

給每一位有特殊需要子女家長

認知治療

入門指南

家長情緒管理及增進
親子關係的「心法技巧」



香港明愛康復服務



香港城市大學
City University
of Hong Kong

香港城市大學應用社會科學系
認知行為教研中心



認知治療學會
Institute of Cognitive Therapy



序

明愛康復服務自一九八零年開始，為有特殊需要的學齡前兒童提供「早期介入」啟導訓練及專業治療，並按家長及其家庭需要，提供家長支援服務。多年的工作經驗告訴我們，育養一名有特別需要的孩子成長，家長往往經歷了猶如坐「過山車」般跌盪的心路歷程。家長們那種「失去擁有正常孩子」的感覺，若未能處理得宜，家長的個人情緒，親子和家庭關係，將受到影響，也直接或間接地影響孩子的成長。家長的支援服務就是本著「盡早發現、及早介入」和「個別獨特性」的原則，為家長提供不同的訓練技巧和親職管教課程，目的是協助家長學習和掌握有效的方法去處理有特殊需要子女的成長需要。

自二零零九年至今，明愛康復服務學前服務單位的社工專業團隊與香港城市大學應用社會科學系認知行為教研中心黃富強教授及認知治療學會的臨床督導主任鄭燕萍女士合作，展開了一項家長「認知治療介入計劃」和整整兩年的職員培育，並透過前測和後測的實証方法去研究介入成效。研究結果顯示大部份家長在接受認知治療服務後，都在個人的精神健康和家長壓力指標上有正面成效。

我們對此計劃顯現的成效感到雀躍之餘，亦希望與康復業界同儕及家長分享我們的經驗和成果，以收拋磚引玉之效。我們深切期望這個「認知治療介入計劃」能協助家長掌握一些心法技巧去幫助個人的情緒管理和走出負面的思維模式，進而能以更樂觀和積極的心態育養子女跨越障礙。對是項計劃的成功推行，我們要十分之感謝黃富強教授及鄭燕萍女士的專業指導，提升了社工團隊在家長工作的專業貢獻。我們將會持續推廣這個計劃給更多有特殊需要子女的家長，協助他們走出自己思想的框框，以更正面的能量去面對未來的挑戰，為自己及孩子開創更美好的將來。

明愛康復服務總主任
林伊利女士
二零一二年五月

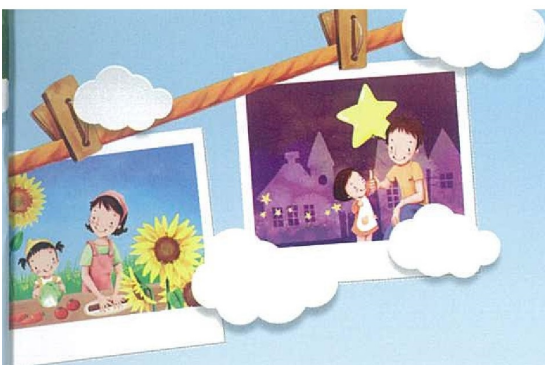


編者的話

明愛康復服務的社工專業團隊自二零零九年便在黃富強教授和鄭燕萍女士的指導下推行整個「認知治療介入計劃」，應用認知治療在新生家長工作坊、小組及個案形式的家長支援工作，協助有特殊需要子女家長懂得如何有效管理自己的情緒，減低親職壓力，改進育兒技巧和親子關係。為了對康復業界及有特殊需要子女的家長進一步推廣這個計劃和喚起大家對認知治療的興趣，我們的社工專業團隊便編制這本指南，希望為大家提供一個簡單和基本的人門指引。由於篇幅有限，若有興趣對認知治療有較深入認識的朋友，是需要參考更多的資料和參與有關的訓練活動。

本指南的內容共分為三大部份：第一部份的理念篇，是說明「認知治療介入計劃」的整體設計構思、認知治療的理論基礎和認知治療與有特殊需要子女家長工作的理念關係；第二部份是介紹認知治療的實務應用內容和方法；第三部份是分享篇，當中收集和節錄了部份家長和專業社工對參與這項計劃後的心聲和得著。此外，本指南大部份內容乃參考香港大學社會工作及社會行政學系—中國認知行為治療研習及訓練中心出版之「抑鬱症認知治療小組作業本」。有關部份之版權，均屬黃富強教授所擁有，不可在未獲同意下作任何形式的使用及翻印。

最後，為了總結社工專業團隊在「認知治療介入計劃」與有特殊需要子女家長的同行經驗，我們正籌備印製另一本有關如何應用認知治療在家長個案輔導工作的「經驗彙編」，稍後將再次與業界分享！



目錄

序	1
編者的話	2
理念篇：「認知治療」知多少？	
- 「認知治療」的家長介入計劃	5
- 「認知治療」的理念基礎是.....	6
- 「認知治療」與有特殊需要子女家長工作的關係	8
實務篇：「認知治療」的應用內容和方法	
實務指引一	11
一切由「情緒」開始	
實務指引二	12
身心思維的自我分析	
實務指引三	14
「思想陷阱」	
實務指引四	17
走出思想陷阱的「五常法」	
實務指引五	20
「思想規條」的再思	
實務指引六	23
「核心信念」	
分享篇：-家長心聲	25
-工作員心聲	28
服務簡介	30
我們的成員	32



理念篇





「認知治療」知多少？

「認知治療」的家長介入計劃

自二零零九年開始，明愛康復服務的社工專業團隊便按階段把「認知治療」的介入元素加入現有的家長工作模式中，背後的設計構思是針對家長的親職成效是要在管教的「方法」和「心法」兩個層面得到平衡並重的發展。在這過程中，我們整合和設計了有不同形式和具跨專業協作元素的「認知治療介入計劃」，內容包括有：認知治療導向新生家長工作坊、認知治療家長小組及認知治療個案輔導等。

