



坐言起行，
建立更有意思的生活



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

本手冊希望幫助讀者加深對自己的了解，逐步建立更積極和有意思的生活，以提升身心健康，並預防和治療抑鬱症。

認識抑鬱症 P.1

甚麼是抑鬱症？	P.1
如果我不再抑鬱，我會做些甚麼？	P.2
減少活動和抑鬱情緒的惡性循環	P.3
打破惡性循環：用行動來帶動心情	P.4

坐言起行，建立良性循環 P.5

第一步：寫活動日記，記下每天的活動和心情	P.7
第二步：了解自己的價值取向，確立生活的方向	P.11
第三步：訂立活動計劃，建立更有意思的生活	P.14
第四步：建立獎勵計劃，培養自我肯定和欣賞	P.23

個案分享 P.26

總結 P.29

此手冊是需要由受過相關訓練的精神健康專業人員（如精神科醫生、臨床心理學家）協助使用，以達致最佳效果。如果在使用此手冊時遇到困難，請尋求精神健康專業人員的協助。

認識抑鬱症

甚麼是抑鬱症？

抑鬱症（Depression）是一種常見的情緒病，任何人都有機會受抑鬱徵狀影響，不分種族、性別、階級、家庭背景或教育水平。有統計顯示每六個人之中便有一人會在一生中患上抑鬱症，而香港亦已有超過30萬人患上抑鬱症。

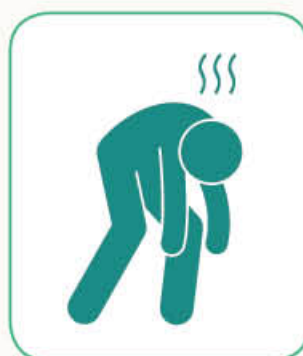
抑鬱症患者就像整天被烏雲蓋頂，其情緒感受、身體反應、行為傾向、思想等都會受到影響。以下是其中一些抑鬱症的症狀：



情緒低落、鬱悶或煩躁



失去興趣和動力



容易感到疲倦



失眠或睡眠過多



食慾和體重明顯轉變



專注力、記憶力變差

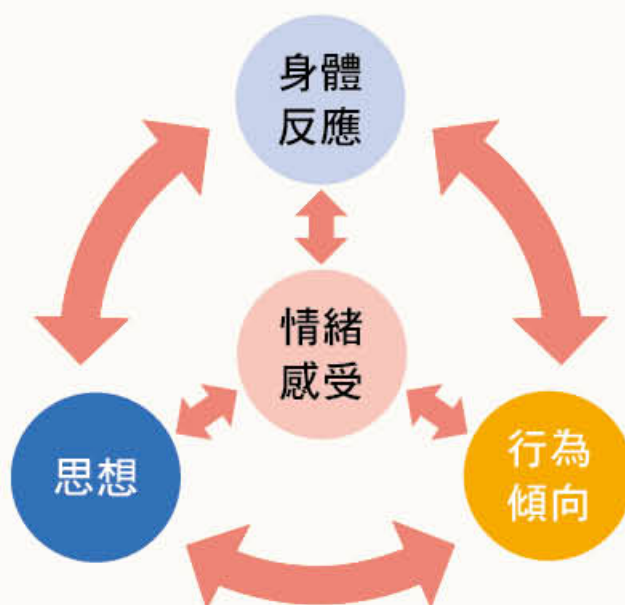


思想變得負面



傷害自己的想法或行為

這些身體反應、行為傾向和思想上的改變會互相影響，逐漸形成一個惡性循環，令負面情緒持續並惡化，令患者難以從情緒困擾中自然痊癒。抑鬱症的症狀可以持續數星期或以上，因而影響不同生活範疇的功能，例如健康、社交、學習和工作等等。



