

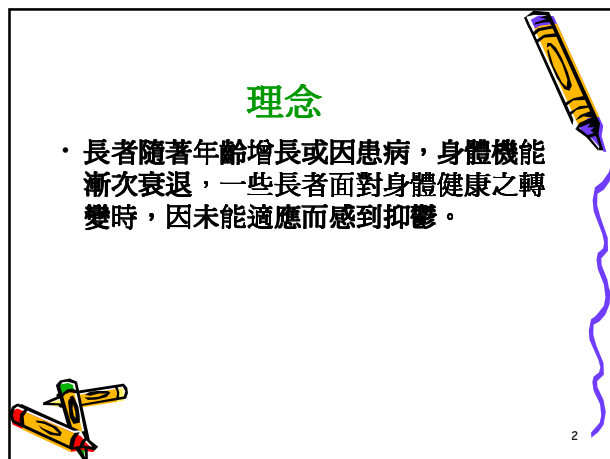
香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

「打開心窗」抑鬱治療小組

社會工作員  
黃月英

2005年9月23日

1



理念

- 長者隨著年齡增長或因患病，身體機能漸次衰退，一些長者面對身體健康之轉變時，因未能適應而感到抑鬱。

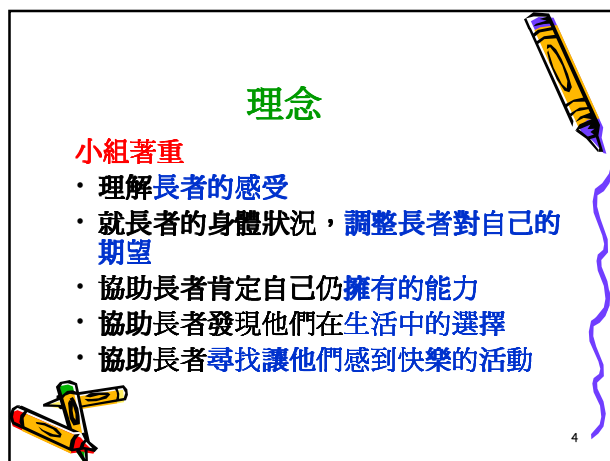
2



理念

- 「**認知行為療法**」能有效減低長者的抑鬱情緒  
(e.g. Gaffan, Tsaousis, Kemp-Wheeler, 1995; Jarret & Rush, 1994)
  - 較沒有任何治療為佳
  - 與抗抑鬱藥物有大致相等的效果
- 效果持久(>兩年)，復發率低  
(e.g. Gallagher-Thompson, et al., 1990)

3

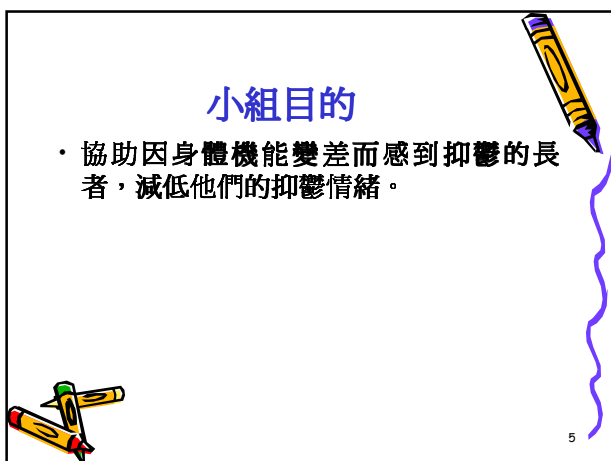


理念

小組著重

- 理解長者的感受
- 就長者的身體狀況，調整長者對自己的期望
- 協助長者肯定自己仍擁有的能力
- 協助長者發現他們在生活中的選擇
- 協助長者尋找讓他們感到快樂的活動

