PG9502-0732
DOH95-TD-M-113-058-(1/2) (109頁)

計畫編號：DOH95-TD-M-113-058-(1/2)

行政院衛生署九十五年度科技研究計畫

運用團體認知行為治療於憂鬱青少年及其成效評值計畫

(第一年)

研 究 報 告

執行機構：臺北醫學大學

計畫主持人：張秀如

研究人員：蔡文哲、李信謙、蕭妃秀

執行期間：95 年 1 月 1 日至 95 年 12 月 31 日

＊本研究報告僅供參考，不代表本署意見，依合約之規定：如對媒體發布研究成果應事先徵求本署同意＊

目　　錄

目次

	頁　碼
封面	(1)
目錄	(2)
摘要	(5)
前言	(8)
文獻查證	(12)
材料與方法	(20)
研究設計	(20)
研究對象	(21)
研究步驟及資料收集方法	(22)
結果	(28)
參考文獻	(39)

表次

表一、研究對象基本屬性之比較

表二、研究對象主要研究變項之比較

表三、主要研究變項前測及期中評量分數之比較

附錄

附錄一、課程目標紀錄單

附錄二、心情日誌

附錄三、星星記者單

附錄四、打招呼紀錄單

附錄五、正向思考紀錄表

附錄六、負向思考紀錄表

附附七、快樂活動的基石表

附錄八、試題一

附錄九、如何改變您的生活？

附錄十、負向情境確認單

附錄十一、放鬆指導語

附錄十二、放鬆訓練家庭作業(每日)

附錄十三、目標設定（心情與活動相關圖）

附錄十四、動動腦

附錄十五、獎品清單

附錄十六、快樂活動契約書

附錄十七、我的負向想法基線觀察單

附錄十八、好的目標設定

附錄十九、一般常見的負向想法

附錄二十、一般常見的正向想法

附錄二十一、控制自己的思考

附錄二十二、試題二

附錄二十三、如何找出事件結果的真因?-打破沙鍋問到底

附錄二十四、詢問每一位同學在這期間有的正面的情境?

附錄二十五、試題三

附錄二十六、遊戲題目

附錄二十七、ABC 情緒的真諦

附錄二十八、青少年認知行為治療團體課程內容

摘要

青少年自殺人口逐年上升，且已位居國內 15-24 歲人口死亡原因的第二名，僅次於意外事故，而青少年憂鬱與自殺具高度相關，青少年憂鬱症對個案身心社會層面造成廣泛且嚴重的影響，對家庭及國家社會也造成嚴重的損失，因此，自殺防治早已成為我國社會刻不容緩的重要議題及國家政策，本研究計畫以社區中具憂鬱傾向的國中及高中為對象作為自殺防治的切入點，期使這群可能不願求治於精神醫療機構的高危險個案的自殺危險率得以降低，研究總時程為二年期，第一年的目標為參酌國內外文獻，發展一套本土化且適用於憂鬱青少年的團體認知行為治療，並製作團體手冊及教材，再以研究設計 randomized and controlled trial 的方式，以國科會第一年研究”驗證一理論模式以預測兒童及青少年的適應功能及憂鬱症狀”的個案中，CDI 得分 19 分以上的學生及自殺意念量表(PANSI)中，PANSI-NSI(negative suicide ideation)平均分數在 1.13 分以上及 PANSI-PI(positive ideation) 平均得分在 3.33 以下的個案及母親填寫 BDI 得分在 17 分以上的高危險群學生為研究樣本，先徵詢家長及學生參與研究的意願，將同意參與的學生隨機分配到實驗組及控制組，實驗組進行青少年團體認知行為治療及父母衛教支持團體，控制組為團體的等候名單，成效評值的變項包括憂鬱症狀、自殺意念、內在習得資源程度、生活

事件、日常生活困擾及唾液中 Cortisol 濃度，評量的時間為團體前、第五週、第十週、結束後三個月、結束後六個月及結束後一年，故第二年的目標為團體進行後的追蹤評值，期能建立一套社區具憂鬱傾向青少年的個案管理模式。資料分析方法包括描述性統計分析及推論性統計分析，在病患基本資料部分，將以次數分配、百分比、平均值及標準差呈現實驗組及控制組個案基本資料。推論性統計分析(t-test, chi-square, correlation, regression, repeated measure ANOVA)用於比較實驗組及控制組個案在基本資料及各項研究結果指標上，是否呈現統計上的顯著差異，此外，質性研究現象學的分析部分，將每次團體的過程錄音及錄影，寫成文字搞，再以現象學分析方法分析具憂鬱傾向青少年的生活經驗，希望藉由本研究結果，能建立一套系統化且本土化的憂鬱青少年團體認知行為治療方案，並與社區資源結合，建立一套個案管理模式，以減少青少年自殺人數。

