



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

目录

本手册希望帮助读者加深对自己的了解，逐步建立更积极和有意思的生活，以提升身心健康，并预防和治疗抑郁症。

认识抑郁症 P.1

- 什么是抑郁症？ P.1
- 如果我不再抑郁，我会做些甚么？ P.2
- 减少活动和抑郁情绪的恶性循环 P.3
- 打破恶性循环：用行动来带动心情 P.4

坐言起行，建立良性循环 P.5

- 第一步：写活动日记，记下每天的活动和心情 P.7
- 第二步：了解自己的价值取向，确立生活的方向 P.11
- 第三步：订立活动计划，建立更有意思的生活 P.14
- 第四步：建立奖励计划，培养自我肯定和欣赏 P.23

个案分享 P.26

总结 P.29

此手册是需要由受过相关训练的精神健康专业人员（如精神科医生、临床心理学家）协助使用，以达致最佳效果。如果在使用此手册时遇到困难，请寻求精神健康专业人员的协助。

认识抑郁症

甚么是抑郁症？

抑郁症（Depression）是一种常见的情绪病，任何人都有机会受抑郁征状影响，不分种族、性别、阶级、家庭背景或教育水平。有统计显示每六个人之中便有一人会在一生中患上抑郁症，而香港亦已有超过30万人患上抑郁症。

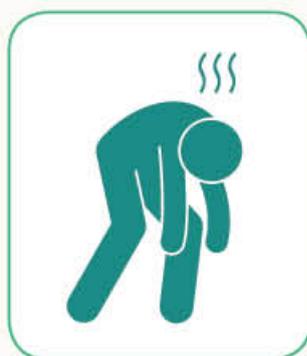
抑郁症患者就像整天被乌云盖顶，其情绪感受、身体反应、行为倾向、思想等都会受到影响。以下是其中一些抑郁症的征状：



情绪低落、郁闷或烦躁



失去兴趣和动力



容易感到疲倦



失眠或睡眠过多



食欲和体重明显转变



专注力、记忆力变差

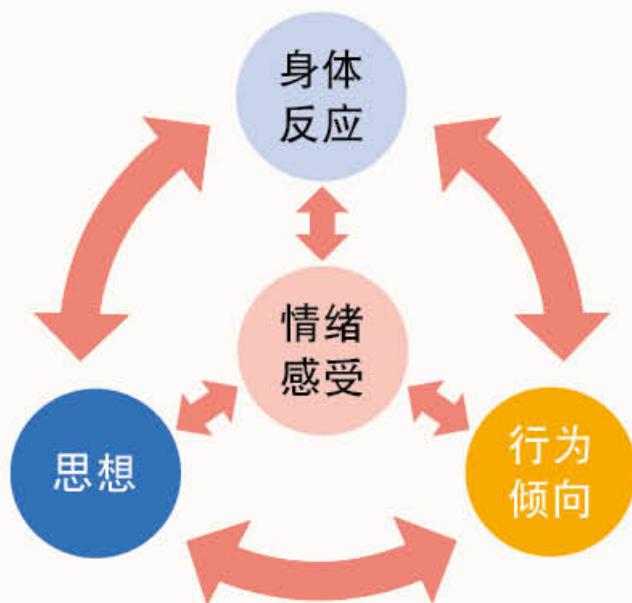


思想变得负面



伤害自己的想法或行为

这些身体反应、行为倾向和思想上的改变会互相影响，逐渐形成一个恶性循环，令负面情绪持续并恶化，令患者难以从情绪困扰中自然痊愈。抑郁症的症状可以持续数星期或以上，因而影响不同生活范畴的功能，例如健康、社交、学习和工作等等。