如果我不再抑鬱，我會做些甚麼？

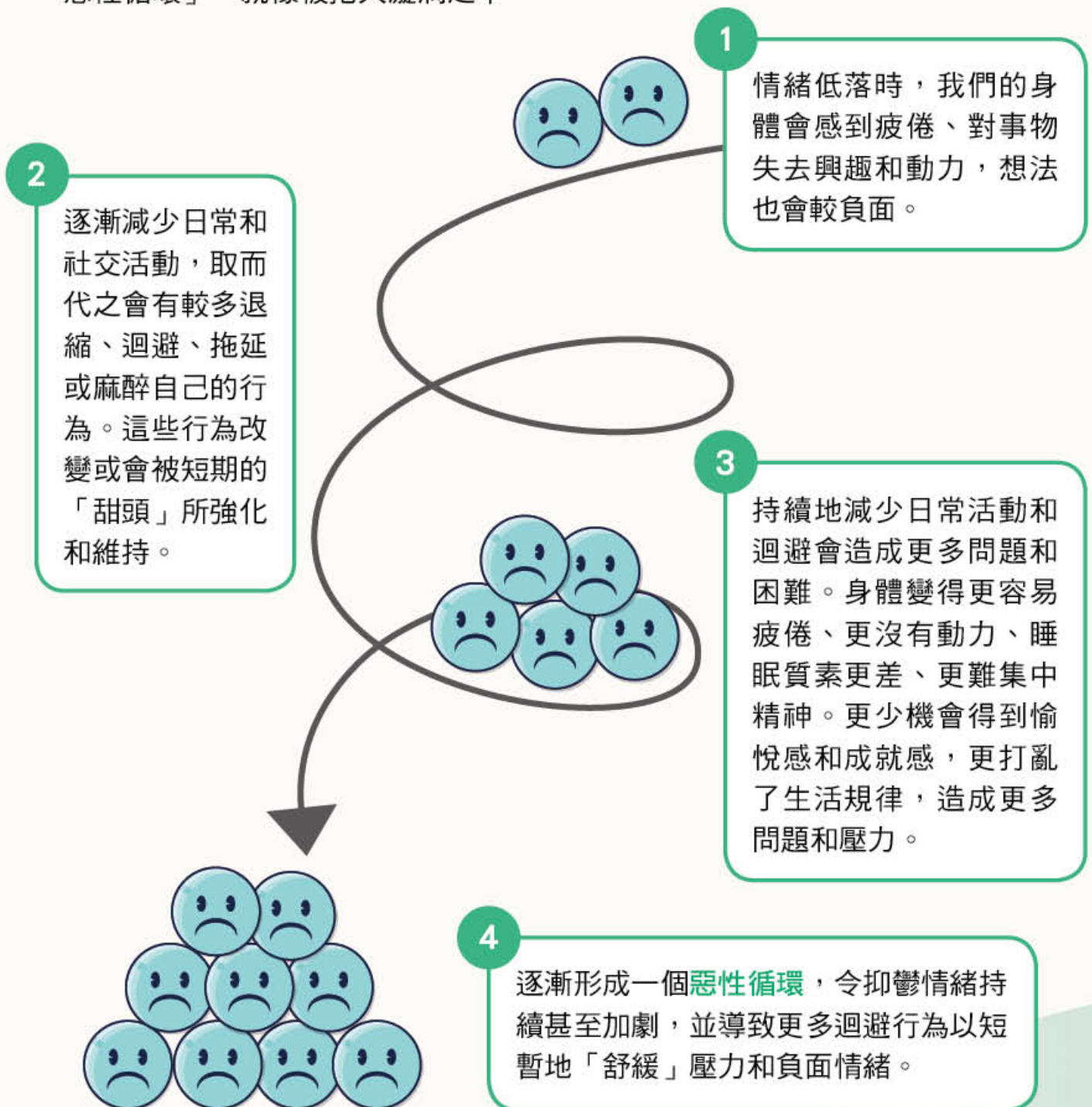
有時候，抑鬱的感覺會讓人難以繼續前行。因此，認清自己的方向及目標，對於治療抑鬱症是十分重要的。試想想，如果你的抑鬱症徵狀經治療後消失了，你最想做些甚麼？

我想做的事……

例：相約朋友外出、重拾跑步的習慣

減少活動和抑鬱情緒的惡性循環

當我們受抑鬱情緒困擾，身體會像「被關掉的摩打」，容易感到疲累和失去動力，對身邊事物都提不起勁，自然也會減少日常活動，並傾向迴避處理生活上的事情和問題。這些行為改變或許會為我們帶來短期的「甜頭」，例如可以讓我們稍作休息，短暫地舒緩或避免壓力和負面情緒。但是，若果我們在休息過後沒有重拾生活的節奏，迴避行為被短期的「甜頭」所強化和維持，持續地減少日常活動和迴避最終會造成更多問題和困難，令抑鬱情緒持續甚至加劇，使我們掉進抑鬱徵狀的「惡性循環」，就像被捲入漩渦之中。



打破惡性循環：用行動來帶動心情

要走出這個惡性循環以預防或治療抑鬱症，我們首先需要認識一些針對抑鬱症的行為治療的原則和方法，嘗試建立積極和健康的方法去面對情緒，慢慢減少過度的迴避行為，增加並平衡自己的活動，從生活模式着手改善自己的心情和活力，逐步建立更有意思的生活，以預防及治療抑鬱症。

我的抑鬱症是由**壓力或環境因素**引起的，為甚麼改變自身的行為可以改善抑鬱情緒？

許多時候，抑鬱症是由生活壓力（如照顧患病家人、搬家、轉換工作等）或環境因素（如疫情、社會經濟不景氣等）誘發的，因此不少患者或會認為只要自己的生活問題得到改善，其抑鬱情緒就會好轉。可是，某些環境因素不容易在短時間內轉變或解決，抑鬱期間的低落情緒卻會令人愈來愈自我疏離，引發抑鬱情緒的惡性循環。

我們或會誤以為需要「有心情」才有能力行動。有研究顯示，其實我們的行為是會影響腦部的狀態，從而改變情緒，例如運動可以增加腦內啡（Endorphin，又稱安多酚），而與親密的人連繫亦會讓腦袋釋放催乳素、多巴胺和血清素，從而改善情緒。增加活動量亦能讓我們有更多機會接觸環境帶來的正面刺激和新的經驗，打開改變的可能性，有助走出抑鬱情緒的惡性循環。因此，即使環境的客觀條件未能即時改變，我們亦可透過提升活動量和平衡活動種類以減少抑鬱症的徵狀。