首先，我們配合早期介入和預防的理念，透過不同專業協作的「認知治療導向新生家長工作坊」，向所有新生家長說明早期訓練理念的重要性的教授一些專業訓練技巧。同期，我們以認知治療理念作介入手法，支援及處理新生家長的情緒壓力，讓家長明白在學習照顧和教導子女上，除了需要著重技巧及方法外，家長個人的思維模式及情緒管理亦非常重要，缺一不可。

其次，我們亦透過具實証的問卷調查去評估家長的需要，邀請個別家長或按家長的意願參加「認知治療家長小組」，讓家長能以小組互動模式，找出個人的思想陷阱，並學習運用五常法去抒解由思想陷阱所產生的情緒困擾和壓力，亦可讓家長初步發掘過往生活經驗與個人規條的關係，學習如何放寬規條，改善負面的思想和情緒反應模式。

此外，我們會為個別有興趣和有需要的家長，進行「認知治療」個案輔導。目的是透過專業社工的個別面談，協助家長能從「認知治療」角度去更深入和全面了解自己的思維、情緒、行為反應模式和規條，學習如何放寬和採用一個較具彈性的思維角度，改善個人的親職情緒壓力。

最後，我們期望這個「認知治療介入計劃」能為育有特殊需要子女的家長在心法技巧層面上帶來一個新的思考角度和情緒管理的工具，使自己在管教子女方面變得順暢和得心應手，增進更良好的親子關係和親職效能。



「認知治療」的理念基礎是

認知治療是起源自60年代，由美國貝克博士 (Aaron T. Beck, M.D) 致力發展的一種經科學研究實證、具有成效的心理治療方法。認知治療的理念是我們因事件產生的情緒、行為以致身體的反應，都是我們對事件的主觀想法所產生，不一定與客觀事實有關，故我們的思維想法對情緒和行為反應是有著重大的關係和影響力。

例如當孩子重覆練習配對簡單圖形積木而做不到時，你會如何反應呢？有的家長會感到非常憤怒，認為孩子不夠努力，將他責罵一頓；有些家長雖然會感到不悅，但卻接納這是孩子的發展特點，認為事情沒有甚麼大不了，並會繼續鼓勵孩子努力練習。這些情緒反應和行為表現背後的差異，便來自與我們的想法有著密切的關係。

人自出生以來便不斷累積知識和經驗，形成一套獨有的想法和思想模式，它主宰着我們的情緒和行為反應，就好像帶着一副獨特的眼鏡去看世界。我們往往會按着慣常的思想、情緒及行為反應模式來面對外間事物，但並不一定察覺到個人的思想、情緒及行為反應模式。同時，這些情緒和行為反應，以及周遭人和環境對我們的回應，亦同時強化我們的想法。我們的思想、情緒和行為反應便形成一個互相影響的關係和循環。

「人的思想、情緒和行為反應的互動關係和循環」





認知治療相信我們負面的情緒及行為反應模式是從過往經驗中累積和學習得來的，因此亦可透過學習去矯正這些負面反應。認知治療認為我們的負面情緒反應與思想謬誤有密切的關係，而思想謬誤是從三方面產生出來：思想陷阱、負面的思想規條和核心信念。



思想陷阱

這是個人面對壓力或情緒困擾時出現的即時想法，我們稱之為「思想陷阱」。

負面思想規條

這是個人從小透過經驗學回來的一些僵化或不理性的標準原則及假設。

負面核心信念

這是個人對自己及別人作出的一些整體負面評價。

認知治療的主要重點是向我們揭露個人情緒及行為背後的思想陷阱、負面思想規條和核心信念，以提升警覺性，並通過學習新的思想模式，改善我們的思想謬誤和負面情緒及行為反應模式。在美國，認知治療被廣泛應用於治療不同類型的情緒病，被認為是現今其中一種具實證和有成效的介入方法。認知治療亦被認為適用於亞洲人士，並能發揮理想的治療作用。





「認知治療」與有特殊需要 子女家長工作的關係

我們認為一個有特殊需要子女的家長，培育子女成長的道路既崎嶇又漫長，承受的壓力遠遠比一般家長面對的要大，他們是需要更多的關懷和支持。在這個同行的過程中，我們發現家長縱然學習到許多管教技巧和知識，但往往受到自己情緒困擾的影響而未能好好運用所學和取得理想成果，影響親子管教和親職效能。上述情況就好比一個運動員，雖然已在比賽前作出充份練習，掌握相關的技術和知識，但運動員仍會在臨場出賽時，因受到自己內在情緒狀態的影響而發揮不到預期的技術表現效果，影響比賽結果。

由此看來，家長要有良好的親子管教表現不單只是擁有管教的「方法技巧」，更要掌握管教的「心法技巧」，使這兩個元素能雙劍合璧，取得更良好的配合和湊效的發揮。「認知治療」理念正好提供了一個簡單清晰的理念架構去理解這個「內在」狀態的面貌，並提供一些「心法技巧」的工具，協助家長建立一個更佳的內在狀態，以一個正面情緒管理去進行親子管教。

明愛康復服務社工專業團隊由二零零九年起便持續推行認知治療在育有特殊需要子女的家長工作中，因為我們深信只有提升家長的自我情緒管理，才能有更優越的心理素質去面對子女成長和家庭生活的各種挑戰。此外，認知治療的理論架構簡單清晰，治療步驟是十分有系統和容易學習，故十分值得向大家推介。