如果我不再抑郁，我会做些甚么？

有时候，抑郁的感觉会让人难以继续前行。因此，认清自己的方向及目标，对于治疗抑郁症是十分重要的。试想想，如果你的抑郁症征状经治疗后消失了，你最想做些甚么？

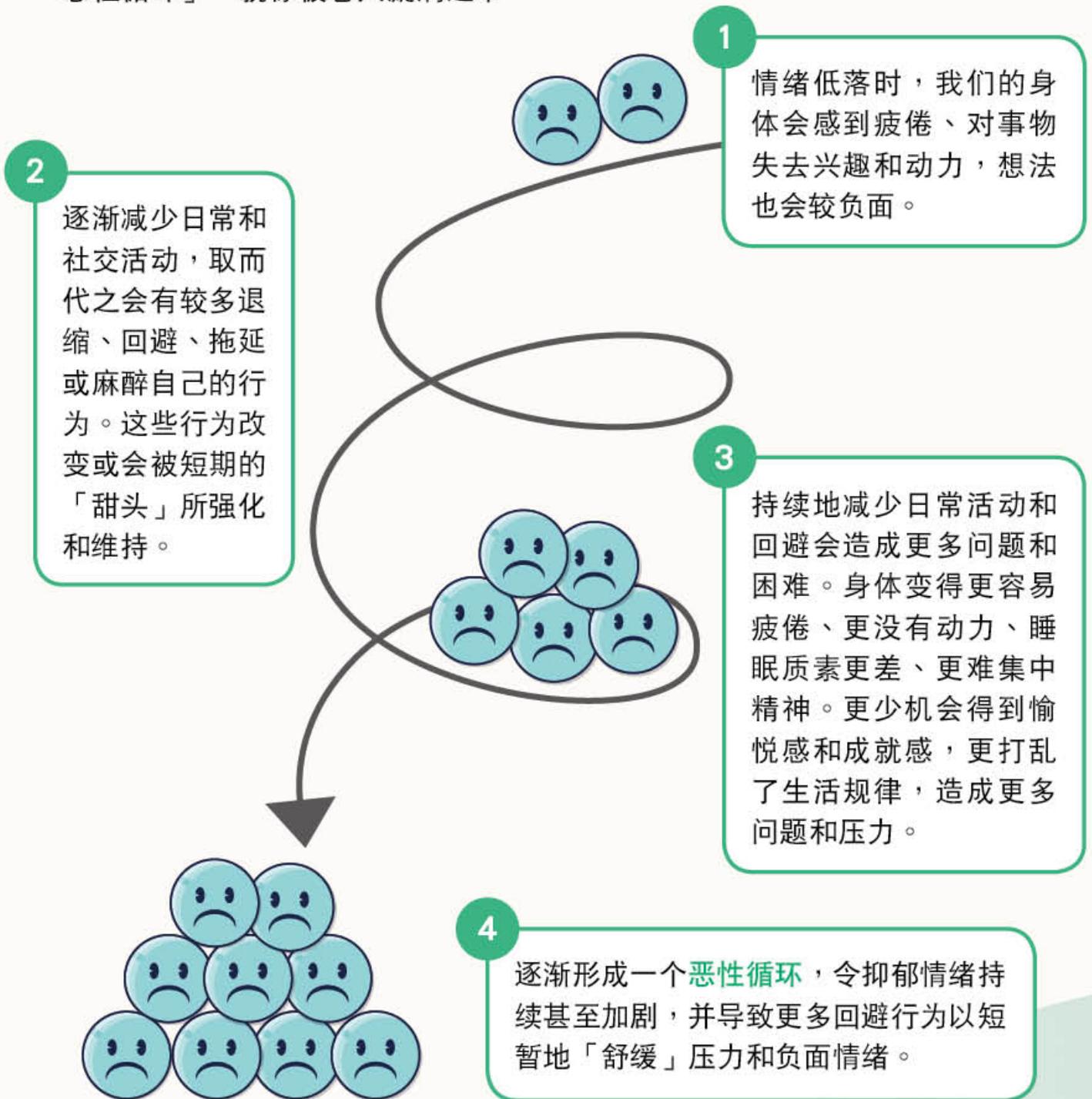
我想做的事……

例：相约朋友外出、重拾跑步的习惯



减少活动和抑郁情绪的恶性循环

当我们受抑郁情绪困扰，身体会像「被关掉的摩打」，容易感到疲累和失去动力，对身边事物都提不起劲，自然也会减少日常活动，并倾向回避处理生活上的事情和问题。这些行为改变或许会为我们带来短期的「甜头」，例如可以让我们稍作休息，短暂地舒缓或避免压力和负面情绪。但是，若果我们在休息过后没有重拾生活的节奏，回避行为被短期的「甜头」所强化和维持，持续地减少日常活动和回避最终会造成更多问题和困难，令抑郁情绪持续甚至加剧，使我们掉进抑郁征状的「恶性循环」，就像被卷入漩涡之中。



打破恶性循环：用行动来带动心情

要走出这个恶性循环以预防或治疗抑郁症，我们首先需要认识一些针对抑郁症的行为治疗的原则和方法，尝试建立积极和健康的方法去面对情绪，慢慢减少过度的回避行为，增加并平衡自己的活动，从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，以预防及治疗抑郁症。

我的抑郁症是由**压力或环境因素**引起的，为甚么改变自身的行为可以改善抑郁情绪？

许多时候，抑郁症是由生活压力（如照顾患病家人、搬家、转换工作等）或环境因素（如疫情、社会经济不景气等）诱发的，因此不少患者或会认为只要自己的生活问题得到改善，其抑郁情绪就会好转。可是，某些环境因素不容易在短时间内转变或解决，抑郁期间的低落情绪却会令人愈来愈自我疏离，引发抑郁情绪的恶性循环。

我们或会误以为需要「有心情」才有能力行动。有研究显示，其实我们的行为是会影响脑部的状态，从而改变情绪，例如运动可以增加脑内啡（Endorphin，又称安多酚），而与亲密的人连系亦会让脑袋释放催乳素、多巴胺和血清素，从而改善情绪。增加活动量亦能让我们有更多机会接触环境带来的正面刺激和新的经验，打开改变的可能性，有助走出抑郁情绪的恶性循环。因此，即使环境的客观条件未能即时改变，我们亦可透过提升活动量和平衡活动种类以减少抑郁症的征状。

