

執行功能訓練

學員手冊





CONTENT

目錄

❖ 課程引言	課程概要	02	
	學員手冊的應用	03	
<hr/>			
❖ 第一階段	第一課 認識執行功能與元認知	04	
	第二課 執行四自問及訂立目標	09	
<hr/>			
❖ 第二階段	第三課 抑制能力	12	
	第四課 工作記憶	16	
	第五課 靈活變通	20	
	第六課 計劃能力 (一)	24	
	第七課 計劃能力 (二)	28	
	第八課 解難能力 (一)	30	
	第九課 解難能力 (二)	34	
	第十課 應用你的策略	36	
	<hr/>		
	❖ 家居認知訓練記錄		38



課程概要

課程引言

在本課程中，你會學習兩種重要的認知能力 - 「執行功能」與「元認知」。這兩種能力協助我們作出有效的自我管理，並達成目標。

本課程會分為兩個階段。

階段	堂數	目標
第一階段	第一課至第二課	<ul style="list-style-type: none"> 了解自身的認知能力 學會自我監察和調節策略
第二階段	第三課至第十課	<ul style="list-style-type: none"> 學習與實踐執行功能策略

改善元認知

- 訂立目標
- 自我調節



改善執行功能



提升
日常生活、工作、學習的表現

學員手冊的應用

在這個執行功能訓練中，這本手冊整合了每節課的課堂重點、課堂實戰及家課。請務必在每次上課時攜帶這本手冊，與我們一同學習各種策略，去應付生活中不同的挑戰和難關。



課堂內容

治療師會在每堂講解一種執行功能及對應的策略。隨後，你可透過課堂的活動去練習如何在日常生活上應用這些策略。

課後練習是提升的關鍵

我們鼓勵你在課後主動運用這本手冊，包括重溫技巧，完成家課，並進行家居認知訓練。請善用手冊末的「家居認知訓練紀錄」，清晰追蹤你的訓練進度。

反覆練習，進步更顯著

我們期待你透過這個課程，學習到一系列有效的策略，提升認知能力，達成你所訂立的目標。

認識執行功能與元認知

第一課

課堂任務

· 認識執行功能與元認知

元認知 (老闆)

規劃藍圖、監察與調節

執行功能 (員工)

執行任務, 互相補足



元認知

自我認知
了解自身的
認知能力與策略

訂立目標
認清任務與目標,
計劃行動與策略

自我調節
監測自己的表現,
訂立改善方案

執行功能

核心能力 ★

抑制能力 遇到干擾時, 抑制衝動, 展開目標行動

工作記憶 在腦袋中暫存和處理資訊 (記憶內容會增減、更新)

靈活變通 根據情況 (如: 障礙、新訊息) 而作出應變和調節

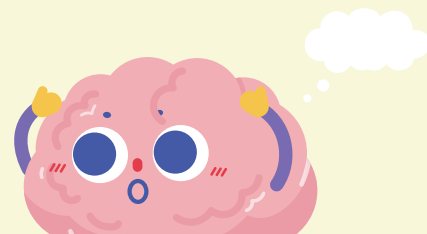
高階能力 ★★★

計劃能力 為目標制定具體執行步驟、細節與策略

解難能力 察覺問題, 列舉解決方案, 並作出選擇

第一課 :: 認識執行功能與元認知 ::

如果失去了執行功能和元認知，
我們的生活會變成怎樣？



日常生活	<ul style="list-style-type: none"> · 抵受不住外在或內在的干擾，阻礙目標達成 · 遇到突發情況和轉變時會無所適從，想不到對應方法 · 在計劃時間表及排列任務優次上感到困難
學習	<ul style="list-style-type: none"> · 容易分心，難以專注學習 · 跟不上課堂進度 · 難以訂立和跟從溫習計劃，影響學習表現
工作	<ul style="list-style-type: none"> · 難以計劃及調整工作輕重優次，影響工作效率及表現 · 比其他同事需要更多時間完成工作 · 容易忘記上司的指令







