



談 說 理

半年刊 // 第二期
二零二三年四月

本期內容

- 編者的話
- 在限制中探索成長的道路
 - 「敘事實踐」
 - SPACE小組「試樂俾」時間
 - 認知刺激治療-「腦友同樂會」
 - 「叮叮樂」
 - 訓練工作坊
- 快樂之道
- 臨床心理學家工作初接觸

 社會福利署
Social Welfare Department

臨床心理服務科



編者的話

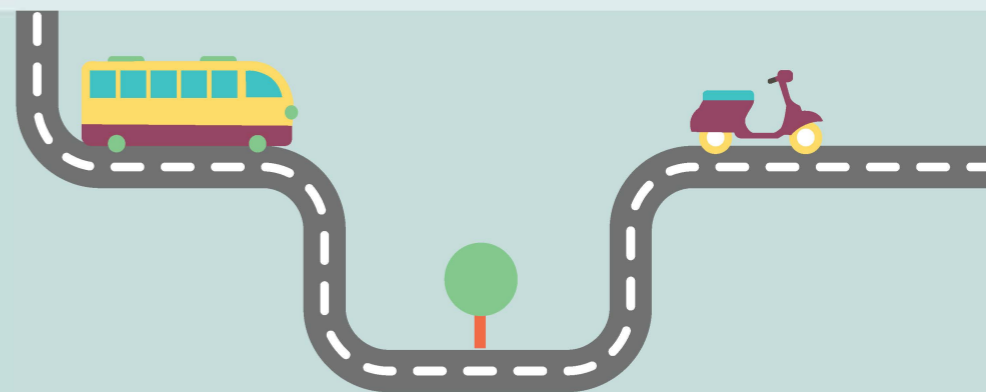
社會福利署 高級臨床心理學家(六) 袁成志



臨床心理服務讓我們有機會陪伴不同的人走他們的路，無論是經歷過創傷的、受情緒困擾的、面對生活困難的、受身體或發展障礙影響的，我們都會與他們並肩同行。受發展障礙影響人士無論在學習和表達能力方面都有局限，在日常生活中往往面對不同的挑戰，亦增加了與他們溝通的困難。除了發展障礙方面的限制，他們亦會在人生不同階段有不同的需要，例如畢業後要適應新的工場、宿舍；成長過程中渴望與他人建立友誼或親密關係卻處處碰壁；年老時身體機能退化而需要特別照顧等等。受發展障礙影響人士及其家人在面對這些身心環境限制時很容易感到無助，覺得前路崎嶇難行。

「當上帝為你關了一扇門，同時會幫你開一扇窗。」我們相信，一如今期主題《在限制中探索成長的道路》，人生不會只有一條路可以走，儘管有困難阻礙，我們仍然可以一起開闢新路向。

社會福利署(社署)的中央心理輔助服務(成人服務)為受發展障礙影響的成年人士提供多元化及多方面的心理支援，藉此提升他們的生活質素、幫助他們建立人際關係、加強他們的個人價值感和發揮所長。我們嘗試以一些實證為本的心理治療為基礎，配合受發展障礙影響人士的特性及需要，設計了不同的項目計劃與他們一起尋找新的出路。



編者的話

在限制中探索成長的道路

快樂之道

臨床心理學家工作初接觸

《旅行者與伙伴：以敘事實踐回應發展障礙》一書分享了敘事治療的理念，以及應用到康復服務的方法，提醒我們不要着眼於障礙，應該讓服務使用者成為自己的主人翁，譜寫自己的人生故事。「試樂俾」時間小組源於非指導性遊戲治療理論，務求建立一個包容而愉快的遊玩空間，讓服務使用者通過自由選擇，發掘個人興趣及技能，提升自尊自信。「腦友同樂會」參考認知刺激治療小組的做法，為年老的服務使用者建立愉快和有意義的小組活動，讓他們從容面對機能退化，帶着笑容安度晚年。「叮叮樂」桌上多人遊戲除了讓服務使用者享受愉快的遊戲時光外，亦讓他們與其他參加者建立友誼及培養良好的社交習慣。我們亦為康復服務單位的同工提供培訓，協助照顧者理解受發展障礙影響人士的特性和需要，建立以服務對象的需要和願望為中心的服務文化。

通過不同主題的項目計劃，我們本着耐心和希望與受發展障礙影響人士一起邁步前行，踏出一條屬於他們的康莊大道，讓自身障礙不再成為人生路上的絆腳石。

今期《談心說理》不但會介紹社署臨床心理服務科中央心理輔助服務(成人服務)的服務內容及項目發展，亦會探討何謂「快樂」及分享在生活中尋找快樂的方法，陪大家打開快樂之門！