坐言起行，建立良性循環

1

我們明白到情緒低落、身體疲累和缺乏動力是一種狀態或症狀，並非我們的本質。我們可以嘗試按照自己的節奏、步伐和意願，先從一小步的行為改變開始，循序漸進。

2

行動為我們帶來新經驗和新習慣，打開改變的可能性。漸漸地，我們的情緒和活力會得以改善，思維會更加清晰和客觀，亦會更有信心嘗試踏出下一步。

3

生活規律會漸漸得以改善，可以較積極地面對和解決問題，並逐漸與他人和社區重新連繫起來。這些新經驗和新習慣讓我們有更多機會感到愉快和獲得掌控感、成就感和滿足感，讓生活變得更有意思。

4

久而久之，一個**良性循環**逐漸形成，令我們的正面情緒和活力得以提升、思想更客觀、生活日程更平衡和充實。



我們可以透過以下的步驟來加深對自己的了解，循序漸進地調節自己的行為模式，逐步建立更積極和有意思的生活。

第一步

寫活動日記，記下每天的活動和心情



第二步

了解自己的價值取向，確立生活的方向



第三步

訂立活動計劃，建立更有意思的生活



第四步

建立獎勵計劃，培養自我肯定和欣賞



第一步

寫活動日記，記下每天的活動和心情

你有沒有察覺到日常生活中的活動會直接影響我們當天的心情？例如看了一套悲傷的電影後，我們的情緒會感到較低落，相反聽一些輕鬆愉快的歌曲或到公園散步曬太陽後，我們會感到較有朝氣和活力。

「坐言起行」的第一步是運用「活動日記」，記下未來一星期每天的活動和心情，讓我們認識自己的行為模式，並加深了解自己的情緒和行為之間的關係。日記的內容亦可以讓我們之後作進一步的分析，幫助我們計劃新的活動和調整生活日程。

例子：

活動：在每天早上、下午、晚上這三個時段，分別記下兩至三個主要活動。我們可精簡地寫下活動的內容，如記下時間、地點、人物、事件等。

活動日記

日期：1/11-7/11	星期一	心情/ 種類	星期二	心情/ 種類	星期三	心情/ 種類
上午	8:30 在家中 起床和梳洗	4				
	10:00 與家人在茶樓 飲茶	6				
	11:30 在樓下 公園散步	5				

心情：我們的心情可能會隨着不同時間、環境和活動而變化。我們可以留意並記下自己在進行每個活動時的心情（1 = 心情非常差；10 = 心情非常好），以提升我們對自己情緒的覺察力。

（此欄的「種類」部分將於本手冊之「第三步」（P.14）詳述）

現在，試運用下表，填寫自己本週的「活動日記」：

日期：_____	星期一	心情/ 種類	星期二	心情/ 種類	星期三	心情/ 種類
上午						
下午						
晚上						
全日回顧						

9

在每一天結束前，我們可以簡單回顧並總結一下當天過得如何，寫下整天的心情和感受。我們亦可以記下有哪些活動、時段、人物或環境會特別讓你感覺較好或較差。

例子：

活動日記

日期：_____	星期一	心情/ 種類	星期二	心情/ 種類	星期三	心情/ 種類
全日回顧	整體心情一般和平穩，早上較無動力出街，與家人在一起和做完運動的時候心情較好。					

注意事項

- 你可以每天分時段寫活動日記，例如分開在早、午、晚這三個時段寫，這會讓整個過程較輕鬆，內容通常亦會較準確。
- 如果不方便用紙筆寫下來，你可以先用手提電話作簡單記錄，其後再作整理。
- 不需要花過多的時間和心機寫活動日記，量力而為便可以了。



第二步

了解自己的價值取向，確立生活的方向

價值取向是生命中我們覺得重要並有意義的事情。每個人的價值取向都不一樣，有些人十分重視家庭生活，有些人則偏重事業發展。一個人的價值取向也會隨着時間而變化，例如有些人年輕時會很重視朋友，積極建立其社交網絡，但成年後又會變得較喜歡獨處，享受培養個人興趣。

了解自己的價值取向十分重要，因為它就像一個指南針，引導我們逐步建立更有意義的生活。有意義的生活是保持情緒健康的重要因素之一。每個人都有不同的方式和行動去實踐自己的價值取向，例如重視家庭生活的人在平日多參加家庭聚會可以為他們帶來正面情緒；重視宗教信仰的人則可以透過多閱讀宗教書籍而獲得樂趣和滿足感。

不過當我們遇到壓力或情緒低落時，或會很容易把時間和精力都集中在處理眼前的問題，而忘記自己的價值取向。因此，經常回顧自己的價值取向是十分重要的。讓我們透過一些想像練習，了解一下自己的價值取向。