坐言起行，建立良性循环

3

生活规律会渐渐得以改善，可以较积极地面对和解决问题，并逐渐与他人和社区重新联系起来。这些新经验和新习惯让我们有更多机会感到愉快和获得掌控感、成就感和满足感，让生活变得更有意思。

4

久而久之，一个**良性循环**逐渐形成，令我们的正面情绪和活力得以提升、思想更客观、生活日程更平衡和充实。

2

行动为我们带来新经验和新习惯，打开改变的可能性。渐渐地，我们的情绪和活力会得以改善，思维会更加清晰和客观，亦会更有信心尝试踏出下一步。

1

我们明白到情绪低落、身体疲累和缺乏动力是一种状态或症状，并非我们的本质。我们可以尝试按照自己的节奏、步伐和意愿，先从一小步的行为改变开始，循序渐进。



我们可以透过以下的步骤来加深对自己的了解，循序渐进地调节自己的行为模式，逐步建立更积极和有意思的生活。

第一步

写活动日记，记下每天的活动和心情



第二步

了解自己的价值取向，确立生活的方向



第三步

订立活动计划，建立更有意思的生活



第四步

建立奖励计划，培养自我肯定和欣赏



第一步

写活动日记，记下每天的活动和心情

你有没有察觉到日常生活中的活动会直接影响我们当天的心情？例如看了一套悲伤的电影后，我们的情绪会感到较低落，相反听一些轻松愉快的歌曲或到公园散步晒太阳后，我们会感到较有朝气和活力。

「坐言起行」的第一步是运用「活动日记」，记下未来一星期每天的活动和心情，让我们认识自己的行为模式，并加深了解自己的情绪和行为之间的关系。日记的内容亦可以让我们之后作进一步的分析，帮助我们计划新的活动和调整生活日程。

例子：

活动：在每天早上、下午、晚上这三个时段，分别记下两至三个主要活动。我们可精简地写下活动的内容，如记下时间、地点、人物、事件等。

活动日记

日期： <u>1/11-7/11</u>	星期一	心情/ 种类	星期二	心情/ 种类	星期三	心情/ 种类
上午	8:30 在家中 起床和梳洗	4				
	10:00 与家人在茶楼 饮茶	6				
	11:30 在楼下 公园散步	5				

心情：我们的心情可能会随着不同时间、环境和活动而变化。我们可以留意并记下自己在进行每个活动时的心情（1 = 心情非常差；10 = 心情非常好），以提升我们对自己情绪的觉察力。

（此栏的「种类」部分将于本手册之「第三步」（P.14）详述）

现在，试运用下表，填写自己本周的「活动日记」：

日期：_____	星期一	心情/ 种类	星期二	心情/ 种类	星期三	心情/ 种类
上午						
下午						
晚上						
全日回顾						

在每一天结束前，我们可以简单回顾并总结一下当天过得如何，写下整天的心情和感受。我们亦可以记下有哪些活动、时段、人物或环境会特别让你感觉较好或较差。

例子：

活动日记

日期：_____	星期一	心情/ 种类	星期二	心情/ 种类	星期三	心情/ 种类
全日回顾	整体心情一般和平稳，早上较无动力出街，与家人在一起和做完运动的时候心情较好。					

注意事项

- 你可以每天分时段写活动日记，例如分开在早、午、晚这三个时段写，这会让整个过程较轻松，内容通常亦会较准确。
- 如果不方便用纸笔写下来，你可以先用手提电话作简单记录，其后再作整理。
- 不需要花过多的时间和心机写活动日记，量力而为便可以了。

第二步

了解自己的价值取向，确立生活的方向

价值取向是生命中我们觉得重要并有意义的事情。每个人的价值取向都不一样，有些人十分重视家庭生活，有些人则偏重事业发展。一个人的价值取向也会随着时间而变化，例如有些人年轻时会很重视朋友，积极建立其社交网络，但成年后又会变得较喜欢独处，享受培养个人兴趣。

了解自己的价值取向十分重要，因为它就像一个指南针，引导我们逐步建立更有意义的生活。有意义的生活是保持情绪健康的重要因素之一。每个人都有不同的方式和行动去实践自己的价值取向，例如重视家庭生活的人在平日多参加家庭聚会可以为他们带来正面情绪；重视宗教信仰的人则可以透过多阅读宗教书籍而获得乐趣和满足感。

不过当我们遇到压力或情绪低落时，或会很容易把时间和精力都集中在处理眼前的问题，而忘记自己的价值取向。因此，经常回顾自己的价值取向是十分重要的。让我们透过一些想像练习，了解一下自己的价值取向。