此外，我們會介紹參與專上學生暑期實習計劃的實習生，內容包括他們完成計劃後的感想，以及他們製作的多媒體心理健康資訊。





在限制中探索成長的道路

中央心理輔助服務(成人服務)

上一期「談心說理」簡介了中央心理輔助服務(成人服務)的服務對象和性質，今期我們會更詳細地介紹服務內容，講解臨床心理學家在康復服務中的角色，並引領讀者走進受發展障礙影響人士的內心世界，明白他們日常面對的挑戰與困難，以及內在的需要和願望。

受發展障礙影響人士跟我們一樣，同樣要面對人生不同階段，但由於他們有各自的特性，照顧者未必能夠明白他們的需要，並提供適切的支援。

同事A 舍友好想拍拖，但係因為屋企人唔同意，令到大家總會因為呢樣嘢有磨擦。我點樣可以幫舍友學習到拍拖應有嘅能力同責任，同時又令佢嘅家人明白舍友嘅需要。

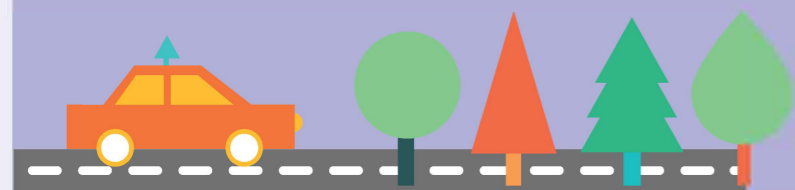
同事B 我覺得真係好難同患有自閉症嘅舍友溝通，就算明明係識講野，每次同佢講嘢，佢就只係重複我講過嘅說話，都唔知佢聽唔聽得明，又唔知佢諗緊咩。

同事C 佢又係咁喇！又整爛晒啲嘢，每一次叫停佢就會變得好激動，係咁打自己又推人，人哋講咩都聽唔到。又會突然之間衝埋嚟，真係無原因無先兆㗎。

同事D 佢會有啲好奇怪嘅行為，每次入到另一間房就要先搬晒成間房嘅櫈，唔理張櫈係唔係有人用緊，總之就係要搬，都唔明白佢點解要咁做。

這些都是照顧者常常提到的困難，服務單位每天都會遇到的情況。照顧者常因此感到無力，進退失據。

中央心理輔助服務(成人服務)除了定期提供心理支援服務外，亦有為照顧者及康復單位同工們提供多元化的訓練工作坊，希望能互相學習、共同進步，一起優化各單位對受發展障礙影響人士的了解和照顧，並根據服務使用者的需要發展不同的工具和服務項目。



訓練工作坊

臨床心理學家 鍾瑋軒

每位受發展障礙影響人士都是獨一無二的。他們在不同的環境中或與不同的人相處時可能會有不同的情緒行為表現和照顧需要。心理學家為協助照顧者和同工應付平日照顧受發展障礙影響人士時遇到的問題，致力舉辦各類工作坊，與他們一起探討照顧上的挑戰，並為他們提供建議，例如如何與服務使用者溝通和調節情緒的技巧，以及如何透過正面互動，鼓勵和肯定受發展障礙影響人士的進步。

此外，受發展障礙影響人士與一般人一樣有自己的需要和願望。為此，心理學家會在訓練工作坊與照顧者探討不同的議題，例如受發展障礙影響人士的性健康，以及如何強化他們的社交和社區生活能力。

心理學家亦會與康復服務單位同工分享在康復服務單位應用各種心理治療的經驗，例如認知刺激治療、人本治療等。

在分享過程中，心理學家會嘗試與照顧者以互動形式討論，藉此從多角度和不同的出發點了解受發展障礙影響人士的需要，明白他們每一個都有值得被肯定和欣賞的地方。





項目發展：「敘事實踐」

臨床心理學家 馬仲怡

編者的話

在限制中探索成長的道路

快樂之道

臨床心理學家工作初接觸



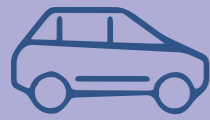
我相信，要讓故事有好的發展，每天與服務對象共處的同事是最有條件帶來改變的人。當大家一起按服務對象的意向創造生活機會和理想互動，長遠才可以移除障礙，甚至達到環境與文化上的改變。換言之，書中提出的敘事實踐，如果能以「集體實踐」(collective practice) 的方式來推動，效果更為理想。然而，要一下子在康復服務中發揮敘事實踐精神，大概會讓人感到無從入手。於是，我們設計了一些實踐工具，連書本一起出版，邀請同事嘗試在日常工作中實踐敘事精神，親身感受當中的意義和價值，協助同事建立以服務對象的希望和需要為中心的服務文化。

