你感到害怕

11. 你睡眠不寧

12. 你很快樂

13. 你比平時少說話

14. 你感到孤單

15. 你覺得人們對你不友善

16. 你享受人生

17. 你感到哭泣

18. 你感到悲哀

19. 你覺得人們不喜歡你

20. 你不能提起精神做事

• 計分方式

可使用附有的計分表，以計算個別服務對象的得分。

• 解釋

運算後得分最低是**20分**，最高是**80分**。

故所得分數越高顯示服務對象的情緒抑鬱程度越高。

CUT OFF分數為**28分**，即所得分數為**28分**或以上，顯示服務對象有情緒抑鬱的現象。當運算分數高於**28分時**，社工宜作深入觀察及評估。

注意：所得分數僅作參考，不得作為判斷服務對象情緒抑鬱程度的唯一基礎。

• 得分比較

前後測試：服務後量度得分減去服務前量度得分，正數代表服務對象的情緒抑鬱加深了，負數代表其抑鬱情緒減輕了。

第一節

主題：認識老友記

目標：

1. 讓組員互相認識及建立互相關係
2. 分享個人痛症及情緒概況

時間	目標	內容詳情	物資	備註
20分鐘	組員互相認識，讓組員分享參加小組目的與期望	打破沉默建立初步認識，組員以簡單之稱呼作自我介紹，介紹姓名、藉貫、年齡、需要食物及飲食等，以進階拋球遊戲，增強互動效果	組員名牌，汽球	拋球遊戲，組員道出個人資料後，將汽球遞給其他組員
10分鐘	小姐簡介	工作員簡介小組成立之目的、日程、每次集會大綱及組員守則	集合時間表、組員約章、筆	組員約章重點 *工作員可能出席所有集會 *組員間分享之內容，必須絕對保密 *自己有責任控制病情
25分鐘	組員就其病患互相分享及討論	由工作員帶領組員就其病況及控制方法作出分享及討論，亦分享個人情緒的情況，並鼓勵組員互相支持	身體圖	工作員鼓勵組員積極參與討論及分享
15分鐘	健康茶點分享	透過茶點分享加強組員互動，並培養健康飲食之觀念，並鼓勵組員提供健康茶點意見作為日後茶點之參考，並透過茶點期間之交談，促進組員之間關係	豆漿、芝麻卷	鼓勵組員是否願意交換電話號碼，以便互相提醒及支持，以便日後維持聯絡。



第二節
主題：攜手歷痛楚

目標：

- 透過組員分享之痛楚過程，讓長者學習抒發自己之情緒
- 加深認識正負面情緒對個人的影響
- 學習簡單鬆弛法

時間	目的	活動	物資	工作員要注意的地方
10	簡介本節內容，讓參加者投入小組活動中	顧短重溫上次內容並講述今節內容 情緒萬花筒 (附錄六)	畫紙	工作員可用問答式方法重溫
20	透過遊戲讓參加者明白個人的情緒	情緒萬花筒 (附錄六)	紙牌	工作員可透過不同負面反應對組員個人影響
20	透過分享遊戲，讓參加者分享個人現有情緒	我的情緒 (附錄七)	工作紙	工作員讓參加者回憶三個月前現在情緒的比較
20	透過參加者分享個人處理情緒的經驗，加強組員對處理情緒的方法	處理情緒的貼士 工作紙及畫紙 上行動地點圖—一個組員先提出個人處理情緒心得	工作紙及畫紙	由組員共分享，後才內工作員分享共融有效處理方法
10	學習簡單鬆弛方法	放鬆運動	柔和音樂	鼓勵組員能放鬆及作互相啟發
10	總結	重溫本節內容摘要 感恩力：感謝工作員及方法 提醒下次聚會時間及地點	情緒日誌 (附錄八)	

情緒萬花筒

目的：讓參加者明白個人的情緒反應
用具：「正面反應」紙牌、「負面反應」紙牌各20張

遊戲方法：

- 分兩組比賽，每組均有10張不同情緒反應的紙牌，讓兩組共同商討後，分別出正面及負面的反應，最先一組能清晰分開紙牌而又準確最多之一組為勝。

注意事項：遊戲完畢後，可向參加者查詢有關負面反應，從而分享痛苦之過程及止痛後的現象

(一)正面反應紙牌	(二)負面反應紙牌
1. 有耐性 2. 喜樂 3. 心平氣和 4. 睡眠穩定 5. 感恩 6. 身體健康 7. 能從好的一面去想 8. 能承受大壓力 9. 自信 10. 為人服務	1. 敬業無誤 2. 憤怒 3. 紮根 4. 自責 5. 疊骨頭 6. 擔心 7. 悲哀 8. 混亂 9. 睡眠不穩 10. 對未來無期望