试试想一位你心中的偶像或者崇拜的人物，他/她可以不认识你，亦可以是虚构人物。

他/她有甚么重要的特质？你最欣赏他/她的又是甚么？

	例子	你的答案
我欣赏的人物	小学老师	
我欣赏的特质	亲切、热诚、关怀学生	



我们的价值取向可以从生活上的不同范畴中体现。我们可以思考以下的问题，逐步去探索 and 了解自己的价值取向，确立生活的方向，逐步建立更有意义的生活：

1

你最重视这里哪些生活范畴呢？
在这些生活范畴中，你担当什么角色？有什么责任？

特质

例子：

健康习惯 轻松 平衡 有弹性
开放 积极 自律 安全
内在美 外在美

特质

例子：

亲切 自由 开放 友好 真诚
尊重 支持 合作 可靠 信任
关怀 爱 忠诚 负责任 诚实
宽容 帮助他人 积极参与

身体健康
情绪健康

家庭生活
亲密关系/婚姻
社交生活/友谊
社区参与

生活范畴

工作/事业
教育/个人成长

兴趣/娱乐
灵性生活/宗教

2

在这个生活范畴和角色中，有甚么特质是你认为重要、欣赏或想培养的？

特质

例子：

有热诚 随遇而安 自由
有规律 可靠 尽责 严谨
积极投入 专注集中 坚持 进步
接受挑战 勤奋 高效率

特质

例子：

有热诚 轻松 多元化 虔诚
积极投入 专注集中 坚持
进步 艺术性 竞技性 技术性
创造性 知识性 挑战

3

有什么活动可以让你实践这些你所重视的生活范畴、角色和特质，让你的生活更有意思？

接下来我们来玩一个想像游戏，如果你要为自己建立一个社交媒体专页，你会想放些甚么在你的个人专页内？或许你会立即想到会有许多的困难或障碍，但我们可以先把这些放在一旁，想像一下，在最理想的情况下，你觉得自己最重要的是甚么？你想成为一个怎样的人？你会把甚么活动、爱好或人物放在专页内？你希望其他人看到甚么呢？

我的专页

(我的专页封面)



第三步 订立活动计划，建立更有意思的生活

我们要如何调整现在的生活日程，逐步加入甚么活动呢？我们可以先认识一下日常生活中不同的活动种类，可以大致分为三类：例行、愉快和必需的活动。

I 认识活动种类

例行活动（Routine）

平时定期做的活动或生活常规。

例子：

吃饭、睡觉和休息、梳洗打扮、做家务、买日用品、看新闻、学习、工作、与信仰有关的活动



愉快活动（Pleasurable）

让自己心情愉快或身心舒畅的活动，尤其是自己较容易专注和投入的活动。包括受到抑郁症影响前，自己曾经享受的活动，或者从未做过但曾经想尝试的活动。

例子：

（可参考下一页的「愉快活动一览表」）



必需活动（Necessary）

较重要的活动，若没有完成的话或会带来负面的后果。

例子：

支付帐单、复诊、照顾小孩或患病的家人、在期限内填写并提交表格



愉快活动一览表

冲暖水凉	吃喜欢的东西	晒太阳	到公园或海旁漫步	按摩	伸展运动	冥想或灵修	松弛练习
感恩	笑	欣赏自己和别人	回想美好的人和事	学习新技能或知识	帮助别人	义工服务	捐血
阅读	听讲座	听收音机	看电影	看话剧	看魔术	观赏赛事	听笑话或看笑片
小睡	跑步	游泳	踩单车	健身	球类运动	耍太极	跳舞
行山郊游	观赏植物	观星赏月	观看野生动物	野餐	放风筝	去沙滩	钓鱼
品茶	品咖啡	品酒	喝早茶或下午茶	外出用膳	去酒馆	烹饪	做甜品
园艺	看日出日落	露营	攀石	烧烤	计划旅行或度假	参加宗教活动	祷告
坐船	逛车河	到市中心	购物	穿喜欢的服装	整理仪容	擦香水	点香薰
跟宠物玩耍	跟小朋友玩	发白日梦	放空	听音乐	唱歌	玩乐器	创作音乐
写日记	写信	写作	摄影	拍影片	玩电子游戏	桌上游戏	填字游戏
到图书馆	参观博物馆或展览	去主题乐园玩	看演唱会	到离岛游玩	去动物园	看歌剧	看芭蕾舞表演
赠送礼物	约会	拥抱喜欢的人	倾电话	陪伴家人	与朋友叙旧	认识新朋友	浏览社交媒体
做家务	整理房间	修补家具	做木工	做手工艺	针织	收集东西	接受辅导服务

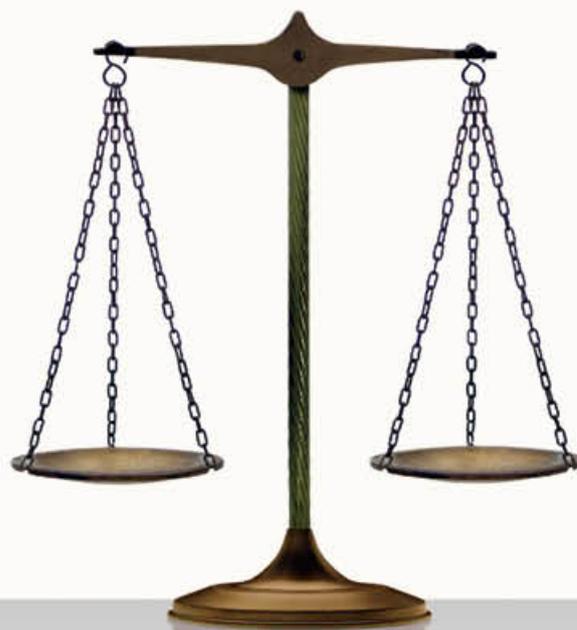
II 生活日程的平衡

我们可以翻阅自己填写好的「活动日记」，然后为每项活动分类：例行活动（R）、愉快活动（P）或必需活动（N）。分类的准则因人而异，没有对错之分。有些活动可以同时属于多于一个类别，例如有人会觉得「到公园散步」既是例行又是令人愉快的活动。我们只需要按照自己的感觉，为每个活动分类到较合适的一个类别便可以。