試試想一位你心中的偶像或者崇拜的人物，他/她可以不認識你，亦可以是虛構人物。

他/她有甚麼重要的特質？你最欣賞他/她的又是甚麼？

	例子	你的答案
我欣賞的人物	小學老師	
我欣賞的特質	親切、熱誠、關懷學生	



我們的價值取向可以從生活上的不同範疇中體現。我們可以思考以下的問題，逐步去探索和了解自己的價值取向，確立生活的方向，逐步建立更有意義的生活：

1

你最重視這裡哪些生活範疇呢？
在這些生活範疇中，你擔當什麼
角色？有什麼責任？

特質

例子：

健康習慣 輕鬆 平衡 有彈性
開放 積極 自律 安全
內在美 外在美

特質

例子：

親切 自由 開放 友好 真誠
尊重 支持 合作 可靠 信任
關懷 愛 忠誠 負責任 誠實
寬容 幫助他人 積極參與

身體健康
情緒健康

家庭生活
親密關係/婚姻
社交生活/友誼
社區參與

生活範疇

工作/事業
教育/個人成長

興趣/娛樂
靈性生活/宗教

2

在這個生活範疇和角色
中，有甚麼特質是你認為
重要、欣賞或想培養的？

特質

例子：

有熱誠 隨遇而安 自由
有規律 可靠 盡責 嚴謹
積極投入 專注集中 堅持 進步
接受挑戰 勤奮 高效率

特質

例子：

有熱誠 輕鬆 多元化 虔誠
積極投入 專注集中 堅持
進步 藝術性 競技性 技術性
創造性 知識性 挑戰

3

有什麼活動可以讓你實踐這些你
所重視的生活範疇、角色和特
質，讓你的生活更有意思？

接下來我們來玩一個想像遊戲，如果你要為自己建立一個社交媒體專頁，你會想放些甚麼在你的個人專頁內？或許你會立即想到會有許多的困難或障礙，但我們可以先把這些放在一旁，想像一下，在最理想的情況下，你覺得自己最重要的是甚麼？你想成為一個怎樣的人？你會把甚麼活動、愛好或人物放在專頁內？你希望其他人看到甚麼呢？

我的專頁

（我的專頁封面）



第三步

訂立活動計劃，建立更有意思的生活

我們要如何調整現在的生活日程，逐步加入甚麼活動呢？我們可以先認識一下日常生活中不同的活動種類，可以大致分為三類：例行、愉快和必需的活動。

I 認識活動種類

例行活動（**R**outine）

平時定期做的活動或生活常規。

例子：

吃飯、睡覺和休息、梳洗打扮、做家务、買日用品、看新聞、學習、工作、與信仰有關的活動



愉快活動（**P**leasurable）

讓自己心情愉快或身心舒暢的活動，尤其是自己較容易專注和投入的活動。包括受到抑鬱症影響前，自己曾經享受的活動，或者從未做過但曾經想嘗試的活動。

例子：

（可參考下一頁的「愉快活動一覽表」）



必需活動（**N**ecessary）

較重要的活動，若沒有完成的話或會帶來負面的後果。

例子：

支付帳單、覆診、照顧小孩或患病的家人、在期限內填寫並提交表格



愉快活動一覽表

沖暖水涼	吃喜歡的東西	曬太陽	到公園或海旁漫步	按摩	伸展運動	冥想或靈修	鬆弛練習
感恩	笑	欣賞自己和別人	回想美好的人和事	學習新技能或知識	幫助別人	義工服務	捐血
閱讀	聽講座	聽收音機	看電影	看話劇	看魔術	觀賞賽事	聽笑話或看笑片
小睡	跑步	游泳	踩單車	健身	球類運動	耍太極	跳舞
行山郊遊	觀賞植物	觀星賞月	觀看野生動物	野餐	放風箏	去沙灘	釣魚
品茶	品咖啡	品酒	喝早茶或下午茶	外出用膳	去酒館	烹飪	做甜品
園藝	看日出日落	露營	攀石	燒烤	計劃旅行或度假	參加宗教活動	禱告
坐船	遊車河	到市中心	購物	穿喜歡的服裝	整理儀容	擦香水	點香薰
跟寵物玩耍	跟小朋友玩	發白日夢	放空	聽音樂	唱歌	玩樂器	創作音樂
寫日記	寫信	寫作	攝影	拍影片	玩電子遊戲	桌上遊戲	填字遊戲
到圖書館	參觀博物館或展覽	去主題樂園玩	看演唱會	到離島遊玩	去動物園	看歌劇	看芭蕾舞表演
贈送禮物	約會	擁抱喜歡的人	傾電話	陪伴家人	與朋友敘舊	認識新朋友	瀏覽社交媒體
做家务	整理房間	修補家具	做木工	做手工藝	針織	收集東西	接受輔導服務

II 生活日程的平衡

我們可以翻閱自己填寫好的「活動日記」，然後為每項活動分類：例行活動（R）、愉快活動（P）或必需活動（N）。分類的準則因人而異，沒有對錯之分。有些活動可以同時屬於多於一個類別，例如有人會覺得「到公園散步」既是例行又是令人愉快的活動。我們只需要按照自己的感覺，為每個活動分類到較合適的一個類別便可以。