筆者希望在此再次感謝不同康復單位的同工。套裝書出版一年多，同工反應熱烈。除獲邀分享經驗外，筆者亦有機會與不同崗位的同工討論，每次都被大家的努力和熱誠深深感動，並慶幸能與這班工作上的好伙伴合作。我深信，大家與服務對象建立的情感連繫，正是為他們的生活帶來改變的關鍵。有大家的支持和支援，這本書才能問世。有興趣了解和閱讀《旅行者與伙伴：以敘事實踐回應發展障礙》的朋友，歡迎電郵 cpu6enq@swd.gov.hk 查詢。

筆者與同事在2021年出版有關在康復服務中應用「敘事實踐」(narrative practice) 的套裝書，希望與一眾同工及對我們的服務對象感興趣的朋友，分享我們與一班受發展障礙影響的成年人相處的故事。

在康復服務中，心理治療的發展相對緩慢。或許因為發展障礙限制了服務對象的表達和學習能力，大部分個案的處理方法，都離不開傳統的行為處理和獎罰方式。敘事治療強調發展多元故事線，讓服務對象成為自己故事的主人翁。對於受發展障礙影響的服務對象而言，他們或許不能簡單用言語表達自己的意向，但只要投入耐心和創意，我們也可以成為他們的同行者，一起寫出新的故事線。《旅行者與伙伴：以敘事實踐回應發展障礙》所描述的，正是我們與一班服務對象通過生活中的相處與同行締造「治療效果」的故事。書中闡述了「敘事實踐」的一些觀點和治療技巧，以及在康復服務中應用這些概念的方法。我們亦在書中提出一些新的框架和實踐方式，希望擴展「敘事實踐」在康復服務中的應用。





項目發展：SPACE小組「試樂俾」時間

前社署臨床心理學家 陳進偉

SPACE (Space for Person-centered, Amusing and Creative Experiencing)

小組為受發展障礙影響人士提供一個以人為本、有趣及鼓勵創意的空間。「試樂俾」時間是SPACE小組的中文名稱。「試」代表嘗試、探索、體驗；「樂」是樂趣、喜樂的意思；「俾」寓意容讓(allowing or permissiveness)。

「試樂俾」時間的理論基礎源於以人為本 / 非指導性的遊戲方式。在心理學家的培訓和督導下，導師透過營造容讓和友善的氣氛，讓服務使用者感到受尊重，並為他們提供更多選擇，以便他們按個人心意探索和發揮創意。受發展障礙影響人士可藉着愉快的活動 / 社交生活，發掘個人興趣及技能，並逐步加強個人價值感。

中心舉行的SPACE小組給學員充足的自主空間。學員可選擇是否參與、參與的時間、即興嘗試哪些遊戲活動和怎樣玩。過程中，導師會給參加者即場回饋，讓學員體會到獲別人理解的感覺，同時加深對自己的認識，明白自己行為背後的情懷和價值。

同時，參與小組的同工可在過程中鑽研以人為本的態度和技巧。在容讓和友善的氣氛下，同工陪伴學員遊玩，有助同工與服務使用者建立更好的關係。

對中心而言，SPACE小組能為學員帶來更多的自由和選擇。學員和職員一起度過了許多美好的時光。



以下與大家分享一點箇中樂事：

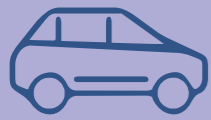
這是大明(化名)第二次參與「試樂俾」時間。他和其他學員圍着坐，大聲地說個不停。導師和學員都十分包容他。同工對此素有經驗，即使不大懂他的意思，仍提醒他「慢慢講」，但他繼續扯開嗓門大呼小叫。導師看見有學員一邊填色，一邊用手掩耳，神情不悅。

導師便提示大明「細聲一點」，並從關懷他的角度說：「擔心你傷了喉嚨」。他即時降低聲浪，導師亦把握時機稱讚他：「多謝合作！」導師繼續嘗試弄明白他的意思，慢慢地理出一點端倪，原來他想分享對某人物的所見所聞。

更有趣的是，其他學員，尤其能力較高者，紛紛仿效導師向大明友善地點頭表示明白！學員能夠自發溝通，互相示好，實在叫人鼓舞！

大腦麻痺大大降低了學員阿星(化名)的肢體活動能力，令他需要長時間坐在輪椅上。但他積極參與SPACE小組活動，顯示他對遊戲的興趣和完成活動的鬥志猶在。他尤其喜歡「滑輪棍子」和拋豆袋入籃。他努力運用上身、上肢和手指將滑輪套進棍子或拋出豆袋，看似十分費勁，也不時需要休息，但他愈玩愈起勁，身旁的學員亦不禁為他打氣，場面感人！這正是SPACE小組的意義所在！