「認知治療」與有特殊需要
子女家長工作的關係

方法技巧

家長擁有豐富的
親子管教
知識和技巧

心法技巧

學習認知治療的
情緒管理技巧

負面情緒

正面情緒

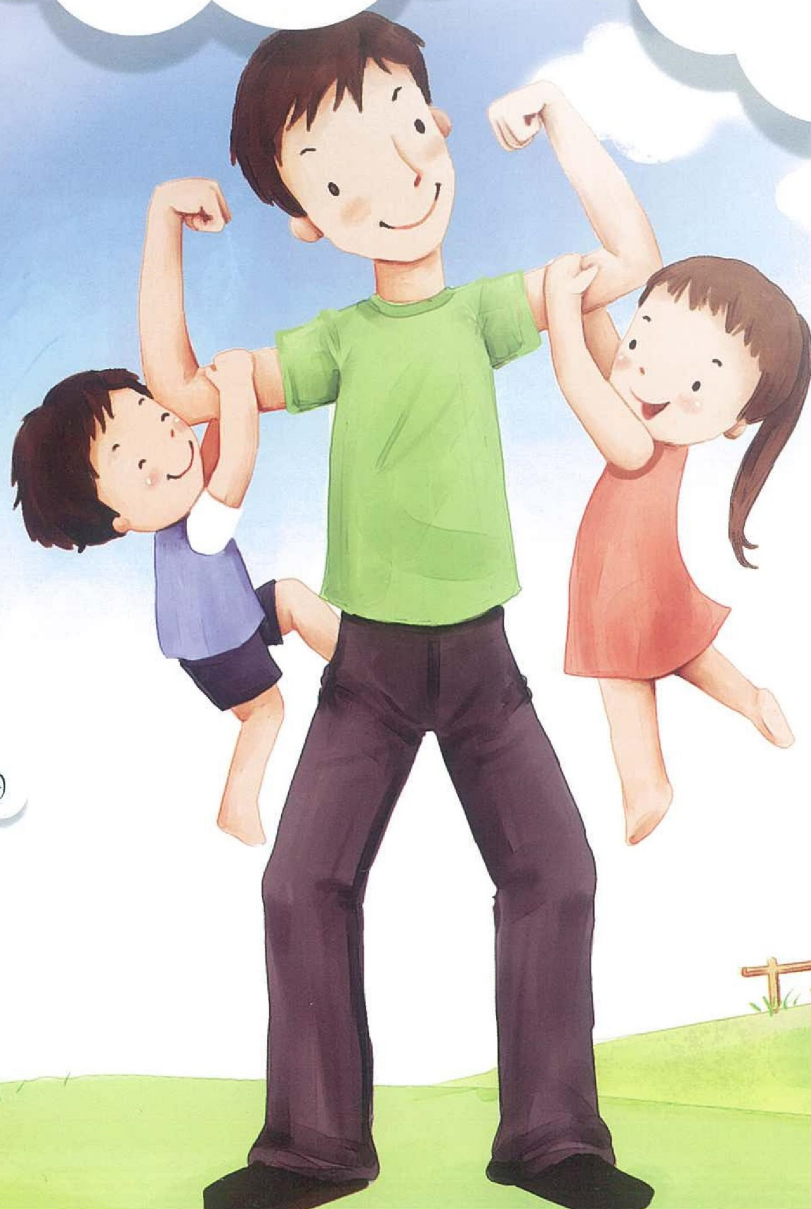
親職衝突

良好親子
管教表現

有特殊需要子女成長



實務篇



「認知治療」的 應用內容和方法

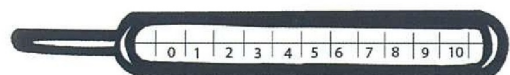
實務指引一：一切由「情緒」開始

「情緒溫度計」

「認知治療」認為透過覺察到我們情緒及行為背後的思想陷阱，並通過學習新的思想模式，便可改善思想謬誤和負面的情緒及行為反應模式。要捕捉個人主觀思想並不容易，惟有從留意自己的情緒和行為反應開始入手，尤其注意會產生激烈情緒行為反應的那一刻。

「情緒溫度計」是一個工具協助我們留意當下此刻的情緒狀況和背後的成因。情緒指數一般由「0」至「10」。「0」代表非常不開心，「10」代表非常開心。透過情緒溫度計，我們更可以警覺到自己在過去一星期的情緒變化和狀態，進而回想相關的環境、個人的行為及思維因素，並探討上述因素是怎麼影響個人的情緒變化。

此外，從這個「情緒溫度計」的自我檢測練習中，我們還可以嘗試找出個人最低情緒的警戒線。「情緒警戒線」是指我們的心情指數到了那個分數便開始失控的缺口。當我們覺察到自己的情緒接近這個缺口時，我們便要立即提醒自己去做一些事情(例如:洗面)或不要做一些破壞性的行為(例如:罵人)。當然，我們未必能在短時間內找到這個「警戒線」，但只要多練習，並時常留意和問自己：「我的情緒是否已到了失控的警戒線呢？」



1. 量度你此刻的情緒指數。
2. 你認為有甚麼原因導致你有上述的情緒指數呢？
3. 這情緒指數在你來說有何意義？
4. 這時你有甚麼身體反應呢？
5. 是甚麼思想和行為，令你有不開心的情緒？
6. 你的情緒是否已到達失控的警戒線？



實務指引二： 身心思維的自我分析

「身心思維自我分析表」

當我們能習慣和純熟運用「情緒溫度計」去幫助為自己的情緒把脈後，我們就可以運用「身心思維自我分析表」去深入剖析導致情緒起伏的背後原因，並藉此看到自己的一些負面反應。

「身心思維自我分析表」的內容是根據我們過去一星期所發生的事情，填寫多件令個人在「情緒溫度計」中得分較低的事情，然後進行分析。內容包括：引發事件、身體變化、情緒反應、行為表現及思維想法。