課堂實戰：小明的一天



請圈出 ○ 小明需改善的執行功能以解決他的困難。



小明遇到的困難	哪一種執行功能出現問題？
小明只顧著和朋友聊天，忘記約了老婆一起到超市購物。 	抑制能力 / 工作記憶 / 靈活變通 / 計劃能力 / 解難能力
 因為小明沒有寫下購物清單，與朋友通電話後，便忘掉了要買什麼。	抑制能力 / 工作記憶 / 靈活變通 / 計劃能力 / 解難能力
即使得知屯門公路交通阻塞，仍然選擇乘搭巴士，導致最後要取消約會。 	抑制能力 / 工作記憶 / 靈活變通 / 計劃能力 / 解難能力
小明沒想好煮什麼，就把雪櫃裏面有的食物都取出來，導致廚檯變得混亂。	抑制能力 / 工作記憶 / 靈活變通 / 計劃能力 / 解難能力
小明想吃蕃茄炒蛋，卻發現沒有蕃茄，所以今天不煮飯了。 	抑制能力 / 工作記憶 / 靈活變通 / 計劃能力 / 解難能力

家課：自我檢視

生活中，我有遇到這些困難嗎？



認知功能		生活經歷	
元認知 	訂立目標	<input type="checkbox"/> 我不清楚自己要 做什麼	<input type="checkbox"/> 我不清楚要如何完 成要做的事
	自我調節	<input type="checkbox"/> 我不自覺發了白 日夢	<input type="checkbox"/> 我沒有檢查/反思 自己做成怎樣
執行功能 	抑制能力	<input type="checkbox"/> 我受到外在干擾 (如：噪音)而分心	<input type="checkbox"/> 我受到內在干擾 (如：雜念)而分心
	靈活變通	<input type="checkbox"/> 我同一時間只能 處理一件事	<input type="checkbox"/> 我容易鑽牛角尖
	工作記憶	<input type="checkbox"/> 我不能同時記住 幾項工作	<input type="checkbox"/> 我打算做幾件事， 結果做少了一樣
	計劃能力	<input type="checkbox"/> 我沒有計劃一天 要做的事	<input type="checkbox"/> 我沒有計劃如何有 效率地完成工作
	解難能力	<input type="checkbox"/> 遇到困難時，我想 不到解決方法	<input type="checkbox"/> 我想不到其他方法 處理問題

第二課

課堂任務

- 學習使用策略：「執行四自問」
- 學習訂立目標



裝備自己



· 執行四自問



<p>WHAT 任務</p> <p>我的任務是什麼？</p>	<p>GOAL 目標</p> <p>我有什麼目標？</p>
<p>HOW 策略</p> <p>我打算怎樣做？ 我要用什麼策略？</p>	<p>EVALUATE 檢討</p> <p>我做得怎麼樣？ 可以怎樣改善？</p>

第二課 :: 執行四自問及訂立目標 ::

:: 訂立目標 (SMART)