項目發展：認知刺激治療 — 「腦友同樂會」

臨床心理學家 鄺詠茵

受發展障礙影響人士的平均壽命現時越來越長，同樣要面對退休、身體機能退化及患上認知障礙症的問題。認知障礙症是指患者的專注力、執行能力、學習及記憶力等認知能力明顯倒退。研究顯示，智障人士患上認知障礙症的機率較一般人高，而唐氏綜合症人士患上認知障礙症的風險更高，發病年齡亦較其他人早，有些甚至會在四十多歲發病。



隨着年齡增長，不論是否患上認知障礙症，長者都會出現不同程度的機能退化，令日常自理能力受到影響，甚或失去工作能力及參與活動的機會。如他們對身體上的變化缺乏認識和了解，內心可能產生更多挫敗和不安的感覺。面對身體及生活上的轉變，我們可以怎樣了解他們的需要並提供合適的幫助呢？

雖然醫學上暫時無法根治認知障礙症，但及早介入治療有助延緩患者的退化速度、提高他們的生活質素及減少因身體機能退化而導致的情緒低落。

認知刺激治療屬循證非藥物治療，注重以人為本、以人為主，而不囿於疾病及相關缺陷。治療通過有趣且符合患者能力程度的活動，鼓勵那些看似退縮、提不起興趣的患者參與。多項研究顯示，認知刺激治療能改善認知障礙症患者的生活質素，提升他們的記憶及其他認知能力。

基於服務使用者的需要，並參考「認知刺激治療小組」的服務內容後，我們為一些剛步入老年及出現機能退化的服務使用者設計了一個每星期兩節的結構性小組—「腦友同樂會」。顧名思義，「腦友同樂會」希望通過不同的感官遊戲活動去刺激參加者的腦袋，並讓他們與其他組員共同度過快樂的時光。小組內容會因應服務使用者的能力、特性及獨有的感官需要作出調整。



小組注重「以人為本」的精神，着眼於每位組員的特性、興趣及個人意願，旨在為組員提供一個包容、輕鬆愉快、尊重每個人的意見而不求對錯的空間。活動內容會因應每位參加者的興趣及能力去設計，除了一些趣味盎然的遊戲，亦會適時地與組員一起懷緬過去及分享回憶點滴。我們希望通過小組改善患者的生活質素，幫助他們建立社交關係及愉快生活，以達至全人關顧。小組共有十四節，每節均有獨立的主題及活動。

直至2022年9月，分別有兩間院舍舉行為期七個星期，每星期兩節的「腦友同樂會」小組。小組參加者需要是40歲以上，並被診斷為輕至中度智力障礙，並開始出現機能退化及認知障礙徵狀的人士。

「腦友同樂會」每一節都以一首歡迎歌開始，組員會一邊唱，一邊跟着歌曲做動作，最後以同一首歌作結。組員亦會一起討論當日的日期及天氣，藉此增強他們的導向能力。每節內容保持連貫和一致，可以幫助組員投入、記憶及學習。

「腦友同樂會」的活動設計旨在以混合了視覺、觸覺、聲音、氣味及嗅覺的感官遊戲刺激參加者的腦袋。多感官刺激除了可以讓活動更豐富外，亦可以增強參加者的記憶及專注力。例如在「食物」一節中，除了圖片外，組員亦能嚐一嚐、嗅一嗅、摸一摸不同的食物。由於部分組員的語言能力有限，我們特別安排了各式樂器，好讓他們參與不同的音樂或聲音活動。

「腦友同樂會」亦努力締造歡樂愉快的學習環境，讓組員一起學習，一起度過快樂時光。每完成一節活動，組員都能增進彼此認識，並在遊戲的過程中建立友誼，例如同慶祝節日、製作燈籠及邀請組員一起合照。

「腦友同樂會」其中一節活動的主題是童年往事，鼓勵組員通過童年的遊戲活動(例如跳飛機、彈波子等)善用本身能力，並藉着回憶過去，再次享受遊戲的快樂。期間，組員要尊重彼此的能力及速度，確保每一位組員都有機會參與其中。