例子：

日期： <u>1/11-7/11</u>	星期一	心情/ 种类	星期二	心情/ 种类	星期三	心情/ 种类
上午	8:30 在家中 起床和梳洗	4/R				
	10:00 与家人在茶楼 饮茶	6/P				
	11:30 在楼下 公园散步	5/P				

种类：为每项活动的性质分类为例行（R）、愉快（P）或必需（N）。



我们的行为和活动安排会影响我们的经历和感受。如果日程中的活动量、活动种类和生活范畴有较适切的平衡，对我们的身心平衡和健康都会有帮助，可逐渐提升和维持我们的心情、活力、掌控感、成就感和满足感等。

我们透过翻阅和回顾填写好的「活动日记」和思考以下的问题，可以尝试分析一下自己每天（或每周）的活动量、活动种类和生活范畴是否有较适切的平衡，以帮助我们调整现在的生活日程和计划新的活动。

在三种活动（例行（R）、愉快（P）、必需（N））当中，哪些出现得较多？哪些较少？

相较以往未受抑郁症影响时的生活模式，现时有甚么活动是明显地减少或增加了？

每天（或每周）用多少时间和行动去实践自己的价值取向（自己所重视的生活范畴、角色、责任和个人特质）？哪些范畴占较多时间？哪些范畴较被忽略？

III 调节生活日程的方向

接下来，试想想自己希望在生活中逐渐加入哪些新活动？或逐渐增加哪些现有的活动？试在下方的「活动列表」中列出所有活动，然后评估一下这些活动的重要程度（1 = 非常不重要；10 = 非常重要），以及自己要完成这些活动的容易程度（1 = 非常困难；10 = 非常容易）。如果想做的活动较复杂或较难完成，我们可以尝试将活动分成多个小步骤，把每个小步骤视为单一的活动来进行。

活动列表

	活动内容	重要程度 (1-10)	容易程度 (1-10)
例行活动(R)			
愉快活动(P)			
必需活动(N)			

IV 订立活动计划

现在，我们可以尝试为未来一星期的生活日程加入新的活动。我们可以先从上一页的活动列表中选择两至三项（或你认为合适的数量）比较容易实行和重要的活动，并运用下一页的「活动计划表」订立具体和可行的活动计划。计划内容愈具体，愈有助我们去尝试实行和完成该活动。

例子：

活动计划表

活动：到公园散步和伸展		
活动详情	每天午饭后，自己到公园散步和做伸展运动，进行20分钟。	计划活动的内容、时间、地点、人物、所需物资和目标（例如持续时间、次数）。
预期障碍	天气差；公园关闭；心情低落，无心机或身体疲倦。	想想可能会出现的困难和障碍，包括环境或个人状况（可参考下一部分的“常见的问题和挑战”）。
解决/后备方案	天气差或公园关闭时，可改为在家中做伸展运动。 无心机时，可先在家中做少许热身动作或听听音乐，以带动心情和活力；亦可以简化活动，例如改为散步10分钟。 提醒自己这个活动对身心有益，完成后可以储✓和换奖励。	预先为预期障碍计划解决方案或与活动相近的后备活动，让我们可以尽量依计划行事。
信心（1-10） （1 = 非常无信心； 10 = 非常有信心）	7分	评估一下自己有多大信心可以实行该活动计划。如果信心较低（例如只有5分或以下），可以考虑调整一下活动详情或选择其他活动，令我们较容易实行和完成该活动。
经验回顾	散步和伸展后较精神和愉快；发现身体没有想像中疲倦。	写下事前事后自己的心情、成就感或满足感的变化；对自己的新发现或想法；过程遇上甚么困难和如何应对等等。

活动计划表

活动：	
活动详情	
预期障碍	
解决/后备方案	
信心（1-10）	
经验回顾	
活动：	
活动详情	
预期障碍	
解决/后备方案	
信心（1-10）	
经验回顾	