- S**pecific 具體 有明確目標，讓自己知道要做甚麼

- M**easurable 可量度 設定能量度的指標，知道怎樣才算完成任務

- A**chievable 可達成 任務是能力範圍內能做到的事，有信心做到

- R**elevant 相關 目標與客觀條件相配合，並符合長期目標

- T**ime-framed 有時限 為完成目標設定時限，知道何時完成任務

課堂實戰：「影片欣賞」



第一步：認清任務

· 我的任務是什麼？ _____

第二步：訂立目標

· 我有什麼目標？ _____

第三步：選取策略

· 我打算怎樣做？ _____
 · 我要用什麼策略？ _____

第四步：檢討表現

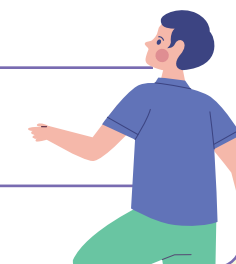
· 我做得怎樣？ _____
 · 可以怎樣改善？ _____

課堂實戰：訂立目標



我訂下的認知能力SMART目標

例子：我希望在完成課程後改善抑制能力，能專注於眼前的工作。



家課：今天的目標



目標：在 _____ 內完成 _____

例子：在今天 6:00pm 前完成工作上的四份文件

策略



- 寫下任務與目標
- 在腦中預演一次整個活動
- 運用提示工具
- 其他：_____
- 提醒自己要專注

檢討



- 完成目標
- 未能完成目標，遇到的困難：
 - 分心
 - 缺乏計劃
 - 遇到不知所措的地方
 - 忘記目標
 - 時間不夠用
 - 其他：_____

抑制能力

第三課

課堂任務

- 認識外在和內在干擾
- 在遇到干擾時，能運用策略：「停 - 諗 - 做」



抑制能力

- 生活上有不同的外在干擾和內在干擾
- 當抑制能力不夠時，我們便會容易分心，令我們忘記目標

→ 外在干擾（感官，例如聽覺、視覺、嗅覺）

例子：工作時窗外傳來音樂和笑聲



抑制反應

保持專注，完成工作

不能抑制

放下工作，查看聲音來源

→ 內在干擾（想法）

例子：看書時，我突然想查看手機



抑制反應

保持專注，繼續看書

不能抑制

看手機，分心了

→ 內在干擾（情緒）

例子：今天約了見醫生，停不了擔心自己得了什麼病



抑制反應

如常生活，見醫生時冷靜向醫生查詢我的身體狀況

不能抑制

繼續擔心，早了兩小時到診所，沒有吃早餐

日常生活的應用

個人自理

· 避免反應過度或衝動行為，如重複購買減價貨品

工作

· 集中注意力，避免受到干擾而影響工作效率

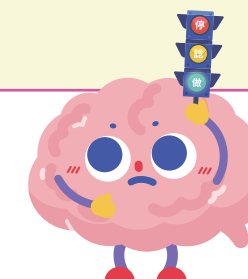
餘暇社交

· 在社交場合保持恰當行為
· 控制情緒，避免衝動言行

裝備自己



· 停 - 諗 - 做



· 遇到干擾時，我可以運用「停 - 諗 - 做」：



→ 停一停

→ 諗一諗 自我監察

- 01 我的目標是什麼？
- 02 我在做/想什麼？
- 03 與目標相關嗎？

→ 實踐計劃與調整

· 多運用「停 - 諗 - 做」能加強自我監察

第三課 :: 抑制能力 ::

課堂實戰：拍手活動



治療師會在屏幕播放不同的水果名稱。
請你在看到每個水果名稱後拍手，只有看到「梨」時不用拍手。

第一次嘗試小反思：

剛才表現：準確無誤 / 稍有差錯 / 未能完成
有沒有什麼策略可以讓我做得更準確？

試用策略：「停 - 諗 - 做」



治療師會再次在屏幕播放不同的水果名稱。
請你在每個水果名稱後拍手，只有看到「梨」時才不用拍手。
當看見「停」字時，請大聲說「停」！
然後「諗」目標：看到「梨」時不拍手。
「做」出行為：看到「梨」時不拍手，看到其他水果名稱才拍手。

第二次嘗試小反思：

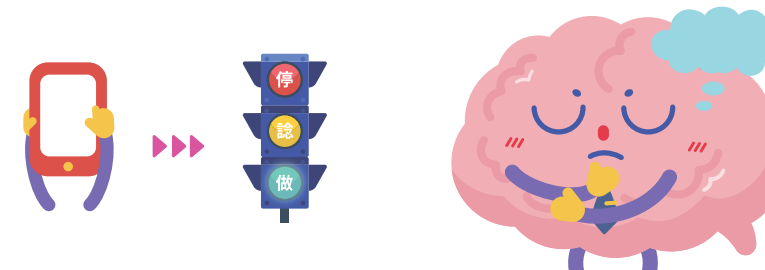
剛才表現：準確無誤 / 稍有差錯 / 未能完成
「停-諗-做」如何讓我做得更準確？