項目發展：「叮叮樂」

臨床心理學家 鄧衣廷

「叮叮樂」是社署臨床心理學家為受發展障礙影響人士研發的桌上多人遊戲。「叮叮樂」的設計和玩法參考了一些歷久不衰的桌上遊戲，例如中國傳統麻雀、橋牌等，並經過多次測試、調整和改良，令受發展障礙影響人士能在合理時間內學會遊戲的玩法，又不失挑戰性，這種微妙的平衡正好切合輕至中度智障人士的需要。

「叮叮樂」有不同的元素和部件，而每個元素和部件都經過悉心設計和實踐驗證，務求切合玩家需要，協助他們繞過學習、記憶力、組織力和小肌肉靈活度等方面的困難，從而能夠流暢地參與多人遊戲。透過遵守共同規則、參與良性競爭、運用「朋友牌」和擔任「主持人」，玩家有機會建立友誼和培養正面社交技巧。在遊戲過程中，玩家需要發揮多種認知功能，包括專注力、處理速度、處理資訊、組織、制訂簡單計劃、手眼協調及控制衝動等方面的能力。隨着服務使用者熟習遊戲玩法，康復服務單位可將「叮叮樂」納入流程或日常活動之中，並減少投放在教授遊戲方面的人力資源。故此，用在「叮叮樂」教學小組的時間並非開支，而是投資。

我們相信不論小孩或大人都喜歡遊戲。遊戲是人的基本需要，而不是奢侈品。在理想情況下，基本需要可無條件或在符合簡單條件後獲得滿足，就如進食和休息一樣。在一般情況下，基本的遊戲時間不應被剝奪。遊戲有助調節情緒，而保持良好情緒有助促進人與人之間的合作和減少不必要的磨擦。從這個角度來看，遊戲帶來的愉快體驗本身已是一道良方，比起透過賦予及剝奪遊戲機會作為獎懲手段，更能帶來自然和人性化的「療效」。享受與他人相處和互動，正是「叮叮樂」所追求的「療效」。

社署自2013年開始推廣「叮叮樂」，並把遊戲引入超過30間康復服務單位及舉辦接近20項小組活動。「叮叮樂」已成為康復服務單位的恆常活動。結束先導計劃後，社署於2021年推出經改良的新版「叮叮樂」，並製作500套遊戲免費送贈各政府資助康復服務單位。除遊戲套裝外，我們亦製作了遊戲說明影片及《叮叮樂導師指南》，並上載至社署網頁：https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_dd/及社署 YouTube 頻道。



總結

在照顧受發展障礙影響人士時，我們不但要有技巧和耐心，而且要細心觀察，以同理心設身處地理解他們的需要。除此之外，我們亦須展現敢於創新和嘗試的勇氣，以及融會貫通的智慧，以突破傳統服務的框框，依照服務使用者的不同需要，提供更多元化和適切到位的支援和照顧。

參與小組的院舍同工亦分享了他們對小組活動的一些觀察。他們留意到組員擁有一些平常不容易察覺的能力。

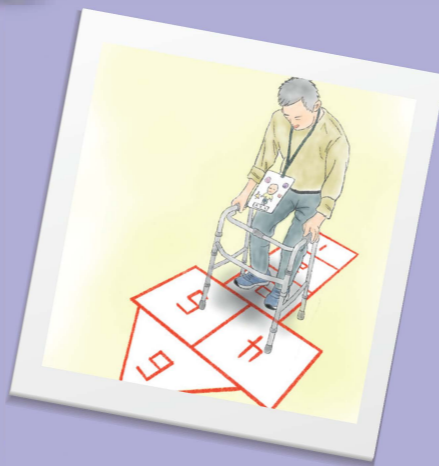
原來他可以依筆畫順序寫字，也能夠沿着線條畫線。平常即使有紙有筆，他也較少自行寫字。在小組活動中，發覺案主原來需要借助虛線輔助寫字。

過去兩年因疫情而未能外出的他，原來還能認出院舍附近的地方。

儘管他們有聽覺，語言及行動能力方面的限制，他們仍然可以記得並跟隨歌曲做動作。

參與「腦友同樂會」的服務使用者都能自由地在小組中表達自己的喜好和願望，重拾笑容之餘，更與其他組員友善和諧相處，互相幫忙。院舍同工亦表示，小組活動讓他們更了解每位組員的能力和興趣，並發掘出組員一些平日未能好好發揮的能力。

縱使年紀開始老邁、身體機能慢慢退化，他們仍然可以作出不同的新嘗試，並與其他人建立新的友誼，享受愉快的老年生活。「腦友同樂會」嘗試為服務使用者帶來更豐盛的生活，讓他們帶着笑容安度晚年。