小提示：

我们也可以考虑将所订立的活动计划记录在未来一星期的「活动日记」，或其他更方便自己的手写或电子日程表上。

V 常见的问题和挑战，见招拆招

我有太多想做的事情了！

我们可以为每日的活动清单限制数量（如三至五项），以提升活动计划的可行性。

我们可以优先选择在日常生活中可以重复做的活动。例如：相比起「到主题乐园游玩」，「到附近公园散步」较能重复地实行。

另外，我们可以按事情的难度排序，先尝试完成一些较容易实行的项目，例如：如果想增加运动量，「在家拉筋15分钟」会比「到运动场跑步」更较容易实行。

我们亦可按事情的重要性来决定实行活动的先后次序，有些项目若不立即处理可能会带来一些后果（例如缴交费用、照顾患病家人等）。如果你认为自己现阶段难以完成，也可以先请朋友或家人代劳。

我没有心情去做，有心情才去做吧！

之前提到，我们或会误以为需要「有心情」才有能力行动。研究显示我们的行为亦可以影响脑部的状态，包括情绪感受。增加活动量亦让我们有更多机会接触环境带来的正面刺激和新经验，从而改善情绪。因此，有时候我们要依计划行事，而非完全由当下的感觉和想法所主导，从而用行动来带动心情。

千里之行，始于足下。我们可以先从一小步的行为改变开始，循序渐进，先定立较易实行的活动计划（例如：简单容易、少量、少次数、短时段、可单独去做等等），以减低我们依计划行事的阻力。定立活动计划时，可以写下一些鼓励自己和提升动力的说话，例如该活动为甚么重要、与自己的价值取向和目标有甚么关系、完成活动后的好处或奖励等等。

我们可以预先设置好环境，让自己较容易实行该活动。例如将「外出买日用品」时穿着的衣服和所需物资预先准备好；或预先执拾好进行活动的地方，以减少分心。

我们亦可以在进行活动前做「热身」，以带动心情和活力，例如听音乐、做简单伸展、喝杯暖水等等。

我已订立了活动计划，但常常忘记去实行。

我们可以多运用一些明显的视觉或电子的提示方法，例如把活动计划记录在手写或电子的日程表上；或在桌子、雪柜或其他当眼处贴上当日的活动清单；或在手机、电脑或其他电子设备设定提示闹钟；或预先将活动所需物资放在当眼处等等，以提醒我们要付诸实行活动计划。

受外在环境所限，我无法在当日进行该活动。

对于一些户外或社交活动，天气有机会不似预期，亲戚朋友也可能会突然没空赴约。

我们可以预先订立一些与活动相近但较不受环境影响的后备活动，让我们在环境不配合的时候依然可以有限度地依计划行事，保持一定程度的活动量。例如：户外运动的后备活动可以是在家运动；出外买菜的后备活动可以是做家务；见朋友的后备活动可以是在社交媒体上与他人连系或关心他们的近况。

我有尝试去实行计划的，但总是无法完成。

不少时候，我们订立的活动计划实际上可能会比想像中更难去完成。因此我们未必能圆满地完成和达到每个活动计划和目标，这并没有问题，也是能理解的。有尝试付诸实行是最重要的一步，已经是在实践自己的价值取向，是值得被肯定的。

另外，我们不会亦不需要有完美的活动计划，每一次的实践都可以让我们回顾原本的活动计划是否合适，例如计划会否太难、活动是否重要等。我们可以持续地调整活动计划和目标，令其更为可行和合适。

如果遇到其他的问题和困难，我们可以尝试把它们记下来，并列出一一些可行的解决方法。有需要时也可以寻求家人或朋友的帮忙，或咨询医护专业人员的意见。

第四步

建立奖励计划，培养自我肯定和欣赏

我们每一次的实践都值得获肯定和鼓励。当我们完成每一天所订立的活动后，可以在下方的「完成记录表」以你喜欢的方式记录下来（例如用「✓」、其他符号或贴纸）。即使有时候我们未能够完成计划中的活动，但只要我们有尝试实行，并重新调整该活动计划，这份努力也值得受肯定和记录在「完成记录表」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	奖励
第一周： 1/11-7/11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	一杯熱巧克力 

完成纪录表

月份：____	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	奖励
第一周： _____								
第二周： _____								
第三周： _____								
第四周： _____								
第五周： _____								