引發事件：是指一件事情，令個人的情緒受到困擾。

身體變化：是指當情緒出現的時候，個人的生理狀況出現什麼改變。

情緒反應：是指個人當時的感覺及心情，例如：我覺得緊張、擔憂和恐懼等。

行為表現：行為表現是指一些外顯的具體行動，是可以被觀察的。

思維想法：是指個人思想及解釋等，屬於內在不能被觀察的。



只要我們反覆使用幾次「情緒溫度計」和「身心思維自我分析表」後，就會發現一些平日忽略了的情緒、身體、行為和思想反應的模式。現舉例說明如下：

身體變化

- *面紅耳赤
- *手心出汗
- *心跳加速

情緒反應

- *羞恥
- *尷尬
- *生氣
- *憤怒

引發事件：

李太見到女兒娟娟在課室爬來爬去，叫也叫不停

行為表現

- *衝去制止女兒
- *強行把女兒拖走

思維想法

- *別人一定會話我唔識教女
- *個女應該聽我講





實務指引三：「思想陷阱」

「思想陷阱」是甚麼？

貝克博士 (Aaron T. Beck, M.D)認為不少受到情緒困擾的人都會出現一些思想陷阱。例如：大難臨頭、怨天尤人等。這些思想陷阱使個人在思想的過程中把事件的真確性扭曲了，因而做了錯誤的判斷。同期，我們便會按照這些負面的思想反應而作出自己行為和情緒反應(Beck,1979)。

思想陷阱對我們的影響是在面對引發事件時所產生的「自動化思想」效應，就好像按開關制一樣，即時啟動了我們的情緒和行為反應模式而不自知。每個人都會有某些類型的「思想陷阱」。若是思想陷阱對我們的情緒及生活(例如：個人情緒反應、與別人的關係等)構成負面的影響時，便需要著手處理。

如何產生「思想陷阱」？

認知治療認為思想陷阱是我們從小時候透過不同的經驗累積而學習得來的，這包括個人的家庭（如父母及家人的處事，及對自己的評價）、社交生活、社會文化等因素影響。這些來自思想習慣的「思想陷阱」，是可以透過留意及反省，重新建立及學習。我們只要明白和醒覺到自己的思想陷阱，便能免陷於情緒的困擾。

「思想陷阱」類型大檢閱 -

九個常見思想陷阱的特點

以下是以有特殊需要子女家長作為例子，嘗試闡釋九大思想陷阱類型的特點：



即「個人化」思想；每當出現問題時，有這種思維的人往往把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。

例子：孩子今天在學校被投訴不聽話，可能是我近日對他很嚴厲所致（都是我不好）。

這些人不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。

例子：我都係唔掂、我又唔識笑、又不知女兒想要什麼、我個人又悶、我又不識和女兒玩、我又死咭咭．．．．．。



貶低成功經驗

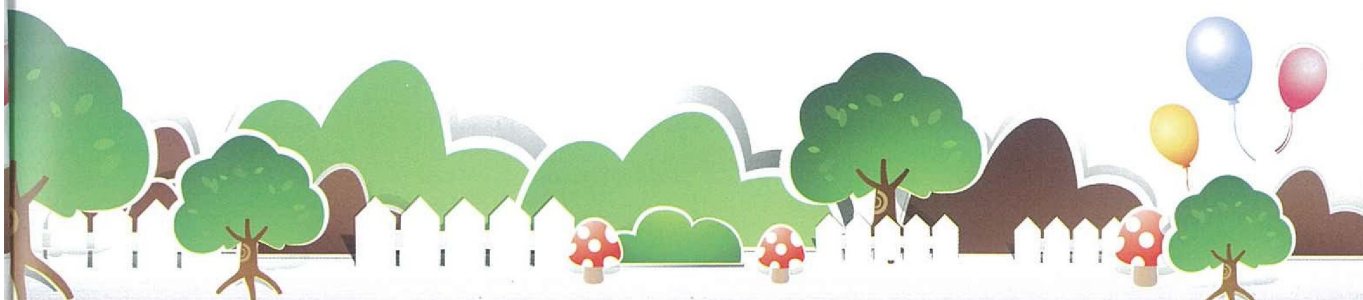


這些人把成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起。並沒有體驗為自己的努力所至。

例子：老師說孩子說話有進步，其實是孩子長大了，而且又有訓練，好彩又遇到個好老師，所以才有進步啫！（否定自己的付出）

把事情의嚴重程度擴大，推至「災難性」的地步。

例子：孩子剛才不肯回答姑娘的問題，那他比其他兒童的表達差，如果是那樣，他將來社交就會不好，那便沒有人肯與他玩，甚或排斥他，怎麼辦？



面對事情不夠果斷，猶豫不決。

例子：「怎樣與老師說孩子的問題才對呢？打給老師又怕煩到他、寫信又怕不夠具體、面對面又怕說漏。」

左思

右想



感情用事

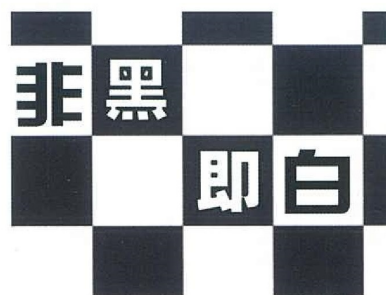


以感覺作判斷或結論，忽略事情的客觀事實。

例子：今日我心情很差，都是唔帶孩子去訓練啦！

即「絕對化」思想；事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他可能性。換句話說，這些人對事情的看法只有是或不是，錯與對，中間沒有灰色地帶。