家課



今個星期請你嘗試「自我監察手機挑戰」

- 當你拿起手機，嘗試運用「停-諗-做」
停一停，諗一諗：「我的目標是什麼？我正在做/想的事情與目標相關嗎？」
- 然後，調整專注，完成目標



:: 檢討

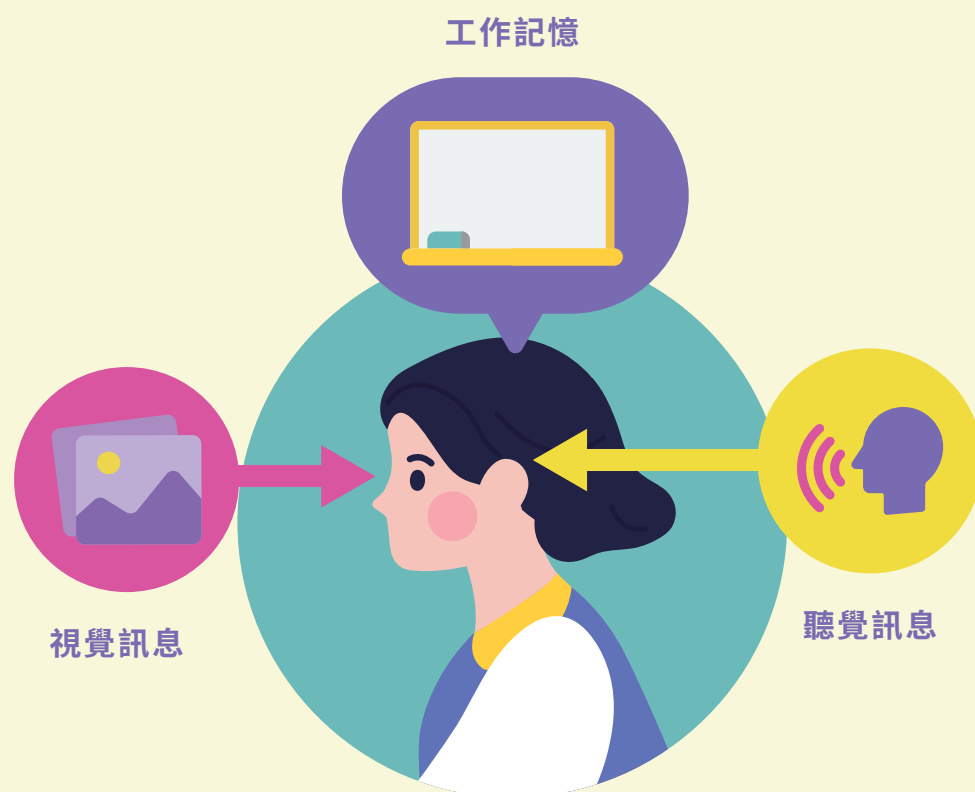
日期	我的目標	我正在做的事情	自我監察的好處
		<input type="checkbox"/> 與目標相符 <input type="checkbox"/> 與目標不相符	<input type="checkbox"/> 訂了清晰目標 <input type="checkbox"/> 更容易達成目標 <input type="checkbox"/> 保持專注 <input type="checkbox"/> 其他：

課堂任務

- 認識工作記憶
- 學習使用策略：「記憶孖寶」

工作記憶

- 是短期記憶，在大腦中暫存和處理資訊
- 容量有限，像一塊白板，只能暫時記住主要內容並作處理，過量資訊會被清除



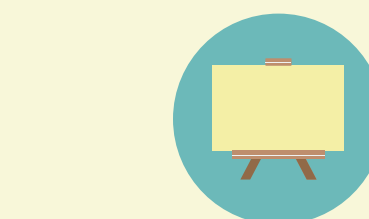
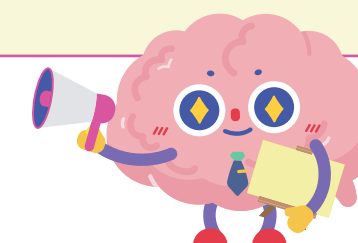
日常生活的應用

個人自理	<ul style="list-style-type: none"> · 處理複雜的家務如煮食、購物 · 確保食藥不會遺漏
工作	<ul style="list-style-type: none"> · 學習新工作或工序 · 記得上司的指令，避免出錯
餘暇社交	<ul style="list-style-type: none"> · 學習新興趣和技能 · 辨認舊朋友，認識新朋友 · 開展不同話題進行交流

裝備自己



· 記憶孖寶



視覺意象法

將訊息轉化成影象



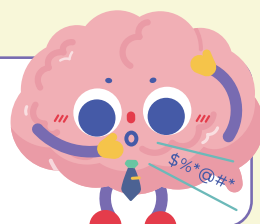
複誦法

重覆默誦訊息(唸口簧)