初步結果發現實驗組及控制組除了在年級分佈有統計學上之顯著差異之外，在其他人口學基本資料及主要研究變項之前測分數上並無顯著差異。團體已進行至六個單元，無母數 paired sample t-test 分析發現，經過五次團體單元後，實驗 A 組的學生憂鬱症狀及自殺意念分數下降，內在習得資源及正向認知三角分數提升，且皆達統計上之顯著差異。實驗 B 組經過五次團體單元後，日常生活困擾下降，生活事件數量及負向生活事件

型態分數皆下降，且皆達統計上之顯著差異。初步研究結果顯示認知行為治療團體能改善學生憂鬱症狀、自殺意念、內在習得資源、認知三角及生活壓力。

關鍵詞：認知行為治療、青少年憂鬱、團體治療

前言

即將進入青春期的兒童，由於身、心及社會各個層面均面臨一連串急劇的變化及挑戰，很容易發生情緒及適應的障礙，尤其是憂鬱症的發生更為普遍，憂鬱症在過去被視為不存在於兒童及青少年，然而，隨著社會型態的轉變及評估診斷工具的進步，兒童及青少年的憂鬱症已成為社會及精神醫療工作人員必須面對的一個重要議題，近年來，青少年自殺事件層出不窮，衛生署於民國九十三年公佈的衛生統計顯示，自殺佔 15~24 歲青年人死亡率的第二位，僅次於事故傷害，而憂鬱症與自殺之間具高度相關，青少年憂鬱症不僅對個案身心社會層面造成廣泛且嚴重的影響，對家庭及國家社會也造成嚴重的損失，因此，自殺防治早已成為我國社會刻不容緩的重要議題及國家政策，自殺防治的方式切入點根據不同的研究者及理論根據而有所不同，本研究計畫考量我國一般民眾仍相當欠缺精神衛生常識，加上對精神疾病污名化的影響，許多家長一方面對於子女的情緒障礙欠缺敏感度及正確的知識，一方面也可能不願意求治於精神醫療機構，擔心被以異樣眼光看待，故本研究以初級及次級預防的觀點，從社區樣本：國中及高中篩選出憂鬱指數及自殺意念指數較高的學生，徵詢家長及學生的同意，並獲得學校的協助及配合，進行為期四個月共十六次的團體認知行為治療，並進行一年的追蹤輔導及個案管理，期望從早期偵測具有自殺

意念的青少年，以及了解及適當處理兒童及青少年的憂鬱症著手，預防青少年出現進一步的自殺行為(張, 2004)，以減少青少年自殺的比率。本研究計畫預計以二年時程進行及完成研究的總目標，第一年的目標為發展一套適用於本國憂鬱青少年的團體認知行為治療方案，並開始進行青少年團體認知行為治療方案，此外，臨床經驗發現許多罹患憂鬱症的青少年多有家庭問題，例如：父母離婚、分居、教養態度不當，故父母本身也有許多情緒及壓力問題，常無法處理子女的情緒問題，而導致青少年情緒問題的惡化，故擬輔以二次的父母教育支持團體，並進行評值，第二年的目標為繼續進行團體方案的評值及後續追蹤管理，以其建立一套社區憂鬱傾向青少年的個案管理模式，並進行質性及量性的分析。以下逐年分述目標及工作項目：

第一年

目標 1：發展本土化憂鬱青少年團體認知行為治療方案

工作項目：

1. 參考國內外青少年憂鬱症團體認知行為治療相關文獻、書籍及網站，訂定一套本土化憂鬱青少年團體認知行為治療方案，包括目標、主題及進度等
2. 建立憂鬱青少年父母衛教支持團體的內容及進度