快樂之道

臨床心理學家 鍾慧明

2012年4月2日，聯合國秘書長在會議中邀請各國在制定可持續發展社會政策時，量度及考慮國民的快樂幸福指數。同年年中，聯合國通過決議，將每年3月20日定為國際幸福日(此為官方中譯，英文名稱為International Day of Happiness)，可見國際社會越來越重視「快樂」在社會中扮演的角色。

根據世界銀行的資料，2021年香港人均本地生產總值為49,800.5美元，明顯高於全球平均水平(即12,234.8美元)。然而，一項全球快樂研究顯示，2019年至2022年香港人的平均快樂指數僅5.425，在146個國家和地區中排第81位。這類有關快樂水平的研究會問受訪者一連串問題，例如要求受訪者就自己的快樂水平評分，例如「若10分代表最好，0分代表最差，你覺得自己現時生活過得如何？」



人均本地生產總值及快樂指數排名

	2021人均本地生產總值(美元)	快樂指數排名	快樂平均分
芬蘭	53,654.8	1	7.821
中國	12,556.3	72	5.585
中國香港	49,800.5	81	5.425
全球	12,234.8	-	-

什麼是「快樂」？

一般來說，快樂是指積極正面的情緒和心理狀態。正向心理學之父沙利文教授(Seligman)認為快樂主要分為兩大類：

一. 瞬間的快樂 二. 持久的快樂

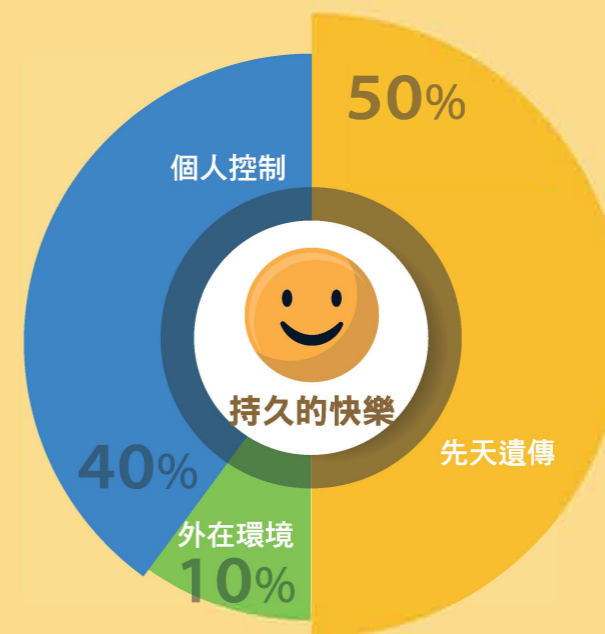
瞬間的快樂指感官獲得即時滿足所帶來的快樂，不需要花太大努力和思考就可以得到，例如吃喜愛的食物、聽喜歡的音樂和看喜劇等。這些活動能帶來直接的享受和快樂，提升當下的正面情緒，但不能持久。

本文希望探討另一種快樂——持久的快樂。

持久的快樂

研究快樂的沙利文教授(Seligman)和柳波莫斯基教授(Lyubomirsky)等學者，綜合了多項有關快樂的研究，提出快樂持久與否，取決於以下因素：

持久的快樂 = 先天遺傳因素+外在環境因素+個人控制因素



學者提出持久快樂的「原材料」中，先天遺傳因素所佔比重最大(50%)。人格特徵(如外向程度和負面情緒傾向等)與生俱來，不容易因後天因素改變。

另外，不同研究顯示，婚姻狀況、健康、財富、收入和宗教信仰等種種外在環境因素相加起來，只佔持久快樂的成因8至15% (平均約佔10%)。現代人往往花盡心機和時間來改善這些對持久快樂影響有限的外在環境因素，實在有點諷刺。

外在環境的變化為什麼與一個人能否持久快樂沒有太大關係呢？學者認為這關乎人類對享樂與生俱來的「適應力」。一般來說，人類善於適應生活環境，感覺或生理反應會順應環境變化而調整。面對重大的環境變化(例如婚姻、工作和搬遷等)，最初可能會感到很快樂，但隨着時間流逝，我們的「適應力」會把變化視為平常不過的事情，快樂水平最終回落至接近原點。

可幸的是，快樂的「原材料」中，個人控制因素佔40%，代表我們可以靠努力去追求快樂。

「個人控制因素」泛指日常生活中一切有助我們提升快樂指數的行動及思想，但我們必須主動及持續地付諸實踐，才能得到持久的快樂。譬如，在行動方面，我們可以建立定期運動的習慣；在思想方面，我們可以培養欣賞自己及身邊的人和事的習慣，保持讚美、感謝的心，又或按個人意願制定目標，並向目標進發等。這些行動和思想能產生漣漪效應，逐漸改變我們原有的生活模式和思想，有助我們維持較高的快樂水平。