第四課 工作記憶

課堂實戰

請仔細聆聽錄音，你會聽到小明正在茶餐廳進行點餐。
請嘗試記住小明的點餐要求。



練習一

小明點了：

剛才表現：準確無誤 / 稍有差錯 / 未能完成

有沒有什麼策略可以讓我做得更準確？

練習二

小明點了：

我運用了：視覺意象法 / 複誦法 去記住點餐要求

剛才表現：準確無誤 / 稍有差錯 / 未能完成

改善方法：我可以更多使用 視覺意象法 / 複誦法 /

其他：_____



家課

請用幾分鐘聆聽一段錄音，然後回答以下問題

錄音連結



我的策略

1. 進行家課時，盡量減低環境的干擾
2. 使用**視覺意象法/複誦法**的方法協助記憶

問題一

一心、小明如何安排明天約會的行程(時間和地點)?

他們決定於_____ (時間) 在 _____ (地點)

觀看_____ 電影類型。

問題二

他們的午餐打算到哪裡吃?

他們決定吃_____。



問題三

他們當天要在甚麼時間/地點集合?

他們決定於_____ (時間) 在 _____ (地點) 集合。

課堂任務

- 認識靈活變通
- 學習使用策略：「大腦健身」

靈活變通

- 在日常生活，我們會有大大小小的目標和任務，例如購買日常用品，搭車出席聚會，應對不同工作任務等等

當我們向著目標努力時...

或許會遇到不同障礙、困難、錯誤或新資訊

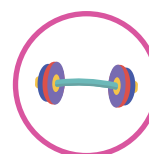


- 我們需要運用靈活變通的能力去作出應變，修正計劃，調整我們的目標，令我們能成功完成任務

日常生活的應用

個人自理	· 能應對生活突發情況 · 接受生活上的轉變
工作	· 靈活轉變，使用不同方法處理工作 · 接納上司和同事的意見，適時調整自己
餘暇社交	· 理解及接納別人的想法 · 願意嘗試新事物

裝備自己



· 大腦健身



- 研究顯示³，若我們經常練習想出不同方法的能力，並持之以恆的話，能讓我們變得更靈活變通

嘗試：



路線王

想出不同路線
前往目的地



自我辯論

多想想不同情況下
的好處及壞處



故事創作

情節愈天馬行空，
結果愈截然不同愈好

第五課 靈活變通

課堂實戰：誰是路線王

現在一起動動腦筋，根據起點和目的地，規劃不同的路線。

起點 屯門市中心 目的地 明心樓

起點 屯門西鐵站 目的地 旺角

起點 元朗 目的地 中環

家課

· 今個星期，嘗試練習自己的靈活變通，把下面故事續寫成截然不同的結局

小美計劃到外國生活，但小美在外國沒有家人及朋友。



試想像小美會在外國發生什麼事？



➔ 結局 1

➔ 結局 2

➔ 結局 3

課堂任務

- 認識計劃能力
- 學習使用策略：「計劃三小步」



計劃能力

- 為目標制定具體執行步驟、細節與策略

日常生活的應用

個人自理	<ul style="list-style-type: none"> · 有效運用時間 · 減少壓力和焦慮
工作	<ul style="list-style-type: none"> · 按優次安排時間工作 · 於限時前完成工作
餘暇社交	<ul style="list-style-type: none"> · 有效率地安排及參與活動 · 能準時出席聚會

裝備自己



· 計劃三小步



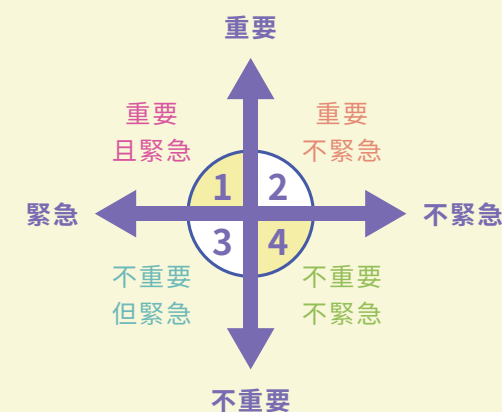
第一步 - 訂立目標

訂立目標五大原則

- 具體 (Specific)
- 可量度 (Measurable)
- 可達成 (Achievable)
- 相關 (Relevant)
- 有時限 (Time-framed)