例子：

日期：1/11-7/11	星期一	心情/ 種類	星期二	心情/ 種類	星期三	心情/ 種類
上午	8:30 在家中 起床和梳洗	4/R				
	10:00 與家人在茶樓 飲茶	6/P				
	11:30 在樓下 公園散步	5/P				

種類：為每項活動的性質分類為例行（R）、愉快（P）或必需（N）。



我們的行為和活動安排會影響我們的經歷和感受。如果日程中的活動量、活動種類和生活範疇有較適切的平衡，對我們的身心平衡和健康都會有幫助，可逐漸提升和維持我們的心情、活力、掌控感、成就感和滿足感等。

我們透過翻閱和回顧填寫好的「活動日記」和思考以下的問題，可以嘗試分析一下自己每天（或每週）的活動量、活動種類和生活範疇是否有較適切的平衡，以幫助我們調整現在的生活日程和計劃新的活動。

在三種活動（例行（R）、愉快（P）、必需（N））當中，哪些出現得較多？哪些較少？

相較以往未受抑鬱症影響時的生活模式，現時有甚麼活動是明顯地減少或增加了？

每天（或每週）用多少時間和行動去實踐自己的價值取向（自己所重視的生活範疇、角色、責任和個人特質）？哪些範疇佔較多時間？哪些範疇較被忽略？

III 調節生活日程的方向

接下來，試想想自己希望在生活中逐漸加入哪些新活動？或逐漸增加哪些現有的活動？試在下方的「活動列表」中列出所有活動，然後評估一下這些活動的重要程度（1 = 非常不重要；10 = 非常重要），以及自己要完成這些活動的容易程度（1 = 非常困難；10 = 非常容易）。如果想做的活動較複雜或較難完成，我們可以嘗試將活動分成多個小步驟，把每個小步驟視為單一的活動來進行。

活動列表

	活動內容	重要程度 (1-10)	容易程度 (1-10)
例行活動(R)			
愉快活動(P)			
必需活動(N)			

IV 訂立活動計劃

現在，我們可以嘗試為未來一星期的生活日程加入新的活動。我們可以先從上一頁的活動列表中選擇兩至三項（或你認為合適的數量）比較容易實行和重要的活動，並運用下一頁的「活動計劃表」定立具體和可行的活動計劃。計劃內容愈具體，愈有助我們去嘗試實行和完成該活動。

例子：

活動計劃表

活動：到公園散步和伸展		
活動詳情	每天午飯後，自己到公園散步和做伸展運動，進行20分鐘。	計劃活動的內容、時間、地點、人物、所需物資和目標（例如持續時間、次數）。
預期障礙	天氣差；公園關閉；心情低落，無心機或身體疲倦。	想想可能會出現的困難和障礙，包括環境或個人狀況（可參考下一部分的“常見的問題和挑戰”）。
解決/後備方案	天氣差或公園關閉時，可改為在家中做伸展運動。 無心機時，可先在家中做少許熱身動作或聽聽音樂，以帶動心情和活力；亦可以簡化活動，例如改為散步10分鐘。 提醒自己這個活動對身心有益，完成後可以儲✓和換獎勵。	預先為預期障礙計劃解決方案或與活動相近的後備活動，讓我們可以盡量依計劃行事。
信心（1-10） （1 = 非常無信心； 10 = 非常有信心）	7分	評估一下自己有多大信心可以實行該活動計劃。如果信心較低（例如只有5分或以下），可以考慮調整一下活動詳情或選擇其他活動，令我們較容易實行和完成該活動。
經驗回顧	散步和伸展後較精神和愉快；發現身體沒有想像中疲倦。	寫下事前事後自己的心情、成就感或滿足感的變化；對自己的新發現或想法；過程遇上甚麼困難和如何應對等等。

活動計劃表

活動：	
活動詳情	
預期障礙	
解決/後備方案	
信心（1-10）	
經驗回顧	
活動：	
活動詳情	
預期障礙	
解決/後備方案	
信心（1-10）	
經驗回顧	



小提示：

我們也可以考慮將所訂立的活動計劃記錄在未來一星期的「活動日記」，或其他更方便自己的手寫或電子日程表上。

V 常見的問題和挑戰，見招拆招

我有太多想做的事情了！

我們可以為每日的活動清單限制數量（如三至五項），以提升活動計劃的可行性。

我們可以優先選擇在日常生活中可以重複做的活動。例如：相比起「到主題樂園遊玩」，「到附近公園散步」較能重複地實行。

另外，我們可以按事情的難度排序，先嘗試完成一些較容易實行的項目，例如：如果想增加運動量，「在家拉筋15分鐘」會比「到運動場跑步」更較容易實行。

我們亦可按事情的重要性來決定實行活動的先後次序，有些項目若不立即處理可能會帶來一些後果（例如繳交費用、照顧患病家人等）。如果你認為自己現階段難以完成，也可以先請朋友或家人代勞。

我沒有心情去做，有心情才去做吧！

之前提到，我們或會誤以為需要「有心情」才有能力行動。研究顯示我們的行為亦可以影響腦部的狀態，包括情緒感受。增加活動量亦讓我們有更多機會接觸環境帶來的正面刺激和新經驗，從而改善情緒。因此，有時候我們要依計劃行事，而非完全由當下的感覺和想法所主導，從而用行動來帶動心情。