例子：做老師一定要向家長交代孩子在學校的情況。



推卸責任，凡事歸咎他人或埋怨上天。

例子：為什麼我的孩子那麼蠢，教了很多次也會忘記所學。丈夫又不合作，從來都幫唔到手。

在沒有甚麼理據下，把事情的结果推斷為負面。

例子：看見孩子在課室中獨自一人坐於一角，便想「是孩子沒有朋友，我的孩子很可憐」（判斷孩子被人杯葛）





實務指引四： 走出思想陷阱的「五常法」

五常法是當我們遇到引發事件，察覺自己出現身體警告訊號和負面思維(思想陷阱)時，運用以下五個步驟和方法處理自己即時的負面情緒，並跳出思想陷阱以達至情緒管理。



第一法：常留意身體警告訊號

當我們情緒起伏不定時，身體會出現變化及反應，例如：面紅耳赤、心跳急速、呼吸不暢順、口乾、肌肉繃緊等；此時，必須把握時機留意這些警告訊號。除了留意身體變化外，並可問自己的情緒是否已到了警戒線。



第二法：常喚停負面思想「腦袋停一停」

當你的身體警告訊號響起時，表示你可能因為腦海中出現負面思想而處於情緒起伏的狀態，此時你必須提醒自己不再「愈鑽愈深」而要把負面想法停下來，並察覺自己跌入什麼思想陷阱。提醒方法可以分成行為及說話兩方面：

*行為方法建議：按摩身體繃緊的部份、深呼吸、飲水

- *說話方法建議：
1. 「等一等，現時情況不是如想像中般壞！」
 2. 「停一停，先想清楚，千萬不要鑽牛角尖！」
 3. 向自己心中大聲呼喊：「不要再想下去！」
 4. 「停下來！不要將事情看得這麼悲觀！」
 5. 「我又大難臨頭了！」





第三法：常「自我反問」

以簡單反問方式來反駁自己的思想陷阱，糾正自己的負面思想，增加對事件的觀點與角度，建立正向思維想法。

- 例如：
1. 有甚麼證明我這個想法是對/錯呢？
 2. 這個是不是事實的全部呢？
 3. 如果我繼續這樣想，對我有甚麼好/壞處呢？
 4. 除了這個極端想法，有沒有其他的可能性呢？
 5. 事情是否真的如我想像般那麼惡劣呢？



第四法：常「分散注意力」

為避免自己繼續專注在負面的思想或事情中而無法自拔，透過做一些正面行為，將自己的注意力分散或轉移到另外一些不相關的事情上。這些行為可以是一些很簡單及很微小的行為，但能夠幫助你離開對負面想法的專注。

- 例如：
- | | |
|---------|--------|
| 1. 外出逛逛 | 4. 看書 |
| 2. 購物 | 5. 聽音樂 |
| 3. 洗澡 | |



第五法：常備「聰明咭」

在日常生活中，你可以找一些精緻的卡，寫下你從報章、雜誌或別人口中一些對自己有幫助的正面說話或正面訊息作為你的人生金句(即聰明卡)。當你感到受負面情緒困擾時，你可取出這些聰明卡為自己打氣，你甚至可自行創作一些令你有舒服及鼓舞感覺的語句激勵自己。

- 例如：
1. 事情總有兩面，我會選擇開心過日子
 2. 事情就算去到最壞又有什麼大不了！
 3. 一時的失敗不代表永遠的失敗
 4. 已盡了力便要放下
 5. 退一步海闊天空



運用「五常法」要訣

- * 「五常法」的五個步驟和方法不是要順次序或全部完成，當中最重要是選擇和建立對自己最湊效和適合的運用招式！
- * 我們運用「五常法」的最大果效是要透過自己不斷的應用練習後，成為自己另一種自動化走出思想陷阱的回應機制，從而達到更有效的情緒管理



「五常法」例子說明：

田太表示即將要見仔仔的訓導老師討論他在學校打同學一事

引發事件

負面想法

1. 學校會否趕阿仔出校
2. 有誰可以幫到我？醫生？社工？

思想陷阱類型：大難臨頭

《第一法》
常留意身體
警告訊號

- * 心跳急促
- * 頭痛
- * 頭暈
- * 肌肉緊

《第二法》
常喚停負面思想
腦袋停一停

- * 深呼吸三下

《第三法》
常反問自己
的嚴重？

- * 其實事情並非如我所想的嚴重？
- * 開會都係幫自己阿仔？
- * 學校可能想解決問題？

《第四法》
常分散注意力

- * 去洗面
- * 飲水
- * 淋花
- * 聽收音機

《第五法》
常備聰明咭/
人生金句

- * 開會見面先講啦！
- * 已盡了力便要放下



實務指引五：「思想規條」的再思

「思想規條」是甚麼？

思想規條是指我們對人與事均有一套獨特的見解（例如期望及標準）。這些期望及標準都是由我們各種生活經驗累積而成。規條沒有錯或對，生活上亦不能完全沒有規條，因為規條可以規範個人的處事行為及作為價值取向的準則。這些準則便會讓我們思維想法出現特定的模式。

可是，當我們過份地執著遵從個人的規條和變得僵化，便未能彈性地面對身邊的人和事，帶來負面的影響。當這些僵化了的規條影響甚或主導了我們的處事態度及行為時，便會產生情緒困擾的問題。跟思想陷阱一樣，負面的思想規條是會不斷在個人身上重複地出現。思想陷阱是我們面對引發事件時，第一個即時浮現的負面想法。當我們細心分析後便不難發現這些想法背後是源自某些原則、信念與期望。思想規條是一種相對地較基礎和根心蒂固的元素，而思想陷阱則是由思想規條衍生出來的產物。

以下是一些常有的規條，我們可以反思一下個人對這些規條相信和堅持的程度？堅持以下規條對我們有甚麼好處和不良影響？而以下的規條是否可以有放寬的空間呢？

- ▶ 一個好媽媽凡事要以子女的利益行先
- ▶ 一家人必須互相遷就，免生爭執
- ▶ 如果我表現驚慌，別人會認為我無用或無能力
- ▶ 能夠掌握子女一切才是一個稱職的父母
- ▶ 人必須努力做事才会有收穫
- ▶ 子女的失敗就是父母的失敗
- ▶ 作為一個男人，若不能夠養家，就是個廢人