第二步 - 計劃步驟與排序

- 按重要程度和時間緩急來作排列優次，按步完成
- 預計完成目標或行動所需要的時間



第三步 - 預備物品

- 制定清單以帶齊所需用品

執行前作最後檢視，於腦海預演整個活動流程

第六課 計劃能力(一)

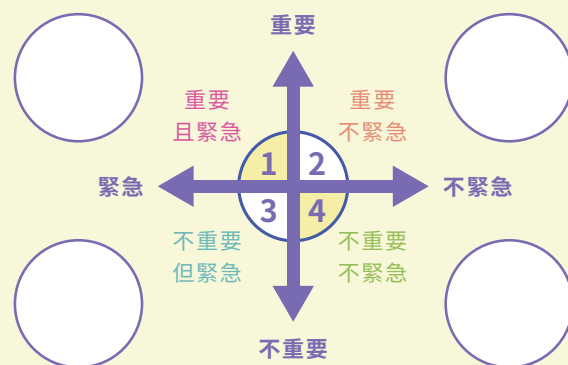
課堂實戰

你今天有以下想做的事情：

- A 電腦認知訓練 (9:30am-10:30am)
- B 取下次約期紙
- C 相聚一刻吃燒賣、魚蛋
- D 認知小組訓練 (10:45am-11:15am)



請按活動的重要性及急切性於下圖分類(可分在同一類別),然後為今天的行程排次序,並在小組分享。



時間	活動

家課

你的朋友下星期天生日,你們約好了當天見面,並由你安排活動。

基本資訊

· 你們是多年的朋友,住在附近(10分鐘路程)

朋友資訊

- 比較內向,喜歡靜態活動,喜歡吃東西
- 曾經說過**希望嘗試你的廚藝**
- 他預留了當天**10:30am-4:00pm**和你見面

經濟考慮

· 近來開支大了,這次約會的預算**開支為\$300**

請為這個約會計畫一下行程



計劃的步驟

目標:(具體、可量度、可達成、相關、有時限)

步驟	預計時間	預備物品	檢查
1.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
2.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
3.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>

計劃能力 (二)

第七課

課堂實戰

你們一家人(父母、弟弟和你)打算星期六到長洲玩一天,請按他們的喜好,並參考有關長洲的資料計劃旅程。

媽	<ul style="list-style-type: none"> 最近有點腳痛,不宜做劇烈運動,想來一趟悠閑之旅 想回家晚膳
爸	<ul style="list-style-type: none"> 想吃長洲美食,特別是海鮮
弟	<ul style="list-style-type: none"> 不想太早出發(11:30am後才上船) 對行程沒有特別要求,放鬆心情為主 希望隨心拍照,拍下沿途風景
你	



計劃的步驟

目標:(具體、可量度、可達成、相關、有時限)

步驟	預計時間	預備物品	檢查
1.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
2.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
3.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
4.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
5.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>

家課

你今天很忙碌,並要在6:30pm前準時回到家。

你今天有以下任務/想做的事情:

- 9:00am-12:00pm, 1:00pm-5:00pm在尖沙咀上課/上班
- 到離家附近10分鐘路程的自提點取包裹(7:00pm關門)
- 到家樓下的蛋糕店取蛋糕和家人慶祝生日
- 買一個新手機套
- 到7-11繳交電費(今天是繳費到期日)
- 百貨公司折扣日,想買幾件衣服(今天起一連3天週年折扣日)



計劃的步驟

目標:(具體、可量度、可達成、相關、有時限)

步驟	預計時間	預備物品	檢查
1.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
2.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
3.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
4.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>
5.		1. 2. 3.	<input type="checkbox"/>