I 奖励计划

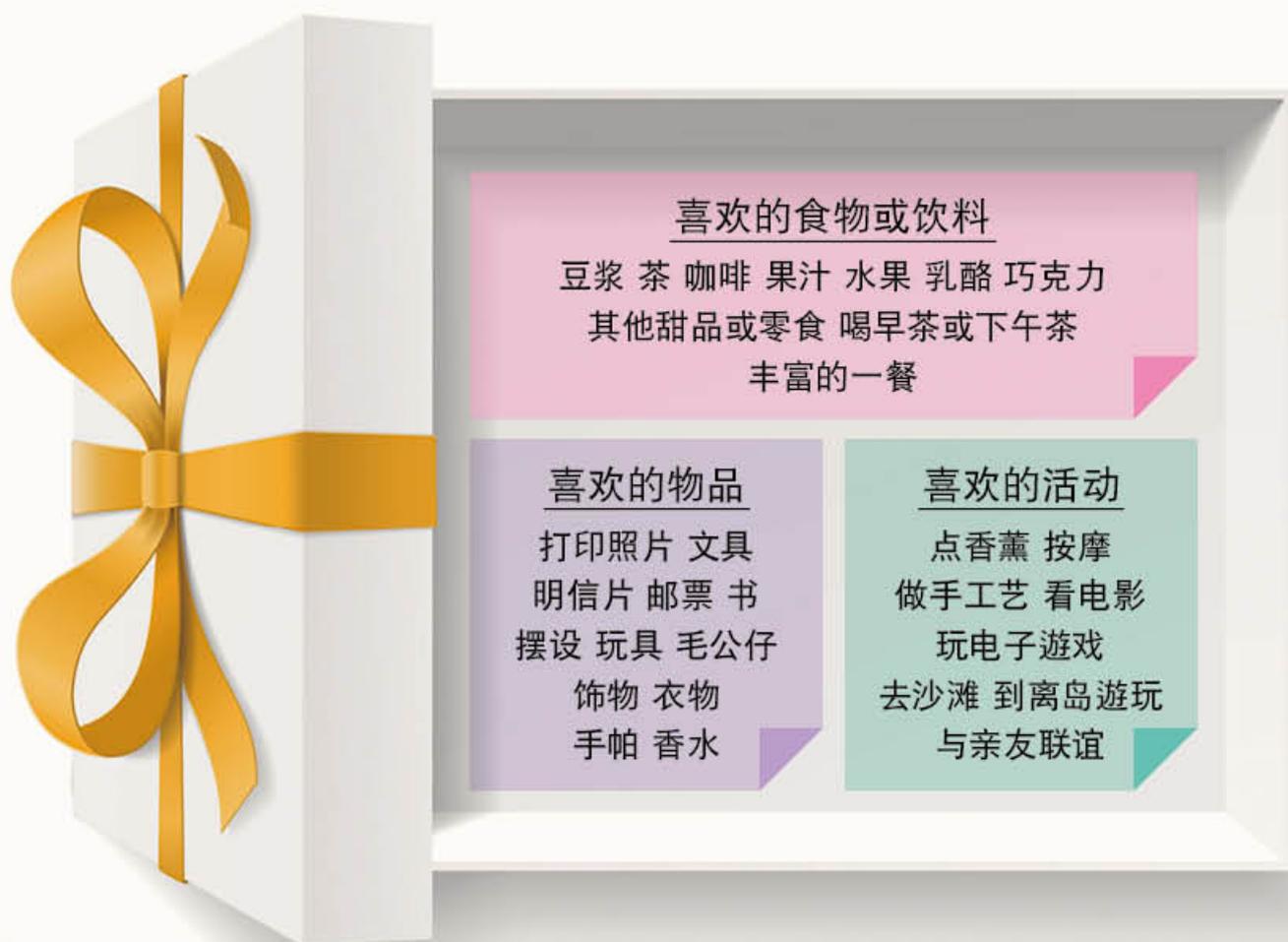
我们可以运用上一页的「完成记录表」，为自己订下一个奖励计划。

当我们能够实行或完成整个星期所订立的活动，便可以安排一份小奖励给自己，例如喜欢的食物、物品或活动。当我们能够持续地实行或完成整个月的活动，更可以安排一份额外的大奖励给自己。

我们可以把印有奖励的图片贴在当眼处，以提升和维持动力。

每星期的小奖励： _____

每月的大奖励： _____



II 培养自我肯定和欣赏

每次尝试实行或完成活动计划后，心里可以多说一些欣赏、肯定和鼓励自己的说话。

例子：

「我做得很好！」

「我又做了有意思的活动！」

「我做不到！」

「即使今天的活动过程不太愉快，
但我知道它对我重视的目标有帮助，是有意义的！」

「我可以用行动来改善心情和生活！」

「我有努力尝试依计划行事，已经足够！」

试想想并写下更多欣赏、肯定和鼓励自己的说话，或写下对自己的新发现：

「
」

「
」

「
」

「
」

「
」

「
」

个案分享

小芬毕业后因疫情的缘故，一直找不到工作。即使已经寄出超过30封求职信，亦参与了数次的面试，但始终未有获聘。半年过去了，她感到非常气馁，对自己的能力也十分怀疑，心情亦渐渐变差。

大约一个月前，小芬开始足不出户，不再尝试找工作，亦拒绝与朋友见面。她躺在床上的时间也愈来愈长，即使睡不着也不愿起床梳洗，连往日喜欢看的小说都感到索然无味。她失眠的情况变得愈来愈严重，集中力亦大大下降，只能间中帮助家人做家务。家人开始发觉小芬愈来愈不对劲，于是带她到临床心理科寻求协助。

会见临床心理学家后，小芬明白到她的抑郁情绪虽然是由失业引起，但却因为持续欠缺活动及自我疏离的行为而令情况日趋严重。小芬希望可以治好其抑郁症并及早找到适合自己的工作，重回生活的正轨。临床心理学家先邀请小芬填写一份「活动日记」，了解一下她现时的活动情况。