3. 製定憂鬱症青少年團體認知行為治療的治療者工作手冊

4. 製定憂鬱症青少年團體認知行為治療的病人手冊

5. 製定憂鬱症青少年團體認知行為治療團體教材

6. 建立以上手冊及教材的專家效度

目標 2：進行憂鬱青少年團體認知行為治療方案

工作項目：

1. 徵詢參與國科會第一年研究”驗證一理論模式以預測兒童及青少年的適應功能及憂鬱症狀”的個案中，CDI 得分 19 分以上的學生及自殺意念量表(PANSI)中，PANSI-NSI(negative suicide ideation)平均分數在 1.13 分以上及 PANSI-PI(positive ideation) 平均得分在 3.33 以下的個案及母親填寫 BDI 得分在 17 分以上的高危險群學生參加團體的意願。
2. 隨機分派至實驗組及控制組，實驗組以認知行為治療的方式進行，輔以二次父母支持教育團題的進行，控制組病人為參加團體的等候名單。
3. 參加個案於團體進行前、第八週、進行後(即第十六週)、第三個月、第六個月及一年後填寫兒童憂鬱量表(Children’s Depression Inventory, CDI)、自殺意念量表(Positive and Negative Suicide Ideation, PANSI)、內在習得資源量表(Self-Control Schedule, SCS)、生活事件量表(Life Event Checklist, LEC) 及日常生活困擾

量表以追蹤其憂鬱症狀及自殺意念恢復情形，並於以上時間點，除了請個案填寫問卷之外，並檢測唾液中 Cortisol 的濃度以評估憂鬱症狀恢復情形，以探討團體成效及成效維持情形。

第二年

目標 1：評值憂鬱青少年團體認知行為治療方案的實施成效

工作項目：

1. 以問卷、檢測唾液中 Cortisol 的濃度及電話追蹤的方式，繼續進行參加個案於進行團體後第三個月、第六個月及一年後的追蹤評值

目標 2：建立社區具憂鬱傾向青少年個案管理模式

工作項目：

1. 追蹤輔導過程中，視個案個別狀況，提供電話諮詢、個別訪談或轉介治療的方式協助個案處理危機。
2. 以質性及量性的分析方式進行資料分析個案問題的型態、追蹤管理模式的種類及運用情形以建立一套個案管理模式。

文獻查證

青少年憂鬱症的案例逐年增加中，慢性化的病程及容易復發的特質往往對學齡期的青少年產生重大的影響(Hamrin & Pachler, 2005)。憂鬱症與年齡有顯著的關係，一般來說，年齡愈大，得到憂鬱症的機會也會逐漸增加。學齡前兒童(六歲之前)罹患憂鬱症的機會最低，六至十二歲的學齡期兒童出現憂鬱症的比率逐漸攀升，一般學齡期人口重度憂鬱症盛行率大約為 2% (Poznanski & Mokros, 1994)，而憂鬱症狀出現的盛行率則增加為 5.2%至 6.3% (Poznanski & Mokros)，有些研究發現兒童出現輕度至重度憂鬱症的比率甚至高達 18% (Maginn, 1995)。一直到青春期階段，憂鬱症出現比率出現一個高峰，國外的研究指出，約有 28%的青少年在十九歲之前會經歷至少一次的重度憂鬱發作 (Goodyer, 1995; Lewinsohn et. al., 1998)，青少年憂鬱症的盛行率約為 2.3% 至 9% (Bird et al., 1988; McGee et al., 1990; Lewinsohn et al., 1993)，而我國的研究資料顯示，一般青少年人口中，約有 27.1%出現輕度憂鬱症狀，12.8%出現中度憂鬱症狀，9.2%出現重度憂鬱症狀(Chou, 1996)。我國青少年的憂鬱達臨床水準之比率為 17%，曾出現自殺意念的比率也高達 10%(徐，2003)，國內一項大型研究調查發現 (陳、宋，2003)，國內青少年之憂鬱症盛行率與西方已開發國家之青少年相當，這項調查發現，青少年學生重鬱症盛行率是 8.66%，但由

於憂鬱症診斷標準對於功能減損的看法仍有爭議，以較嚴格之診斷標準進行估計後，發現青少年學生重鬱症盛行率約為 5.62%；在性別的差異上，女生罹患重鬱症的比率約是男生的 2.5 倍。而關於自殺的部分，自殺意念盛行率可達 14.41%，但自殺行為的盛行率僅約 3%。