課堂任務

- 認識解難能力
- 學習使用策略：「解難四步曲」

解難能力

· 是察覺問題、集思廣益、權衡利弊、最後作出選擇，以解決困難



察覺問題



集思廣益



權衡利弊



作出選擇

日常生活的應用

· 生活中常會遇到困難，我們要想出不同方法處理，然後選擇最適合的方法

日常必經之路
因工程封了

到巴士站，
錯過了巴士

天氣欠佳，
影響行程

忘記帶錢包

家人病倒了，
需要安排照顧

有效的解難能力有助於

提升學習、
工作表現

應付生活中的
突發情況

管理精神健康，
降低壓力

裝備自己



解難四步曲



01

察覺問題

「我正在面對一個問題，
問題是：_____」
「我需要解決這個問題。」



02

集思廣益

想出各種解決方法【三個或以上】
· 先不需要判斷方法的好壞
· 代入不同人的角度思考



03

權衡利弊

列出每個方法的利與弊
· 可考慮：難度、成本、後果



04

作出選擇

根據利弊，選出最合適的方法



完成後，可利用早前學習的**執行四自問**（認清任務、訂立目標、選取策略和檢討表現）。

第八課 解難能力(一)

課堂實戰

情境：

約了朋友7:00pm看電影，6:00pm收工才想起還未買戲飛。
上網一看，附近戲院7:00pm的電影門票已售罄了。



請嘗試就以上情境運用「解難四步曲」：

解難四步曲			
問題：			
集思廣益：	方法一	方法二	方法三
權衡利弊：			
利			
弊			
圈出 你的選擇	方法一	方法二	方法三

家課

情境：

今天天氣十分寒冷，回家洗澡時，
卻發現家中的電熱水爐壞了。



請嘗試就以上情境運用「解難四步曲」：

解難四步曲			
問題：			
集思廣益：	方法一	方法二	方法三
權衡利弊：			
利			
弊			
圈出 你的選擇	方法一	方法二	方法三

課堂實戰

「學員有難，拔刀相助！」今天，邀請你寫下一個你遇到的困難，我們會「集思廣益」，一起討論解決方案。

情境：

➔ 請嘗試就以上情境運用「解難四步曲」：

解難四步曲			
問題：			
集思廣益：	方法一	方法二	方法三
權衡利弊：			
利			
弊			
圈出○ 你的選擇	方法一	方法二	方法三

家課

情境：

到超市購物，去到收銀台時才發現沒有帶錢包。

【沒有現金，八達通和信用卡】



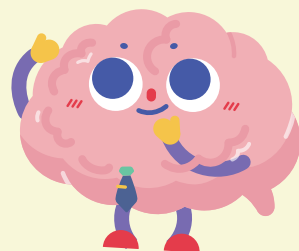
➔ 請嘗試就以上情境運用「解難四步曲」：

解難四步曲			
問題：			
集思廣益：	方法一	方法二	方法三
權衡利弊：			
利			
弊			
圈出○ 你的選擇	方法一	方法二	方法三

應用你的策略

回顧過去，規劃未來

還記得在課堂開始時，你為自己訂下的目標嗎？
通過檢討目標，我們可以評估自己的進展，
回顧已達成的目標和繼續展望未來的新目標。



我的認知能力 SMART 目標

- Cognition related 認知相關的
- Specific 具體的
- Measurable 可量度的
- Achievable 可達成的
- Relevant 相關的
- Time specific 有時限的

我訂下的認知能力 SMART 目標：



- 完全達成
- 大致達成
- 尚未達成

檢討目標後，我們再次為自己訂下一個新的認知能力目標，制定行動計劃，
開啟新的旅程。

新目標：

行動計劃 我可以做什麼令我能達成我訂下的新目標？

- 我會一星期做_____ (次數) 電腦認知訓練，每次做_____ (分鐘)。
- 我會嘗試運用_____ (策略) 去應付_____ (日常任務)。
- 其他：_____

應用你的策略

在整個訓練中，相信你親自試用了不同策略！

現在，請篩選出最適合你的策略，在生活中持續地使用，幫助你迎接日常生活的不同挑戰。

適合我的策略	可以應用的生活情境
執行四自問 	
停 - 諗 - 做 	
記憶孖寶 	
大腦健身 	
計劃三小步 	
解難四步曲 	

例子：

- 使用「記憶孖寶」記下要買的日用品
- 使用「停 - 諗 - 做」令自己專注在工作上
- 使用「大腦健身」去想自己上班的不同交通路線
- 運用「計劃三小步」去計劃一個約會