情緒日誌

日期	開心	不開心	平常心	憤怒
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

第三節
主題：痛症你要識
目標：教授「痛」之內容、其帶來之影響及講授情緒與身體狀況的關係

時間	目標	內容詳情	物資	備註
5分鐘		1) 點名	組員名冊、點名冊	
15分鐘	打破沉默	2) 热身遊戲—佔領袖	毛巾、小禮物	組員需圍圈而坐
15分鐘	簡介痛症由來	工作員負責介紹痛症資料 (參考附加之物理治療師資料)	講義	
10分鐘	活動分享	組員討論痛症的反應及對身體的影響		工作員鼓勵參加者投入於討論中
25分鐘	講解痛症對健康之影響	工作員以理性情緒治療法(CBT)及個案分享：假如我是他...講解痛症對健康之影響	講義： 1. 應力來源 2. 情緒反應與個人思想、健康關係	
5分鐘	總結重點及提示下次聚會時間及日期	1) 重申了解痛症由來及個人思想與健康之關係 2) 工作員發書簽，鼓勵組員正面面對人生(可視乎情況每筆派一張或本堂內派發)	書簽(一套五張)	

第四節
主題：認識舒緩痛症的方法及護理方法
目標：讓組員認識有關病類之醫療、護理及教授正確運動
客席講者：專業醫護人員(建議：物理治療師)

時間	目標	內容詳情	物資	備註
10分鐘	重溫上次集會重點	透過「百萬富翁」遊戲，讓組員回顧有關痛症之成因及正確監控方法	遊戲道具(遊戲名稱之標籤、遊戲禮品)	遊戲道具：以比賽形式，分組選擇不同難度問題，於固定之時間內，答對多而分數最高者便勝出
10分鐘	組員討論有關病類之控制及護理方法	由工作員帶領組員就有關痛症處理方法，並紀錄下有存疑之方法留待下一節之講者作諮詢	白皮、雙頭筆	
50分鐘	痛症之控制及護理方法專題 講座	由專業醫護人員(如醫生、物理治療師)講解有關病類之醫治護理及正確使用藥物方法及教授正確舒緩運動	手提電腦 /PowerPoint有關影帶及病類之小冊子及單張	工作員應請講者並就早前之存疑問題作澄清
5分鐘	總結本節內容	總結本節內容及道謝客席講者 請解「運動及情緒」之工作紙，鼓勵組員於本星期內發揮舒緩運動作規律性的習慣		鼓勵較年青組員聯絡較長及體弱及缺肢之組員作互相關心行動進一步推動組員之聯繫

急性期的治療方法

病徵	治療方法
發紅、發熱	冰療
腫脹	壓力襪、承高患肢
疼痛	冰療、電療
活動幅度減少	休息、藥物治療

冰療

- 當膝關節紅腫熱時使用
- 冷熱測試
- 可使用碎冰或雜菜豆
- 敷於發紅發熱位置
- 治療時間：15分鐘



次急性期的治療方法

病徵	治療方法
疼痛	熱敷
肌肉痙攣	伸展運動
僵硬	靈活關節運動
軟弱無力	鍛練肌力運動

熱敷

- 當膝關節無紅腫熱時使用
- 冷熱測試
- 敷於疼痛位置
- 治療時間：20分鐘



伸展運動



增加肌肉柔韌度



鍛練肌力運動



強化下肢肌肉



手術治療

- 全膝人工膝關節置換術療
- 後期膝關節退化、關節變形、嚴重影響日常生活
- 長久治療方法
- 學習膝關節護理
- 手術後的復康

第五節
主題：食得有道理
目標：讓組員認識於日常生活中，如食物及營養方面協助止痛及護理方法
客席講者：營養師(如未能邀請則由社會工作員主講)

時間	目標	內容詳情	物資	備註
15分鐘	重溫上次集會之重點 物理治療運動	透過重溫物理治療運動，讓組員重溫運動之技巧		
10分鐘	組員分享運動對其健康影響	透過一星期功課量表了解組員物理治療運動及情緒反應	禮物	視乎組員完成本星期工作紙則送禮品作鼓勵
30分鐘或 40分鐘	講解有關止痛的食物及食療	透過正確使用食物及食療，增強組員對控制病情的方法	筆記	
10分鐘	學員健康生活方式	透過組員輪流提供能令自己止痛食物及食療，強化健康生活方式		
10分鐘	相聚一刻	透過健康茶點分享培養健康飲食之觀念，並透過享用茶點期間，促進組員間之關係	生果	派發運動及心情之工作紙

香港聖公會黃大仙區長者綜合服務
「痛不痛由你？」治療小組
主題：食得有道理
姓名：_____
請在這星期内完成以下習作，將你所知識或向人請教那些食物能有止痛效果。
請寫下或以圖畫表達：