千里之行，始於足下。我們可以先從一小步的行為改變開始，循序漸進，先定立較易實行的活動計劃（例如：簡單容易、少量、少次數、短時段、可單獨去做等等），以減低我們依計劃行事的阻力。定立活動計劃時，可以寫下一些鼓勵自己和提升動力的說話，例如該活動為甚麼重要、與自己的價值取向和目標有甚麼關係、完成活動後的好處或獎勵等等。

我們可以預先設置好環境，讓自己較容易實行該活動。例如將「外出買日用品」時穿着的衣服和所需物資預先準備好；或預先執拾好進行活動的地方，以減少分心。

我們亦可以在進行活動前做「熱身」，以帶動心情和活力，例如聽音樂、做簡單伸展、喝杯暖水等等。

我已訂立了活動計劃，但常常忘記去實行。

我們可以多運用一些明顯的視覺或電子的提示方法，例如把活動計劃記錄在手寫或電子的日程表上；或在桌子、雪櫃或其他當眼處貼上當日的活動清單；或在手機、電腦或其他電子設備設定提示鬧鐘；或預先將活動所需物資放在當眼處等等，以提醒我們要付諸實行活動計劃。

受外在環境所限，我無法在當日進行該活動。

對於一些戶外或社交活動，天氣有機會不似預期，親戚朋友也可能會突然沒空赴約。

我們可以預先訂立一些與活動相近但較不受環境影響的後備活動，讓我們在環境不配合的時候依然可以有限度地依計劃行事，保持一定程度的活動量。例如：戶外運動的後備活動可以是在家運動；出外買菜的後備活動可以是做家務；見朋友的後備活動可以是在社交媒體上與他人連繫或關心他們的近況。

我有嘗試去實行計劃的，但總是無法完成。

不少時候，我們訂立的活動計劃實際上可能會比想像中更難去完成。因此我們未必能圓滿地完成和達到每個活動計劃和目標，這並沒有問題，也是能理解的。有嘗試付諸實行是最重要的一步，已經是在實踐自己的價值取向，是值得被肯定的。

另外，我們不會亦不需要有完美的活動計劃，每一次的實踐都可以讓我們回顧原本的活動計劃是否合適，例如計劃會否太難、活動是否重要等。我們可以持續地調整活動計劃和目標，令其更為可行和合適。

如果遇到其他的問題和困難，我們可以嘗試把它們記下來，並列出一些可行的解決方法。有需要時也可以尋求家人或朋友的幫忙，或諮詢醫護專業人員的意見。

第四步

建立獎勵計劃，培養自我肯定和欣賞

我們每一次的實踐都值得獲肯定和鼓勵。當我們完成每一天所訂立的活動後，可以在下方的「完成記錄表」以你喜歡的方式記錄下來（例如用「✓」、其他符號或貼紙）。即使有時候我們未能夠完成計劃中的活動，但只要我們有嘗試實行，並重新調整該活動計劃，這份努力也值得受肯定和記錄在「完成記錄表」上。

例子：

月份：11月	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	獎勵
第一週： 1/11-7/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	一杯熱巧克力 

完成紀錄表

月份：____	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	獎勵
第一週： _____								
第二週： _____								
第三週： _____								
第四週： _____								
第五週： _____								