小芬的活动日记

	星期一	心情/ 种类	星期二	心情/ 种类	星期三	心情/ 种类	星期四	心情/ 种类	星期五	心情/ 种类	星期六	心情/ 种类	星期日	心情/ 种类
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 看电视	4/P			11:30 购物	5/P	12:00 看电视	3/P	11:00 购物	4/R	11:00 看书	5/P		
下午	2:00 吃午餐 扫地清洁	6/R	1:00 看电视 玩手机	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 看电视 玩手机	2/P
	4:00 玩手机	3/P	5:00 睡觉	3/R	3:00 扫地 清洁	5/R	4:00 玩手机	2/P	3:00 扫地 清洁	4/R	3:00 上网	5/P	4:00 睡觉	2/R
晚上	6:00 晚饭	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 看书	5/P	6:00 吃晚餐	5/R	9:00 上网	2/P
	8:00 看电视	3/P	11:00 睡觉	2/R	8:00 看书	5/P	9:00 玩手机	2/P	7:00 吃晚餐	5/R	8:00 散步	6/R	11:00 睡觉	2/R
	10:00 睡觉	3/R			10:00 睡觉	5/R	11:00 睡觉	2/R	10:00 睡觉	5/R	10:00 睡觉	5/R		

经过与临床心理学家的讨论后，小芬发现自己现时大部分的活动都是例行活动（R），而且甚少参与会令自己愉快的活动（P）。虽然她也会进行一些娱乐活动，但也只是为了打发时间，并没有从中得到满足感。在例行活动当中，小芬发现她每次帮家人到街市买水果的那一天，心情都会相对好一点。相反，若她整个早上直至中午都躺在床上，就会整天都没精打采，甚么家务都不想做，甚至会觉得头痛，连看电视都不能集中精神。

另外，临床心理学家亦鼓励小芬回顾自己各项价值取向及生活范畴，以建立一些重要的目标，提升自己的满足感。起初，小芬没有想过要把每天的生活习惯与价值取向挂勾。可是回想起来，小芬心中一直都有一些特别重视的事情及生活目标，只是从来不曾尝试把它们具体描述出来。在讨论期间，小芬发现自己最重视家庭生活，希望自己能够早日做到经济独立，并开始供养父母。另外，自中学阶段起，小芬都有参与许多义务工作，只是近年渐渐减少。她希望自己可以多做义工，帮助社会上有需要的人。有见及此，临床心理学家请小芬填写一份「活动列表」，想想可以为自己的生活日程逐渐增加或加入甚么活动。

小芬的活动列表

	活动内容	重要程度 (1-10)	容易程度 (1-10)
例行活动 (R)	做运动	8	3
	做家务	7	5
愉快活动 (P)	逛街	5	8
	看书	7	8
	见朋友	7	4
	做义工	8	2
必需活动 (N)	找工作	10	1
	陪家人看医生	10	5

小芬同意每天早上都抽一小时尝试到街市或商场购物。刚开始时，小芬感到颇为困难，有的时候她睡过头，有的时候她不想换衣服离家。眼见自己不能每天都按计划完成活动，小芬都颇气馁，很想就此放弃计划。

后来与临床心理学家讨论后，小芬调整了行为目标，将每天的购物时间由一小时减至半小时，亦在购物的过程中加入一些令自己愉快的活动（如逛逛服装店或书店）。渐渐地，她开始在书店阅读数页小说，慢慢重拾一些兴趣。

有了成功的经验，小芬亦开始加长每天逛街的时间，她渐渐感到比较轻松，身体亦比较有活力。她亦买了一本一直想看的小说，订下每天看三页书的目标。这一个月来，小芬每天都会到商场逛街一个多小时，除了为家中添置日用品，亦会看看其他商店有甚么新商品。另外，小芬的体力亦逐渐回复，可以完成一些家务，如扫地、换床单等。

逛街的时候，小芬看到社区中心招募义工的宣传海报，了解到工作时数等各方面都适合自己后便报名参与。虽然小芬的目标是要找到受薪的工作，但她发现做义工的过程其实可以帮助她慢慢接触社会上不同的人，加强她的沟通能力。她亦渐渐明白到之前求职失败的经历，可能是因为她没有选择一些她有兴趣而又可以发挥所长的工作。因此，她决定转向社福机构去求职，并且很快便收到了好消息。



总结

抑郁症是一种常见的情绪病。虽然许多时候，抑郁症是由环境因素引起的，但却往往会因患者持续欠缺活动而令情况变得严重。以积极健康的方法去面对自己的情绪，坐言起行，逐步建立适合自己 and 更有意思的生活模式，有助打破抑郁征状的恶性循环，让我们可以拨开乌云，看见更美丽的风景。



参考资料：

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

Kanter, J. W., Manos, R. C., Bower, 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.

欢迎下载青山医院精神健康学院设计的
免费流动應用程式「减压情识」



扫描二维码下载



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play

此手册并不能取代正规治疗。此手册适合接受过相关训练的精神健康专业人员使用，以作为治疗辅助工具，并不能取代专业训练。

作者：临床心理学家茹家辉先生

临床心理学家李思慧博士

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路15号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西医院联网 病人启力基金赞助