兒童及青少年憂鬱症狀的呈現與學校適應有關，例如：成績退步、曠課逃學、脾氣暴躁、衝動哭泣、對活動缺乏參與興趣、與同儕疏離等。罹患憂鬱症的青少年比正常的青少年更容易出現學校適應困難、物質濫用、犯罪、人際關係及就業適應的困難。青少年憂鬱最嚴重的後果為自殺，在衛生署於民國九十年公佈的國人十大死因中， 10-14 歲的自殺身亡率佔所有年齡層的 0.5%，然而到了 15 至 19 歲，自殺身亡率躍升為 2.85%；此外，衛生署於民國九十三年公佈的衛生統計也顯示，自殺佔 15~24 歲青年人死亡率的第二位，僅次於事故傷害。在美國，青少年自殺佔所有死因的第三位，且佔所有 15 至 24 歲死亡率的 14%。

青少年憂鬱症的危險因素包括：年齡增加、女性、低社會經濟地位、病態家庭結構、父母關係缺乏溫暖與互相了解、與父母衝突、父母分居或離婚、學業成績差、同儕關係不良、健康問題、特殊之氣質或人格特質。研究也指出有些保護因素可協助青少年免於罹患憂鬱症，例如：學業成績優良、參與課外活動、社交能力、 與家人以外的成人有正向的人際關係、

高智商、高自尊、及適當的社會支持(張，2004)。

憂鬱症與企圖自殺及自殺身亡之間具高度正相關，罹患憂鬱症且出現企圖自殺行為的青少年通常來自於破碎家庭，曾經逃家，成長過程中缺乏正向角色模範，家人曾有企圖自殺或自殺身亡的病史，性騷擾，身體或精神虐待，學校適應障礙及同儕關係不良。除了以上因素之外，與憂鬱症青少年之企圖自殺及自殺身亡的相關因素尚有：酒精及物質濫用、衝動及反社會行為。瑞典的研究報告顯示，曾出現企圖自殺的青少年中，有 60%的青少年及 44%的青少女罹患中度至重度的憂鬱症 (Von Knorring & Kristiansson, 1995)，與沒有出現企圖自殺的樣本比較，僅有 2%的青少年及 5%的青少女罹患中度及重度憂鬱症。自殺身亡常見於青少年時期的男孩，尤其是共病出現行為障礙或酒精等物質濫用(Shaffer & Craft, 1999)，男孩最常見的自殺方式為使用槍枝，其次為上吊(Sadock & Sdaock, 2003)，罹患重鬱症的青少中有 7%在進入成年早期後會出現自殺行為(Weissman et al., 1999)，由於企圖自殺的青少年中出現高比例的憂鬱症罹患率，正確的發現及診斷有助於早期的處置，然而，青少年憂鬱症的診斷有其困難性，憂鬱症的臨床症狀常易與青少年發展階段的特徵混淆而出現一些非典型的症狀，例如：活動量過大、容易哭泣、激動，也常使得父母不易區分其真正的問題，而延誤診斷及治療的契機。

美國心理健康國際協會的自殺防治中心(National Institute of Mental Health Cneter for Suicide Prevention, Wekstein, 1979) 將自殺依其致命性及死亡意圖分為三階段：自殺意念(suicide ideation)、自殺企圖(suicide attempt)及自殺完成(complete suicide)，而自殺意念包含了想死的慾念、自殺動機及自殺計畫三個向度內容，而自殺行為有其連續發展階段(Meneese, Yutrzenka, & Vitale, 1992)，個案通常會先產生自殺意念、之後會選擇適合的自殺行為與計畫，最後完成整個自殺行動，所以自殺意念居於整個自殺行動的前導地位，當個案的自殺意念愈頻繁，愈有可能出現自殺行為(吳，1990)，研究調查發現我國有自殺意念的青少年，出現企圖自殺的比例是一般人口的五倍 (林, 1992)。在歐美國家中，約 15%的憂鬱青少年會出現自殺意念，5%會有自殺行為，自殺所導致的死亡為青少年重大死因之一，美國從 1950 年到 1980 年，青少年自殺率由美十萬人口 4.5 人增加到 12.8 人，而自殺也成為青少年死亡原因的第三位(Lydia, 2001)，憂鬱症已經被世界衛生組織與癌症、愛滋病並列為二十一世紀三大疾病之一，兒童及青少年的憂鬱症與自殺息息相關，在因自殺而死亡的兒童及青少年案例中，有許多是因罹患有憂鬱症而產生自殺意念，進一步出現企圖自殺的行為。除了與自殺的高度正相關之外，兒童及青少年憂鬱症也與一些適應不良的行為，例如焦慮、物質濫用、學校