心戰口訣

要學習改變思想規條，我們便要重新學習，懂得如何戰勝心魔。
以下有五項心戰口訣，教你如何放寬及改寫不恰當的思想規條。

〈心戰一〉



「寬鬆一尺，開心一丈」

凡事都不能過於執著或堅持，因為期望與現實未必相符。另外，無法實踐或完成的期望，會使自己及身邊的人不高興和不滿。緊記：「退一步海闊天空」。同時，要問自己：「繼續執著下去，對自己及他人會有甚麼影響呢？」

「打破傳統，與時並進」

有些規條是我們從傳統文化下潛移默化地學懂並接受下來。一些僵化的文化觀念未必適用於現代社會。倘若我們堅持把傳統觀念套用在現實生活中，我們會給自己和別人製造很多矛盾及苦惱。

〈心戰二〉



〈心戰三〉



「善待自己，放輕責任」

有些人把一些規條看成為絕對的標準和責任，並認為倘若達不到標準和未能完成責任便視之為能力出現問題，也斷定了自己是徹底的失敗者。這樣的情況下會為自己帶來很多壓力，並為實踐責任而疲於奔命，在無法完成責任時，更會為此而感到挫敗。

「善待他人，摒除成見」

有時候我們不自覺地把自己的一些信念及價值觀加諸別人身上，使別人遵行我們認為是對的行為表現。一旦別人無法遵照我們的想法行事時，我們會感到不快及不滿對方的處事方式，這樣十分影響人際關係的建立。

〈心戰四〉



〈心戰五〉



「規條我定，修訂亦然」

相信規條是可以由自己修訂，並非人在江湖身不由己，也不是根深柢固或牢不可破。如果我們肯「選擇」用另一個角度去看這些規條，並加以放寬，我們和身邊的人都可能感到輕鬆一點。為何不嘗試去做呢？你願意「選擇」去改寫你的規條嗎？





實務指引六：核心信念

「核心信念」是甚麼？

核心信念主要指我們在成長經驗中建立起來的自我負面評價，而這些牢固的負面核心信念往往會導致個人出現不適當的情緒和行為反應。核心信念大致可歸納成以下兩大類別：

無助

的核心信念

我是無助的

我是無法掌控的

我是容易受傷的

我是陷入困境的

我是沒有力量的

我是軟弱的

我是貧窮的

我是不能勝任的

我是無能的

我是沒有資格的

我本身就是個失敗者

我是個不被尊敬的

我是有缺陷的
(我達不到別人的標準)

我不夠好
(在成就方面)

不討人喜愛

的核心信念

我是不討人喜歡的

我是不可愛的

我是不受歡迎的

我是沒有吸引力的

我是沒有人要的

我是沒有人關心的

我不好

我是沒有價值的

我與別人不同

我是有缺陷的
(因此別人不會愛我)

我不夠好
(不值得別人愛我)

我注定會被拒絕

我注定會被遺棄

我注定孤獨



分享篇

24





家長心聲



張太

以前我會去尋求很多坊間的方法去幫助小朋友，亦會將所有的心機和時間都放在小朋友身上。希望盡量改變小朋友的問題，令他變成一個普通人。但最後都係令我感到很辛苦！因為小朋友同樣被我壓迫著，結果是小朋友既沒有進步，我亦覺得很辛苦。

我覺得認知治療這個課程讓我有機會從另一個角度看事情，特別是重新去思考小朋友的情況是否如我所想那般差，是否有其他方法、角度去看小朋友。我覺得自己有一個好大的祝福，因為自己改變了很多！同時有一個很完善的方法去幫自己及小朋友，與家庭成員的相處亦進步了。我覺得很值得花些時間讓自己學習認知治療！」



陳太

「思想陷阱」使我認識自己的情緒多一點，五常法讓我在遇到情緒波動的時候，叫停不至鑽牛角尖，我覺得很有用。記得有一次被兒子煩到想馬上離開房間，但時近子夜，我該往哪裏躲避他呢？我便想起以看書去分散注意力，於是便馬上拿起「讀者文摘」，翻到「開懷篇」，我很快就進入作者的世界，人也就平靜下來。然後，我再處理兒子的事，也就能很快搞妥。



李太

我覺得認知治療很有用，跟以往學習的不一樣，今次真係一個自己發掘自己的旅程。我現在發現的是我擁有的，是來自我自己的想法，並非別人告訴我的。我覺得認知治療有一個很好的框架，它令我整個人變得一致。因為以前在不同地方學習，各有各的教法，令我不知如何處理！現在因為清楚知道自己的想法、立場及困難，所以也較知道自已的需要，同時懂得尋求別人的幫助。以前的我不會被別人幫助，但現在我覺得有時也需要被別人幫助，否則真的支持不來了！



顧太

今次這工作坊給我一些啟發，透過家長分享，認識解決方法，再透過人生金句，渡過困難。我的思想比參加工作坊前正面很多，而「五常法要訣」對我情緒控制方面也很有幫助，我會繼續努力。

家長心聲

何太

家長面對管教有特殊需要的小朋友，是一件艱辛而漫長的使命，孩子的挑釁性行為更是使父母跌入情緒失控的陷阱。家長如能了解自己情緒變化，透視自己情緒起伏，不至成為情緒的奴隸，而掌管它，這對自己、孩子與家人都有莫大裨益；而傷心、錯敗、灰心、失望等負面情緒，更往往是我們的絆腳石。這一大篇道理對我來說，是知易行難，甚至有些力不從心！幸好接觸到這個認知治療小組，讓我有機會在社工細心引領及教導下再次檢視自己情緒變化及明白到每一個人背負了的「無形規條」，如何影響行為與思想，並學習如何使用五常法與其他方法去了解、舒緩及處理情緒；最難能可貴的是可以在一個充滿關懷而無懼別人眼光，彼此能共鳴、互勉的環境與氣氛下，每一位小組成員都可以彼此真情分享過往經歷、經驗與感受，在此希望各成員都可以把從小組中取得的正向能量，走我們與孩子的人生大道！