有關「快樂」的迷思

追尋快樂，不代表要消除所有負面情緒，也不是說任何時候都要快樂。情緒是一種訊號，對生存至關重要，例如恐懼能提醒我們保持警惕，而憤怒則讓我們知道自己對某件事不滿，必須作出改善或補救。一個人若過於積極樂觀，對前面的危機視若無睹，是一件十分危險的事，好比過馬路時不看交通燈，意外隨時發生一樣。喜怒哀樂是人之常情，再開朗的人也會有不開心的時候，只是他們的應對方法和復原速度有別於其他人罷了。

如何踏上快樂之道？

我們可花點功夫尋找生活中的「小確幸」或「大快樂」，一步步踏上快樂之道。

感激及細味過去

我們可感激及讚美所發生的人和事，例如趁星期五、週末或假日外出消遣時，發掘三件過去一星期發生在自己身上的好人好事，或通過「感恩周記」、「部落格」或「社交分享平台」定期記錄好人好事，藉此培養我們的感恩情懷。有研究顯示，若我們能堅持每周或定期靜心思索生活中值得感恩的人和事，將比別人更容易察覺及感受幸福和快樂。

另外，相信大家的手機相簿中儲存了不少平日無暇整理的相片。我們能通過定期整理相片，細味過去一些難能可貴的回憶，例如與家人共聚的時刻、與朋友歡聚的情境，或讓自己感興趣的事物或片段，以加深這些回憶對自己的影響。在整理過程中，我們可以思考個別相片的保留價值，沒有需要保留的可乾脆刪掉，然後回味餘下相片帶來的回憶。我們亦可跟隨以下步驟讓這些片段在心中沉澱，或許可從中發掘一些平日沒有在意、已遭遺忘或無暇梳理的感受、感覺或想法。



1 第一步 觀看影像

相片 / 影片是最直接的影像，能夠勾起我們的回憶或腦海中的片段。我們不妨好好放鬆，觀察這些影像在腦海中的變化。

2 第二步 留意心情變化 / 感受

在回憶過程中，留意心情的變化或感受。這時，只管專心留意這些變化。

3 第三步 留意身體感覺變化

有時候，身體可能隨着回憶產生明顯的變化，例如心跳加速、胸口放鬆、手心微暖，甚至眼泛淚光。這時，只管放心留意這些變化。

4 第四步 接收訊息

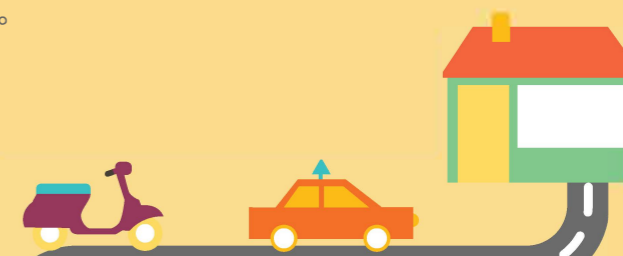
好好想一想這些反應背後的意義，並接收這些珍貴的訊息。

尋找自己的快樂之道

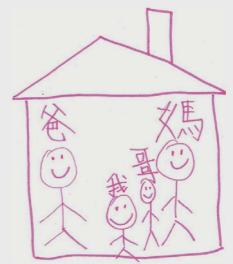
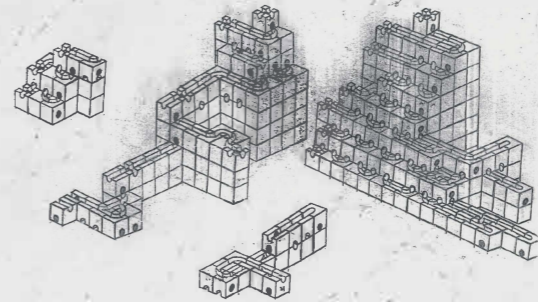
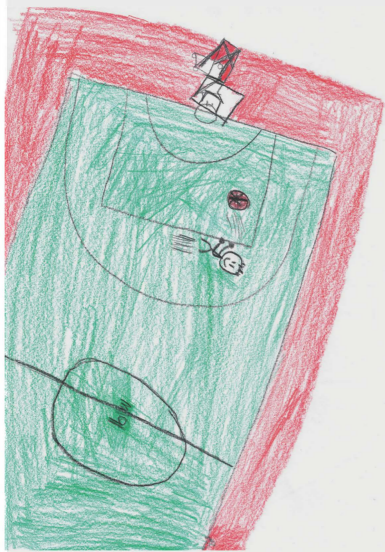
柳波莫斯科教授提醒我們，實踐佔快樂「原材料」40%並由個人意志控制的活動時必須有彈性，避免過於側重某項活動，亦要配合個人性格。以上幾點只是通向快樂之道的踏腳石。最近20多年的正向心理學運動還提出了更多提升快樂水平的方法，例如投入自己喜歡的活動或興趣以達至「心流」和「神馳」的忘我境界、修習靜觀，以及培養「活在當下」的態度等。大家不妨嘗試不同方法，尋找屬於自己的快樂之道，務求在經濟和心理健康兩方面取得平衡。