或家庭適應不良或行為問題有關，可見兒童及青少年憂鬱症是一個不容忽視的健康問題。在民眾及醫療專業人員對憂鬱症的防治逐漸重視之同時，憂鬱症的防治工作小組成員必須了解年齡對罹患憂鬱症的影響，才能對於個案的評估更具敏感性，而提供適合各個不同年齡層的處遇措施。研究方向更應朝向設計及評估以不同年齡為基礎的處遇方案，以達到憂鬱症防治的具體成效。

本研究計畫以社區中具憂鬱傾向的青少年為研究樣本，進行團體認知行為治療及父母支持教育團體，成效評值指標包括以下變項：憂鬱症狀(以CDI 評量)、自殺意念(以 PANSI 評量)、內在習得資源程度(以 CSCS 評量)、生活事件(以 LEC 評量)、日常生活困擾(以日常生活困擾量表評量)及檢測唾液中 Cortisl 濃度。

認知行為治療的設計有以下的作用(Hamrin & Marvellen, 2005)：藉由改變個體負向認知型態以改善憂鬱的症狀，鼓勵活動的參與及進行以改善憂鬱情緒，並且教導問題解決技能以促進更有效的因應策略，有效的處理生活中的重大生活事件。此外，認知行為治療也能協助個案重新建構其核心信念，這些核心信念往往是由過去經驗中所學習得來，當個體再現存的生活情境中必須解決問題時，內在及外在刺激活化了這些固有的核心信念，憂鬱症個案的這些核心信念往往是適應不良的，藉由認知行為治療，

可以協助個案重新學習及重新獲得更有效的認知基模，並且教導個案認識引發憂鬱症的重大壓力生活事件，進而運用更有效的問題解決技能以解決問題。

研究證明比起其他治療方式，認知行為治療具備較快速及完整的效果，例如：Brent 等人(1997) 探討 107 位憂鬱青少年心理社會處遇的效果，隨機分配個案於認知行為治療團體、系統性行為家族治療團體，或非引導性的支持治療 (nondirective supportive therapy)，並提供三組青少年的父母有關憂鬱症的疾病衛教，結果發現比起接受系統性行為家族治療團體個案 29%的緩解率，及接受系統性行為家族治療團體個案 36%的緩解率，接受認知行為治療的個案呈現最高的緩解率(60%)，然而，二年後的追蹤發現三組之間的效果並無明顯差異(Birmaher et al., 2000)。

Rosenbaum 於 1990 年所提出的內在習得資源理論 (Learned Resourcefulness Theory) 為本研究之主要理論基礎，他指出健康行為是學習而來的，強調個體若擁有較高程度的內在習得資源，則較有能力應付壓力及維持健康的行為。所謂內在習得資源是由一些信念、自我控制技巧及行為所組成，有別於運用環境資源的外在資源，內在習得資源包括運用認知及自我指導以因應情緒及生理反應、運用問題解決策略、延遲滿足及個體自我調節內在事件的信念， 類似的概念包括堅毅(hardiness)、因應

型態(coping styles) 及求助行為(help-seeking behaviors)。個體從一出生即從其生長的環境獲得這套資源，由於每個人成長的環境不同，個體所擁有的內在習得資源程度也有個別差異，有效的內在習得資源能調節負向事件的破壞性影響，例如：憂鬱及焦慮，研究發現成人個案若缺乏內在習得資源，則較容易罹患憂鬱症，成人的內在習得資源可調和壓力的影響(stress-buffering effect)，具有高度內在習得資源的個案較不易受到環境及負面認知型態的影響而產生憂鬱症。

內在習得資源在兒童憂鬱症及適應功能的研究(張，2004)相當有趣，研究發現學齡期兒童若具有較高程度的內在習得資源，其憂鬱症狀較少，適應功能較高，面對母親罹患憂鬱症的環境壓力時，擁有較高程度內在習得資源的兒童出現較好的適應功能，顯示內在習得資源在兒童與成人同樣有調和壓力的緩衝效果。由於憂鬱症父母所生的子女罹患憂鬱症的比率高達 41 to 77% (Gotlib & Goodman, 2002)，且容易出現其他精神障礙、社會適應及學業問題，故必須教導內在習得資源以促進兒童之心理健康。

藉由在自然環境中的正式訓練，兒童可以獲得內在習得資源以處理壓力事件及情境，教導兒童內在習得資源應考量年齡，例如學齡前兒童的目標可能必須設定為減少與兄弟姊妹之衝突，而學齡期兒童由於具有較具體之思考能力，可以藉由思考及分析一些令兒童失去控制的情況，教導自我