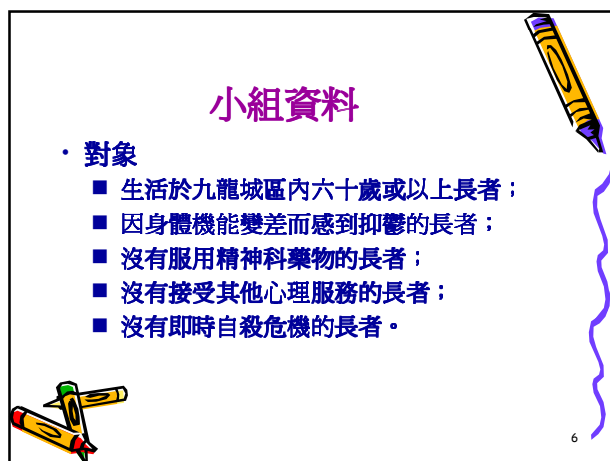
4



小組目的

- 協助因身體機能變差而感到抑鬱的長者，減低他們的抑鬱情緒。

5



小組資料

- 對象
  - 生活於九龍城區內六十歲或以上長者；
  - 因身體機能變差而感到抑鬱的長者；
  - 沒有服用精神科藥物的長者；
  - 沒有接受其他心理服務的長者；
  - 沒有即時自殺危機的長者。

6

## 小組資料

- 工作人員：  
香港聖公會輔導服務處臨床心理學家、  
香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心  
社會工作員

7

## 小組資料

- 小組前評估
  - 仔細觀察
    - 視覺、聽覺、說話能力
    - 記憶力
  - 了解長者在生活上遇到的困難
  - 評估長者情緒狀況及日常生活的情況
    - 老人抑鬱量表（葵涌醫院廣東話口語版）
    - 自殺風險評估

8

## 小組資料

- 舉行日期：  
2004年6月至7月

9

## 帶領小組的技巧

- 聆聽
  - 正面的態度  
「咁唔係點呀？都要自己做的！唔可以全都倚靠人呀！」
  - 生活中的選擇  
他選擇了可以自己做的事、自己做
  - 他們的能力、解決問題的方法  
有些事情仍是由他們自己做的
  - 生活中的例外

10

## 帶領小組的技巧

- 反思
  - 他們行動這麼不方便，究竟他們怎樣照顧自己？
  - 他們每一分，每一秒也這麼不開心嗎？
  - 他們不開心了這麼久，為何他們能活到今天？
  - 他們一定有他們的方法照顧自己。



他們一定有他們的方法才能堅持到今天！

11

## 帶領小組的技巧

- 發問
  - 「你是怎樣捱過的？有人幫你嗎？你靠什麼捱過呢？」
  - 「面對這麼大的困難，有些人終日以淚洗臉，有些人放棄自己的生命，那麼你們呢？」

12

## 帶領小組的技巧

- 再聆聽
  - 正面的態度
  - 生活中的選擇
  - 他們的能力、解決問題的方法
  - 生活中的例外

13

## 帶領小組的技巧

- 回應長者說話背後的積極意義
  - 「即使你行動這麼不方便，你仍選擇自己洗澡，因為你認為自己做到的事你會盡力自己做。」

14

## 小組內容

15

## 1. 小組簡介、互相認識

- 目的
  - 讓組員明白及接受自己的抑鬱情緒。

16

## 1. 小組簡介、互相認識

- 認識抑鬱情緒
  - 「面對生活的困難，你可能會覺得好辛苦。」
  - 「你覺得唔開心唔代表你無用。」
  - 「很多長者都同你一樣，面對身體愈來愈差這事實都會有些唔開心。」

17

## 2. 照顧自己 I

- 目的
  - 讓組員確定自己仍擁有一些能力
  - 讓組員感受自己不是一個完全依賴或什麼用也沒有的人。

18

## 2. 照顧自己 I

### · 我的每一天

- 組員詳述每一天的生活內容
- 發掘組員的**正面思想、行爲**
- 加強組員**認同自己的能力及生活的選擇**
  - 「你仍自己買餅嗎?你行動不便怎樣自己買餅呢?」
  - 「你仍然每天帶狗散步呀?你通常會去邊呢?」

19

## 3. 照顧自己 II

### · 目的

- 讓組員**確定自己仍擁有一些能力**
- 讓組員感受自己**不是一個完全依賴或什麼用也沒有的人。**

20

## 3. 照顧自己 II

### · 我的每一天

- 組員詳述每一天的生活內容
- 發掘組員的**正面思想、行爲**
- 加強組員**認同自己的能力及生活的選擇**
- 增添生活中的生氣及樂趣
  - 小組議決於中心內種植富貴竹及飼養烏龜