其他參考資料

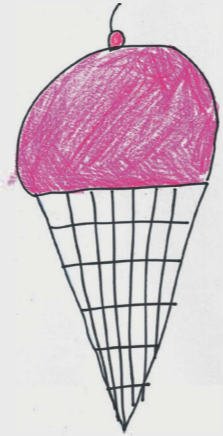
1. 聯合國網站：www.un.org/en/
2. 世界銀行網站：databank.worldbank.org



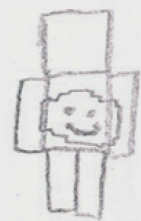
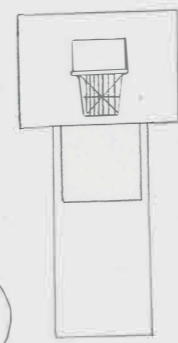
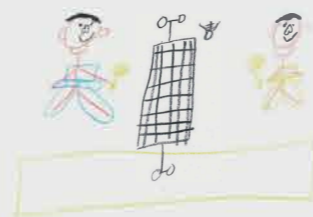
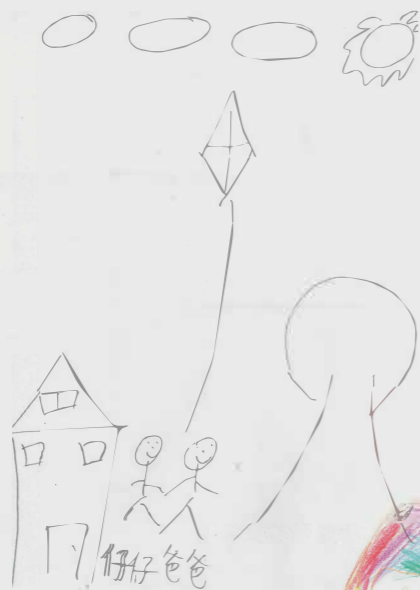
快樂、開心、幸福是……



Kinder SURPRISE



快樂



編者的話

在限制中探索成長的道路

快樂之道

臨床心理學家工作初接觸



臨床心理學家工作初接觸

暑期實習生 (心理學) (專上學生暑期實習計劃)
臨床心理學家 羅芷軒

自2020年起，社署臨床心理服務科參與專上學生暑期實習計劃，讓實習生加入團隊，與部門的臨床心理學家一起工作。2022年，臨床心理服務科合共有14位修讀心理學或媒體相關學科的實習生加入。在臨床心理學家的指導下，團隊完成了多個與心理學有關的項目，包括製作短片、編製小冊子、撰寫心理學文獻綜述、製作心理治療工具、製作推廣心靈健康的單張，以及蒐集有關心理學的資料作研究用途。

在實習期完結前，實習生更與臨床心理學家一同舉辦研討會，分享及報告他們所完成的項目。

透過暑期實習生計劃，實習生能夠初次窺探心理學家的工作範疇，心理學家與實習生所擁有的其他專業知識及技能一起合作，帶來集思廣益、相得益彰的效果，為部門帶來更創新更多元化的心理學資訊給予大眾。



實習生感想：

It was a meaningful and fruitful experience. I learnt a great deal about workplace communication, systematic filing and performing to the best of our abilities with great efficiency. Thank you so much for the opportunity.

臨床心理服務科的某些工作內容 (例如應用虛擬實境) 十分有趣，希望以後有機會再次嘗試。

I am incredibly grateful for the precious experiences and support I received during the two-month internship programme!

Great! I am very happy to be a part of the internship programme. The supervisors were very helpful, and the work took me out of my comfort zone! It was a meaningful internship.





社會福利署-臨床心理服務 -
出版及參考資料 — 單張



社會福利署 - 臨床心理服務 -
出版及參考資料—書籍及小冊子



社會福利署-Youtube

談心說理 半年刊 第二期

編輯小組：
臨床心理服務課（六）