I 獎勵計劃

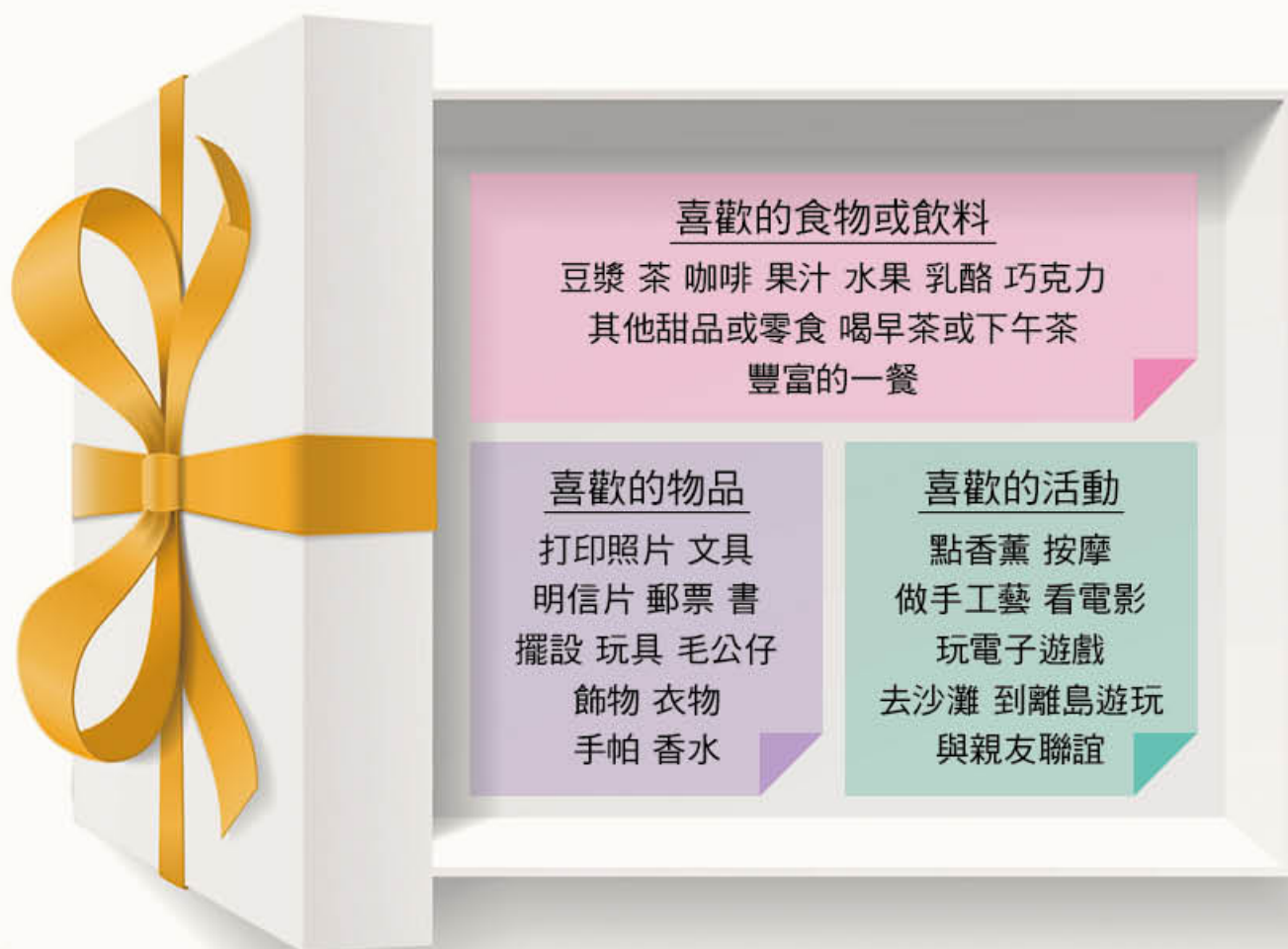
我們可以運用上一頁的「完成記錄表」，為自己訂下一個獎勵計劃。

當我們能夠實行或完成整個星期所訂立的活動，便可以安排一份小獎勵給自己，例如喜歡的食物、物品或活動。當我們能夠持續地實行或完成整個月的活動，更可以安排一份額外的大獎勵給自己。

我們可以把印有獎勵的圖片貼在當眼處，以提升和維持動力。

每星期的小獎勵：_____

每月的大獎勵：_____



II 培養自我肯定和欣賞

每次嘗試實行或完成活動計劃後，心裏可以多說一些欣賞、肯定和鼓勵自己的說話。

例子：

「我做得很好！」

「我又做了有意思的活動！」

「我做得好！」

「即使今天的活動過程不太愉快，
但我知道它對我重視的目標有幫助，是有意義的！」

「我可以用行動來改善心情和生活！」

「我有努力嘗試依計劃行事，已經足夠！」

試想想並寫下更多欣賞、肯定和鼓勵自己的說話，或寫下對自己的新發現：

「
」

「
」

「
」

「
」

「
」

「
」

個案分享

小芬畢業後因疫情的緣故，一直找不到工作。即使已經寄出超過30封求職信，亦參與了數次的面試，但始終未有獲聘。半年過去了，她感到非常氣餒，對自己的能力也十分懷疑，心情亦漸漸變差。

大約一個月前，小芬開始足不出戶，不再嘗試找工作，亦拒絕與朋友見面。她躺在床上的時間也愈來愈長，即使睡不着也不願起床梳洗，連往日喜歡看的小說都感到索然無味。她失眠的情況變得愈來愈嚴重，集中力亦大大下降，只能間中幫助家人做家務。家人開始發覺小芬愈來愈不對勁，於是帶她到臨床心理科尋求協助。

會見臨床心理學家後，小芬明白到她的抑鬱情緒雖然是由失業引起，但卻因為持續欠缺活動及自我疏離的行為而令情況日趨嚴重。小芬希望可以治好其抑鬱症並及早找到適合自己的工作，重回生活的正軌。臨床心理學家先邀請小芬填寫一份「活動日記」，了解一下她現時的活動情況。