控制的能力，Ronen 及 Wozner (1995) 發展出一個以內在習得資源理論為基礎的五階段自我控制處遇模式，包括修正適應不良的概念、了解問題的過程、覺察內在刺激、發展自我控制及消除問題。

修正適應不良的概念主要的目標在於教導兒童了解行為問題的認定是由兒童本身可以決定的，所以兒童可以藉由學習而改變這些行為，錯誤信念的修正可藉由重新定義問題及認知重新建構，幫助兒童了解問題及疾病並不一定是災難或厄運，重要的是一個人如何行使動機及意志力。了解問題的過程包含了運用教材、圖片或討論的方式協助兒童理性的分析問題發生的過程。覺察內在刺激意指運用放鬆、集中注意力及監督等方式，發展對問題相關的內在刺激之敏感度。自我控制的發展是指教導兒童改變自動化行為模式的技巧，藉由身體運動及延遲滿足的方式以學習到自我監督、自我評值、自我增強、問題解決及想像法等技巧。最後一個階段為增強兒童的自信以消除其問題。內在習得資源是指一套以認知為主的自我控制技巧，可促進個案的心理健康，減少憂鬱的發生，尤其針對家中有憂鬱父母的兒童，更應教導內在習得資源以增進兒童的適應功能。

生活事件及日常生活困擾在本研究計畫中被定義為為壓力源，研究證明生活事件及日常生活困擾與憂鬱相關，生活事件及日常生活困擾程度愈高，憂鬱程度愈高，此外，研究發現唾液中高濃度的 Cortisol 含量也與青少年憂鬱息

息相關(Goodyer et al., 2000)。本研究藉由青少年認知行為治療團體及父母衛教支持團體的介入，期望能在團體後改善具憂鬱傾向的青少年之憂鬱症狀及自殺意念，提升內在資源程度，改善對生活事件及日常生活困擾的認知想法，並減低唾液中 Cortisol 濃度，促進青少年心理健康及社區適應。

材料與方法

研究設計

本研究採 Randomized and controlled trial, the waiting-list crossover design 的研究設計，預計以二年的時間完成計畫總目標。第一年的主要目標在於發展一套本土化的適用於憂鬱青少年的團體認知行為治療方案，由於國內運用認知行為治療於憂鬱症的研究多局限於成人憂鬱症(林, 2001; 陳, 2002; 陳, 2003)，即使運用於認知行為治療於成人憂鬱症，研究者之間也缺乏一套本土化及系統化的治療模式，由 Gregory(1990)等人發展的因應憂鬱的課程(Coping with Depression Course, CWDA)是一個 16 次的認知行為治療課程，前後已有多位研究者以此方法用於憂鬱青少年，並已建構出一套完整詳盡的治療者手冊及病人手冊以提供治療者帶領團體時有一套嚴謹且系統化及標準化的遵循原則，同時病人手冊更可提供病人參與團體時有一套清楚易懂的手冊以與

治療進度搭配，但由於這套方案源於美國，尚未翻議成其他國家的語言，作者在遣詞造字上較以美國青少年的文化為主要考量，例如美國文化較強調直接的溝通及自我的權利主張，手冊中作者多次提到控制想法的重要(control their thoughts)，反觀我國青少年族群，整體來說是屬於比較被動壓抑的，且擁有屬於青少年次文化中常用的語彙，在進行團體過程中必需考量這些因素，而團體手冊的製訂也必需考慮這些文化及語言因素，例如前述控制想法的情形，必需配合適當的翻譯及例子，例如翻譯成”轉換另一種想法”，才能真正達到團體的目的，所以研究者擬參酌其他國內外相關書籍及文獻網站，諮詢國內專家學者意見，並配合青少年發展階段的特色及需求，刪除原手冊中不適用的部分，整合歸納後發展出一套適用於我國的本土化憂鬱青少年團體認知行為治療。第二個的目標在於運用這套團體認知行為治療於從學校篩檢出的具憂鬱傾向的國高中學生，並進行團體前、中、後的評值，第二年的主要目標在於進行團體治療結束後為期一年的追蹤評值，期望建立一套社區具憂鬱傾向青少年的個案管理模式。