種類	名稱
1 中藥方面	例如：車前子
2 食物	
3 蔬菜及水果	
4 其他方法	

請於2005年1月14日交回中心，開組時用

第六節
主題：輕輕鬆鬆—無「痛」減壓方法
目標：藉不同活動教授減壓方法，減輕長者因痛而來之壓力及負面情緒

時間	目標	內容詳情	物資	備註
5分鐘	點名			
5分鐘	打破沉默	1)熱身遊戲—運轉乾坤一條龍 組員分成兩組，各組取一條繩，每位組員取心型紙一張，兩組同時於播放音樂期間用繩穿起全組之心型紙(需每人輪流穿)，以最快穿起那組為勝	繩、音樂帶、心型紙	
10分鐘	建立互相支持與信任關係	分享每週運動概況：困難與幫助	問卷	
10分鐘	建立正確減壓方法與態度	簡介減壓的重要及錯誤減壓的方法	講義／道具	
35分鐘		介紹減壓方法 1.腹腔式呼吸法 2.肌肉鬆弛法 3.意象鬆弛法	1.錄音帶 2.講義	
5分鐘		簡介其他減壓方法	講義	
5分鐘		總結重點 提醒重聚時間		

情緒紓緩法

- 不同的活動能為不同人士帶來鬆弛愉快的感覺，下列方法可供參考：
- 做自己平日喜歡做的運動。
- 向你信任的人傾訴。
- 情緒低落時，可讓自己哭泣。
- 欣賞減壓音樂進行冥想。
- 做呼吸運動，以下是口訣，找個寧靜的地方，將身體放鬆（坐著躺著也可），用心數著做：

吸二三四
閉氣六七八
呼二三四五六七八
重覆做

第七節
主題：戶外郊遊樂
目標：藉不同旅遊讓組員建立關係，分散他們對痛的注意，建立正面的人生觀，並處理小組將結束所帶來分離的情感

第八節：檢討及評估

目標：回顧整個經歷，讓組員澄清各小組經驗帶來的意義，整合及鞏固各人在組的得著。

時間	內容詳情	物資
5分鐘	點名	
15分鐘	重溫整個小組內容及主題	
15分鐘	各組員分享個人感受	相片
15分鐘	問卷—參加者意見調查	問卷各1份
5分鐘	証書頒發及拍照	証書
20分鐘	茶聚及總結	茶點、相機

目標：

	不同意 1	不同意 2	同意 3	很同意 4
1. 小組能讓你認識痛症的來源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 小組能增強你掌握痛症自我管理技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 小組能提昇你對情緒控制方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內容：				
4. 讓你更了解何謂痛症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓你掌握痛症家居護理方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓你明白紓緩壓力的重要性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 讓你學習紓緩壓力的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 訓你認識及建立新朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

其他：

9. 是否滿意課程之時間安排：
其他意見：_____

10. 是否滿意小組之場地安排：
其他意見：_____

11. 課程能否達到你參加的期望：
其他意見：_____

12. 你是否有興趣繼續參與本中心舉辦之活動小組？
其他意見：_____

問卷事項：

13. 你認為本中心工作員(梁婉貞姑娘)之表現：

14. 你認為本中心物理治療師(李靈善姑娘)之表現：

15. 你對本小組之意見及期望：

16. 日後想繼續參與活動的內容：

小組工作員工作的原則：

- 同理心(empathy)及敏感性(sensitivity)
 - 產生理解，瞭解不能行，不能動會是甚麼狀況
 - 敏感性是按照老人的舒適程度與老年案主進行交流的能力(重視長者情感的敏感性)
- 增權
 - 承認並相信一個人有能力去做決定，採取行動未滿足個人需要解決個人問題
 - 加強長者對自身能力和價值的自信
- 增加獲得各種資料和機會的途徑
 - 社區資源及服務
 - 加強對家人的培訓(內容包括：有關子女對父母的責任和義務、老人的權益保護、老人心理和生理衰老的有關知識、常見老年疾病特點，發病規律及康復運動、老人溝通以及照顧護理老人的技巧等方面知識)

■ 活動成效：

- 組員出席率高、參與及投入高
- 透過三項問卷評估證明：
 - 小組能提昇他們對痛症的來源(100%表示同意)
 - 提昇對處理痛症的自理能力及信心(70%表示同意、30%非常同意)
 - 明白適當處理疼痛方法(60%表示同意、40%非常同意)
 - 能提昇個人情緒控制方法(70%表示同意、30%非常同意)
 - 協助建立出有建設性人際關係交往(100%表示同意)

■ 生活滿足指標量表結果

	得分最低	得分最高
活動前	32	58
活動後	45	66

正向改變題目：

- 當我越來越老時，事情比我想像中差
(答：不同意 由60%→ 80%)
- 現在我是人生最消沈悶，最枯燥的日子
(答：不同意 由50%→ 80%)
- 我可以生活得更快樂(答：同意 由50%→ 90%)
- 和別人比較，我太容易情緒低落
(答：不同意 30% → 60%)

■ 情緒抑鬱量表結果

	得分最低	得分最高
活動前	34	54
活動後	38	60

小組參考價值：

1. 強調痛來源由身心兩方面引致，提高長者認識、分別及處理
2. 跨專業合作
社會工作員 → 提昇組員自我認識，明白個人的信念及情緒控制
營養師、物理治療師 → 正確家居護理
3. 朋輩認同及支持

問與答



謝謝
各位!