小芬的活動日記

	星期一	心情/ 種類	星期二	心情/ 種類	星期三	心情/ 種類	星期四	心情/ 種類	星期五	心情/ 種類	星期六	心情/ 種類	星期日	心情/ 種類
上午	11:00 起床 吃早餐	3/R	12:00 起床 吃早餐	3/R	10:00 起床 吃早餐	3/R	11:00 起床 吃早餐	3/R	10:00 起床 吃早餐	3/R	10:00 起床 吃早餐	5/R	12:00 起床 吃早餐	2/R
	12:00 看電視	4/P			11:30 購物	5/P	12:00 看電視	3/P	11:00 購物	4/R	11:00 看書	5/P		
下午	2:00 吃午餐 掃地清潔	6/R	1:00 看電視 玩手機	3/P	1:30 吃午餐	5/R	2:00 吃午餐	3/R	2:00 吃午餐	4/R	1:00 吃午餐	5/R	1:00 看電視 玩手機	2/P
	4:00 玩手機	3/P	5:00 睡覺	3/R	3:00 掃地 清潔	5/R	4:00 玩手機	2/P	3:00 掃地 清潔	4/R	3:00 上網	5/P	4:00 睡覺	2/R
晚上	6:00 晚飯	3/R	9:00 吃晚餐	2/R	6:00 吃晚餐	5/R	8:00 吃晚餐	2/R	6:00 看書	5/P	6:00 吃晚餐	5/R	9:00 上網	2/P
	8:00 看電視	3/P	11:00 睡覺	2/R	8:00 看書	5/P	9:00 玩手機	2/P	7:00 吃晚餐	5/R	8:00 散步	6/R	11:00 睡覺	2/R
	10:00 睡覺	3/R			10:00 睡覺	5/R	11:00 睡覺	2/R	10:00 睡覺	5/R	10:00 睡覺	5/R		

經過與臨床心理學家的討論後，小芬發現自己現時大部分的活動都是例行活動（R），而且甚少參與會令自己愉快的活動（P）。雖然她也會進行一些娛樂活動，但也只是為了打發時間，並沒有從中得到滿足感。在例行活動當中，小芬發現她每次幫家人到街市買水果的那一天，心情都會相對好一點。相反，若她整個早上直至中午都躺在床上，就會整天都沒精打采，甚麼家務都不想做，甚至會覺得頭痛，連看電視都不能集中精神。

另外，臨床心理學家亦鼓勵小芬回顧自己各項價值取向及生活範疇，以建立一些重要的目標，提升自己的滿足感。起初，小芬沒有想過要把每天的生活習慣與價值取向掛勾。可是回想起來，小芬心中一直都有一些特別重視的事情及生活目標，只是從來不曾嘗試把它們具體描述出來。在討論期間，小芬發現自己最重視家庭生活，希望自己能夠早日做到經濟獨立，並可以開始供養父母。另外，自中學階段起，小芬都有參與許多義務工作，只是近年漸漸減少。她希望自己可以多做義工，幫助社會上有需要的人。有見及此，臨床心理學家請小芬填寫一份「活動列表」，想想可以為自己的生活日程逐漸增加或加入甚麼活動。

小芬的活動列表

	活動內容	重要程度 (1-10)	容易程度 (1-10)
例行活動 (R)	做運動	8	3
	做家务	7	5
愉快活動 (P)	逛街	5	8
	看書	7	8
	見朋友	7	4
	做義工	8	2
必需活動 (N)	找工作	10	1
	陪家人看醫生	10	5

小芬同意每天早上都抽一小時嘗試到街市或商場購物。剛開始時，小芬感到頗為困難，有的時候她睡過頭，也有的時候她不想換衣服離家。眼見自己不能每天都按計劃完成活動，小芬都頗氣餒，很想就此放棄計劃。

後來與臨床心理學家討論後，小芬調整了行為目標，將每天的購物時間由一小時減至半小時，亦在購物的過程中加入一些令自己愉快的活動（如逛逛服裝店或書店）。漸漸地，她開始在書店閱讀數頁小說，慢慢重拾一些興趣。

有了成功的經驗，小芬亦開始加長每天逛街的時間，她漸漸感到比較輕鬆，身體亦比較有活力。她亦買了一本一直想看的小說，訂下每天看三頁書的目標。這一個月來，小芬每天都會到商場逛街一個多小時，除了為家中添置日用品，亦會看看其他商店有甚麼新商品。另外，小芬的體力亦逐漸回復，可以完成一些家務，如掃地、換床單等。

逛街的時候，小芬看到社區中心招募義工的宣傳海報，了解到工作時數等各方面都適合自己後便報名參與。雖然小芬的目標是要找到受薪的工作，但她發現做義工的過程其實可以幫助她慢慢接觸社會上不同的人，加強她的溝通能力。她亦漸漸明白到之前求職失敗的經歷，可能是因為她沒有選擇一些她有興趣而又可以發揮所長的工作。因此，她決定轉向社福機構去求職，並且很快便收到了好消息。



總結

抑鬱症是一種常見的情緒病。雖然許多時候，抑鬱症是由環境因素引起的，但卻往往會因患者持續欠缺活動而令情況變得嚴重。以積極健康的方法去面對自己的情緒，坐言起行，逐步建立適合自己和更有意思的生活模式，有助打破抑鬱徵狀的惡性循環，讓我們可以撥開烏雲，看見更美麗的風景。



參考資料：

Busch, A. M., Rusch, L. C., & Kanter, J. W. (2009). *Behavioral Activation: Distinctive Features*. Routledge.

Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 608-620.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2013). *Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide*. Guilford Press.

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

此手冊並不能取代正規治療。此手冊適合接受過相關訓練的精神健康專業人員使用，以作為治療輔助工具，並不能取代專業訓練。

作者：臨床心理學家茹家輝先生

臨床心理學家李思慧博士

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路15號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式
（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