家居認知訓練記錄

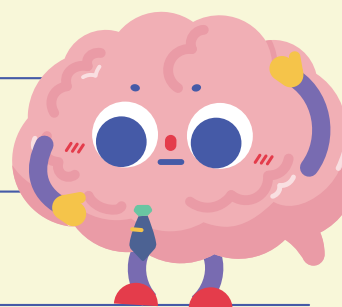
登入	訓練詳情
登入名稱 (Login): _____ 密碼 (Password): _____	 <p>訓練 登入連結</p> <ul style="list-style-type: none"> · 每次上堂後你需要完成一個認知練習 · 每個練習都設有活動介紹、步驟說明及例子 · 練習的難度會因應你的表現而調節

日期	訓練	範疇	完成
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____

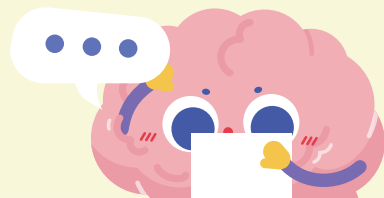
日期	訓練	範疇	完成
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____
	認知訓練程式: 訓練項目:	<input type="checkbox"/> 抑制能力 <input type="checkbox"/> 工作記憶 <input type="checkbox"/> 靈活變通 <input type="checkbox"/> 計劃能力 <input type="checkbox"/> 解難能力	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 未能完成, 因為 _____ _____

NOTE

筆記



1. Bora, E., & Pantelis, C. (2015). Meta-analysis of cognitive impairment in first-episode bipolar disorder: comparison with first-episode schizophrenia and healthy controls. *Schizophrenia bulletin*, 41(5), 1095-1104.
2. Boyer, L., Aghababian, V., Richieri, R., Loundou, A., Padovani, R., Simeoni, M. C., ... & Lançon, C. (2012). Insight into illness, neurocognition and quality of life in schizophrenia. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 36(2), 271-276.
3. Farreny, A., Aguado, J., Ochoa, S., Huerta-Ramos, E., Marsà, F., López-Carrilero, R., ... & Usall, J. (2012). REPYFLEC cognitive remediation group training in schizophrenia: looking for an integrative approach. *Schizophrenia research*, 142 (1-3), 137-144.
4. Lysaker, P. H., Carcione, A., Dimaggio, G., Johannesen, J. K., Nicolò, G., Procacci, M., & Semerari, A. (2005). Metacognition amidst narratives of self and illness in schizophrenia: associations with neurocognition, symptoms, insight and quality of life. *Acta psychiatrica scandinavica*, 112(1), 64-71.
5. Lysaker, P. H., Dimaggio, G., Carcione, A., Procacci, M., Buck, K. D., Davis, L. W., & Nicolò, G. (2010). Metacognition and schizophrenia: the capacity for self-reflectivity as a predictor for prospective assessments of work performance over six months. *Schizophrenia research*, 122(1-3), 124-130.
6. Penn, D. L., Sanna, L. J., & Roberts, D. L. (2008). Social cognition in schizophrenia: an overview. *Schizophrenia bulletin*, 34(3), 408-411.
7. Snyder, H. R., Kaiser, R. H., Warren, S. L., & Heller, W. (2015). Obsessive-compulsive disorder is associated with broad impairments in executive function: A meta-analysis. *Clinical Psychological Science*, 3(2), 301-330.





醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

Castle Peak Hospital
青·山·醫·院



新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC

鳴謝 新界西醫院聯網 病人啟力基金資助印製

Acknowledgement

Patient Empowerment Programme New Territories West Cluster



www3.ha.org.hk/ntwc/msc

作者：李寶妍、卓仲賢、陳嘉燕、吳霖詠、陳潼、劉思恩

出版：青山醫院職業治療部

地址：屯門青松觀路15號同心樓地下職業治療部

電話：24567502

傳真：24610566

本刊物任何部份之資料，未獲版權持有人允許，不得以任何方式
(包括電子、機械、影印或紀錄)抄襲、翻印或儲存在任何檢索系統上或傳輸。
All Rights Reserved.