21

## 3. 照顧自己 II

- 重申組員所提及的一些「**正面語句**」

辛苦也堅持，不放棄

行得好幸福

22

## 3. 照顧自己 II

- 「**正面語句**」  
紀錄板



23

## 4. 渡過艱苦歲月

### · 目的

- 讓組員發現自己有能力「**捱苦**」，**肯定自己的能力**

24

## 4. 渡過艱苦歲月

- 回顧艱苦歲月
  - 請組員述說當年的艱苦時刻
  - 請組員述說一件印象深刻的辛苦事
- 回顧「捱苦」過程
  - 「你當時點做？」
  - 「有人幫你嗎？咁你靠什麼捱過呢？」
- 從以前到現在
  - 「當時辛苦還是現在辛苦些呢？」
  - 「你現在又靠什麼克服困難呢？」



25

## 4. 渡過艱苦歲月

- 頒發「我做得...」嘉許狀
  - 把組員做得到的事項，如煮飯、晨運等，以圖畫形式製成嘉許狀
  - 再肯定組員的能力



26

## 4. 渡過艱苦歲月

- 「我做得...」嘉許狀



27

## 4. 渡過艱苦歲月

- 「餵龜、淋花」時間
  - 簡介烏龜的飼養方法及富貴竹的種植方法
  - 鼓勵組員為一對小烏龜命名
  - 請組員分工協助照顧烏龜及富貴竹



28

## 5. 找尋生活的樂趣

- 目的
  - 讓組員透過回憶再**感受以往的快樂**
  - 協助組員明白即使他們的身體日漸衰退，但他們的生活**仍有一些快樂的時間**。
- 回顧以往生活的樂趣
  - 過節時的情境
  - 年青時愛吃的食物
  - 年青時的玩意



29

## 5. 找尋生活的樂趣

- 協助組員認清那些活動可重新拾回，那些活動可採取替代的形式
- 請組員分享他們現時喜歡做的活動
  - 「做什麼事的時間你會無咁唔開心？」
  - 「什麼時間你會無咁唔開心？」



30



## 7. 「若你是.....，你會.....」



37

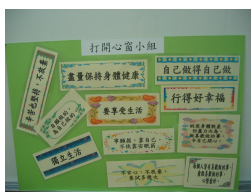
## 8. 小組重溫

- 目的
  - 重溫組員所提及的**正面訊息**
  - 肯定他們**適應生活、克服困難的能力**

38

## 8. 小組重溫

- 回顧
  - 重溫整個小組所提及的**正面訊息**，肯定他們**適應生活、克服困難的能力**



39

## 小組成效評估

組員編號	小組前抑鬱指數	小組後抑鬱指數
1	1	2
2	6	6
3	6	4
4	10	9
5	12	7
6	11	6
7	15	8
8	10	9

40

## 小組成效評估

- 小組完成後一個月內，再以「老人抑鬱量表」(GDS)為組員評估。
- 組員於小組前所得的GDS平均值是**8.9**分，而完成小組後所得的平均值是**5.9**分。
- 在進行T-檢定時，其顯著性為**0.05**，反映出組員於小組完結後的客觀抑鬱程度有顯著的遞減。

41

## 總結

- 小組遇到的**困難及可行的解決方法**
  - 小組初期，單向的溝通
  - 組員記憶力欠佳
  - 組員一般教育程度低、認知及推理能力不足

42

## 總結

### • 小組的應用性

- 適用社區長者，以及院舍長者
- 抑鬱指數低至中度的長者

43

## 總結

### 工作手法及特色

#### • 先苦後甜

- 組員分享困難 ⇨ 肯定組員的能力 ⇨ 發現組員生活中的選擇 ⇨ 尋找快樂的活動 ⇨ 加強組員面對未來生活的能力
- 讓組員認識情緒、思想及行為的關係

44

## 總結

### • 形象化

- 製作「我做到」及「我喜歡」嘉許狀送予組員，把組員之能力更形象化
- 「正面訊息」紙咭讓組員張貼於紀錄板上，組員每次聚會時也能重溫正面的訊息，強化組員的信念。

45

## 總結

### • 運用動物及植物

- 飼養小烏龜及種植富貴竹，讓組員能於聚會以外，培養興趣及發現生命的樂趣，維繫組員與中心的關係。
- 每次聚會皆設「餵蟲、淋花」時間，分享烏龜及富貴竹成長的進度及照顧的情況，肯定組員照顧動植物的能力

46

## 總結

### • 運用小組動力

- 組員間互相讚賞、支持 ⇨ 組員更肯定自己的能力

### • 工作人員的信念

- 無論長者行動有多不方便，他們都一定有他們的方法照顧自己。
- 長者是有他們的能力及資源的。

47

# 謝謝！

48