黃太

上了認知治療家長組後，幫助我認識到每個人一向都有些平時自己難以觸摸的「思想陷阱」及「規條」。姑娘會引導我們去思想，並明白自己有時情緒起伏的內裡原因。人有了改變，過程亦頗為神奇。課程溫馨富人情味，各組員互相聆聽，給予很多關心和支持。

區太

我十分願意藉此機會與您分享我成功的喜悅。過往，我們努力地盡一切所能期望孩子改變、改善……但千萬不能忽略在改變他們的同時，我們也要一同突破、成長，這是一條不二法門之必經路。孩子要變，父母也要變，因此我參加了「認知治療」課程。透過「思想陷阱」、「五常法」、「個人規條」等課題。讓我反思、學方法、學技巧、停情緒，我開始脫離漫長的灰心、放棄、悔改的黑暗情緒，並初嘗成功的滋味，邁向新里程！

吳太

從活動之中，感覺到人間有情，自己不是無助，還有正面的一群，而且有很多同路人及很多方法可以幫助解決困難，我要繼續努力！加油！！



家長心聲

方太

我學會對自己的情緒狀況加深認識，從而作出合適的處理。當遇上不快樂時，學會停一停、想一想，然後作出適當的處理，不要鑽牛角尖，退一步海闊天空。

余太

當我們的孩子不是完美的禮物時，人總是酸溜溜的，但世上又總有聲音說道：「你們要加倍做好這份愛心工作！」。奇怪我們都是新手，有一些事情很難做得好，我們失意消極時，如何把持自己擁有的力量來發揮呢！完成認知治療課程之後，我認為人生必須儘快知道的一件事情是「自己的思想陷阱」，人在軟弱及不能自控的情緒下，總是存有可怕的思想陷阱。事情越是想加緊辦好時，越會來得一連串的不愉快場面。原因是我們跌倒了，跌在自己迷失的陷阱中。接觸認知治療課程之後，對自己的弱點確定了，每每都會停下來想一想這份的心結，以適當的方式去處理事情。這樣一來事情沒被我再添上黑色的幕，更是能有份微笑及耐性去面對。如果要處理問題，不如先處理好自己的弱點。最後，我衷心多謝社工給我明白自己的情緒反應，我的體驗和金句是「明白問題的味道挺苦，但處理的過程可以調教得很甜美」。

明太

很高興可以參加認知治療導向家長工作坊，社工姑娘都用很有趣的方式帶領及指導我們，並引用很多真實的例子，使我容易掌握課堂內容及如何應用。上課時無壓力，很輕鬆，對我們這些生活緊張的父母，也是一個自由輕鬆的時間(可專心做「自己」的事)。而家長們都樂於分享育兒的點滴，得益很多。我會推薦有需要的朋友參加。謝謝。

鍾太

自參加「認知治療導向--新生家長工作坊」後，使我深深體會到對管教孩子需要極大的耐性，而處理情緒時應學習等一等和想一想。我很多謝社工姑娘的詳盡講解及引導，我學識了很多關於情緒的概念及管理方法，在她們悉心的引導下，自己亦逐漸進步！

工作人員心聲

孫嘉琪
姑娘

「個個朋友都叫我放鬆D，唔好諗咁多，但係我一合理眼就諗到佢第二時的情況，佢依家咁細個就咁，大個點算啊？唔擔心就假啦！仲邊有時間休息啊？有時間我都照顧小朋友先啦！……………」

聽家長訴「苦水」時，常常聽到類似以上的對話。他們不是不明白休息和放鬆的重要性。有些家長更表示常常聽到身邊朋友的鼓勵，例如：「樂觀D啦！」、「放鬆D啦！」、「半杯水係半滿定半空都係睇你點睇」等等。可是，在這群家長身上，這些正面的說話彷彿好像失靈一般，都不能大派用場。到底甚麼地方出了問題？為甚麼家長會對這些鼓勵都帶著抗體似的？

直到認識認知治療後，這個謎團終於被解開。因為每個人都有自己獨特的思維模式習慣，若果鼓勵的說話並不是對症下藥的話，又如何有效被接收和帶出正面的改變呢？對一位認為凡事都要做好準備及做壞打算的家長來說，單憑一句「放鬆D啦！」又怎能讓她「大難臨頭」的思維模式停下來呢？

在認知治療的介入過程中，我和家長都經歷了一場自我認識的旅程。我就像領航員般與家長一起同行，一同探索家長的思維模式，協助家長找出自己到底是因為甚麼想法而出現負面情緒。然後，我與家長一同設計一個度身訂做的方法去協助自己，從而找到困局中新方向。這個旅程的得著，更可讓家長能夠在未來的日子，繼續協助自己。讓自己停一停，花些時間了解自己的獨特性，可能會找到改變的方向。你，願意踏上這段個人成長之旅嗎？



金翠芬
姑娘

「一直以來，我只顧埋頭苦幹地教導我的兒子，而五常法的出現令我學習到要停一停，因此而留意到一些自己未留意到的新體驗。我現在才發現原來兒子一直模倣著我責備他的語氣去處理問題，這件事促使我要改善自己教導他的態度，現在連家人也感受到我和兒子的關係有了明顯的進步。」李爸爸開心地與我們分享他的得著。我認為認知治療的魅力是只要你用心地一步一步去跟著實踐，你會發現自己的思想框框和明白思想的角度是有無限的可能，而這些可能性亦同時令你對生活有意想不到的新體會，並從中找到改變的方向。