研究對象

本研究計畫的研究對象主要來自於國科會經費支持的研究計

畫” 驗證一理論模式以預測學齡期兒童及青少年的適應功能及憂鬱症狀“ 中的個案，這些個案為分別來自台北市六所國中及高中的在學學生，由於個案已填過兒童憂鬱量表(CDI)及自殺意念量表(PANSI)，部分個案的母親也已填過貝克憂鬱量表(BDI-II)，研究者擬從中篩選出 CDI 得分在 19 分以上，PANSI-NSI 1.13 分以上，PANSI-PI 3.33 分以下，且母親所填的 BDI-II 得分 17 分以上的個案，這些個案在本研究中被定義為具憂鬱症的高危險群個案，研究者進一步向這些高危險群的學生及家長說明研究進行的目的及方式，徵詢個案及其家長的同意，簽署研究同意書之後，將個案隨機分配到實驗組及控制組，實驗組以第一年所發展出來的團體認知行為治療方案進行，控制組為等候進行團體治療的學生。預計團體人數為 10 至 12 人。

研究步驟及資料收集方法

第一年

一、申請並取得台北醫學大學 IRB 核准

二、 以 Rosenbaum (1990) 的內在習得資源理論為研究理論基礎，以 Gregory(1990)的 CWD 方案為主軸，參酌國內外相關文獻書籍及網站，並徵詢國內專家學者意見，發展一套本土化且適用於憂鬱青少年的團體認知行為治

療方案。內容暫定如下

1. 相見歡

2. 壓力調適

3. 改變你的思考

4. 壓力情境及負面思考

5. 正面思考的力量

6. 從負面思考到正面思考

7. 非理性想法

8. 駁斥非理性想法

9. C-A-B 方法

10. 處理誘發事件

11. 更多C-A-B 的練習

12. 思考中斷法

13. 生活中的 C-A-B

14. 準備迎接壓力情境

15. 預防心情低落之道

16. 珍重再見

三、訂定父母支持及衛教團體內容及進度，預計進行二次，第一次目標為認識

彼此，認識青少年憂鬱及自殺，了解憂鬱的原因、治療方式及預後，第二次的主要目標為認識壓力及紓解壓力。為配合父母時間，擬於暑假或週末進行，一次約九十分鐘。

四、根據方案內容，製定以下手冊

1. 團體治療者工作手冊
2. 青少年團體手冊
3. 其他團體教材，例如：心情溫度計、情緒想法及活動紀錄本、負面思考及正面思考檢核表

五、研究者先徵詢參與國科會第一年研究”驗證一理論模式以預測兒童及青少年的適應功能及憂鬱症狀”的六所位於台北市的國中及高中學校輔導老師參與研究的意願，充分說明研究目的及進行方式，以取得校方之行政支持。

六、以 CDI、PANSI 及母親 BDI-II 的得分，篩選具憂鬱傾向的高危險群，再以信函及電話的方式向學生及家長說明研究的目的及進行方式，在學生及家長皆簽署同意書之後，將學生隨機分配到實驗組及控制組，實驗組學生以第一年所發展出來的團體認知行為治療方式進行，一組人數約 10 至 12 人，共進行十六次，每週一次，一次約九十分鐘。團體進行過程中由二位資深精神科臨床護理人員分居治療者及協同治療者，這二位精

神科護理人員皆有兒童及青少年精神衛生護理的經驗，且都有運用認知行為治療於臨床護理的經驗。團體進行過程全程錄影及錄音以作為後續資料分析的用途，團體進行前會先徵求家長及學生同意錄音及錄影。控制組個案為等候參與團體認知行為治療的名單，故並未介入任何護理措施。

七、進行的時間配合學生上課的時間，在不影響課業的情況之下，考量課後或週末，團體進行的地點於研究者工作的機構，機構中有一團體治療室可容納約二十人左右。

八、 體進行之前先進行前測的評量，評量工具包括：兒童憂鬱量表(Children' s Depression Inventory, CDI)、自殺意念量表(Positive and Negative Suicide Ideation, PANSI)、內在習得資源量表(Self-Control Schedule, SCS)、生活事件量表(Life Event Checklist, LEC)及日常生活困擾量表，並檢測唾液中 Cortisol 含量，參加個案於團體進行中的第八週、進行後、第三個月、第六個月及一年後分別再填寫問卷及測試唾液 Cortisol 濃度以追蹤其憂鬱症狀及自殺意念恢復情形及團體治療持續的效應。