工作人員心聲

「他來到這個世界，這個家庭，是神的旨意，也是對我的磨練。他有他的長處，也有他的短處，但我常放大他的缺點和縮細他的優點，把自己困在思想陷阱，不能自拔。認知治療讓我有機會重新認識自己。」在認知治療輔導過程中，家長在我同行引導下經歷一個探索自己的旅程，當中家長的真情表白，不斷反思，箇中確實產生微妙與正向的改變，使我感到萬分鼓舞和見證整套認知治療工具能帶來如此巨大及持久的改變能量。



林慧梅
姑娘

陳淑蘭
姑娘

學習認知治療模式已有三年時間，這段時間不論對自己或家長工作也有很大得益。家長方面，認知治療的確是一套很有系統的理念架構工具，我可以按部就班的引導家長發現自己，繼而學習管理自己情緒的方法。每次看到家長上課後有成長、有改變及改善了親子關係，我也感到很欣慰。雖然認知治療是一套易學難精的工具，也不是靈丹妙藥，但它的確能夠幫有特殊需要孩子的家長，讓他們明白到退一步海闊天空及柳暗花明又一村的道理，同時令他們感受到有同路人互動支持的正能量。

在個人方面，隨著對認知治療的認識加深，我也對自己多了很多發現和了解，這不但讓我可更容易處理自己的情緒，更讓我對別人多了包容和接納。最後，我要感謝明愛機構為我們一群專業社工提供了一個既全面又具豐富體驗性的學習機會，同時亦要感謝協助這個計劃的臨床督導主任鄭女士和顧問黃教授悉心的指導。更難得的是我們一班社工同事也十分同心及努力學習，令整個學習過程也很開心愉快。





明愛康復服務 特殊需要兒童專業支援及家長支援服務

明愛康復服務於一九七六年成立。承「香港明愛」服務精神，為有特殊需要稚齡兒童及成人提供整全而有效的康復治療及照顧服務。現有二十六個服務單位、十二項支援性服務及四項職業康復服務計劃，為超過六千名有特殊教育需要人士及其家庭提供全面性支援，協助他們融入社區生活，參與社會。在啟導有特殊教育需要兒童成長、培養家長和支援教育工作者方面更累積了豐富經驗。

明愛康復服務轄下的「學前、學齡專業支援及家長支援服務」現有四個服務單位，包括：學前教育及訓練中心、特殊幼兒中心、家長資源中心；兩項支援性服務，包括：地區言語治療服務、弱能兒童暫託服務；兩項自閉兒童支援性服務，包括：「自閉兒童綜合服務計劃」及「自閉症人士校本專業支援服務」；一項非牟利自負盈虧計劃「樂融兒童成長專業支援服務」；以及一項「童心躍動」專注力失調/過度活躍症兒童專業支援計劃。

本服務的專業團隊包括臨床心理學家、教育心理學家、言語治療師、職業治療師、物理治療師、音樂治療師、學前教育工作者及社工，為有特殊教育需要的稚齡兒童及學童，按其個別學習需要提拱適切及專業的評估、治療訓練和成長輔導計劃；亦為家長、康復及教育工作者供專業諮詢服務及培育課程，提升其訓練及輔導技巧，以促進兒童的學習動機和能力，幫助其成長發展及適應學校生活。

明愛樂幼學前教育及訓練中心/弱能兒童暫託服務

地址：香港堅道 2 號明愛大廈 102 室

電話：2843-4675 傳真：2114-0785

電郵：rslve@caritassws.org.hk

明愛樂苗學前教育及訓練中心/地區言語治療服務

地址：香港北角福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 1 樓

電話：2570-8235 傳真：2571-8524

電郵：rslme@caritassws.org.hk



明愛樂興幼兒中心

地址：屯門大興邨興盛樓地下22號
電話：2460-9603 傳真：2460-7840
電郵：rslhc@caritassws.org.hk

明愛家長資源中心

地址：香港堅道2號明愛大廈101室
電話：2843-4627 傳真：2114-0785
電郵：rsprc@caritassws.org.hk

明愛賽馬會「樂成長·愛同行」計劃 - 自閉症人士校本專業支援服務

地址：香港堅道2號明愛大廈地下035室
電話：2117-3487, 2117-3488 傳真：2117-0271
電郵：rscheers@caritassws.org.hk

明愛自閉症兒童綜合服務計劃

香港北角馬寶道28號華滙中心1608-09室
電話：2866-4694 傳真：2117-1159
電郵：rsap@caritassws.org.hk

明愛樂融兒童成長專業支援服務（非牟利自負盈虧計劃） 「童心躍動」專注力失調/過度活躍症兒童專業支援計劃

地址：香港北角馬寶道28號華滙中心1608-09室
電話：2843-4676 傳真：2114-0785
電郵：rspss@caritassws.org.hk





我們的成員

工作小組成員：

陳淑蘭女士(香港明愛康復服務 社工 - 召集人)
金翠芬女士(香港明愛康復服務 社工)
林慧梅女士(香港明愛康復服務 社工)
謝蘊妍女士(香港明愛康復服務 社工)
孫嘉琪女士(香港明愛康復服務 社工)
譚珮宜女士(香港明愛康復服務 中心主任)
古惠英女士(香港明愛康復服務 中心主任)
李鳳葵女士(香港明愛康復服務 社會工作督導主任)

臨床督導：

認知治療學會臨床督導主任鄭燕萍女士

名譽顧問：

香港城市大學應用社會科學系認知行為教研中心黃富強教授



香港明愛康復服務

地 址：香港堅道2號明愛大廈141室

電 話：2843-4616

電 郵：rsco@caritassws.org.hk

出版日期：二〇一二年五月

印刷數量：1000本

非賣品

版權所有 翻印必究