九、 每一次團體結束之後，由研究者以電話追蹤個案生活狀況及提醒下一次團體的時間及主題。

十、　每一次團體結束之後，由研究人員盡快於三天內將團體過程轉寫為行為過程實錄(process recording)，以利質性分析之用。

十一、為鼓勵學生全程參與團體，全程參與團體之後，致贈參與者小禮物(例如：書籍或文具)以茲鼓勵。

十二、唾液採集為非侵入性，個案在早上到校時先用清水漱口，再用吸管吐約 3c.c.的口水在玻璃試管中。採集過程簡單，且對學生無侵入性及傷害性，問卷及檢體原則上皆採不具名的方式。

第二年

一、繼續進行團體後的評值及追蹤，在團體結束後，除了以問卷的方式評值之外，研究者也定期以電話追蹤方式了解個案情緒狀態、學校課業適應情形、人際關係及其他生活事件或壓力源，必要時提供例如危機處置、個別會談、轉介治療或家庭訪視等適當的處置。期望建立一套社區具憂鬱傾向學生的個案管理模式。並比較實驗組接受這套個案管理模式的個案及未接受這套模式的個案，在研究變項的得分上是否有差異。

倫理考量

研究進行之前會先取得台北醫學大學 IRB 的審核通過，研究者並會事先取得學校參與研究的同意，並請家屬及學生簽署研究同意書，研究同意書內容包括研究的目的及進行方式，錄影及錄音的同意，唾液的採集及資料的保密，參

與個案個人隱私權的保護及隨時退出研究的自由等。問卷之填寫採匿名方式，所有研究資料轉成電腦統計檔案時將以符號或數字編碼方式呈現。

資料分析方法

資料分析方法包括描述性統計分析及推論性統計分析，在病患基本資料部分，將以次數分配、百分比、平均值及標準差呈現實驗組及控制組個案基本資料。推論性統計分析(t-test, chi-square, correlation, regression, repeated measure ANOVA) 用於比較實驗組及控制組個案在基本資料及各項研究結果指標上，是否呈現統計上的顯著差異。

質性分析部分，本研究採現象學分析法，現象學在於研究生活經驗以期更為接近現象本質，它並非著重於客體感受，而是在其所有具象(concreteness)及特質(particularity)上，精確的揭露經驗主體， 研究者須具備開放中立的態度，才能使得非預期的意義浮現(Giorgi, 1971, 1997)。此外，現象學看待人的方式有別於看待一個物體，個人被視為一個結合了過去經驗、態度、信念及價值的整體，存在於一個充斥了文化及社會影響的真實世界中(Willis, 2001; Caelli, 2000)。研究者選擇現象學的分析法探討憂鬱青少年參加團體治療過程中所揭露的生活經驗，期使從疾病的脈絡底下了解個案生活經驗。由於護理是一門科學，現象學運用在護理上時，其目標是要了解一個人在其存在中如何被照顧，這是一個了然

(knowing)的過程，經由這個過程之後，護理人員得以知道如何去照顧這些個案，以提供適當的護理照顧。資料分析過程共分五個階段(Giorgi, 1997)：(一)初步閱讀經訪談錄音帶謄寫下來之原始資料，以獲得整體概念；(二)由原始資料中確定出意義單元(meaning units)，所謂意義單元是指可能呈現現象之部分層面的片段資料；(三)從意義單元的陳述轉化為可表達明顯或隱晦意義的陳述；(四)將已轉化之意義單元統合成研究對象整體經驗的陳述；(五)將每一個研究對象以統合的整體經驗描述轉化為以團體層次的描述，為一更概括性的現象學理念。

結果

一、 個案篩選過程及結果

(一) 個案篩選

研究者選定一某台北市的高中，在徵詢校方同意後，首先就輔導室的個案進行篩選，然而僅轉介十八位個案中，故再由老師安排六個班級進行全班之問卷篩選，經由輔導室及六班一年級班級篩選後，共有五十二位學生符合收案條件。具憂鬱及自殺高危險性之學生約有 20.1 %(表一)。

班級	轉介/填寫問卷人數	符合收案標準人數
輔導室	18	16

A 班	39	6
B 班	39	4
C 班	40	6
D 班	41	6
E 班	39	8
F 班	40	6
總計	256	52 (20.3%)

（二）徵詢學生及家長參與研究的意願及同意

經研究人員一一向學生及家長說明研究進行目的及步驟之後，共有 24 位學生及其家長同意參與研究並填寫同意書，同意率為 46.2%。

（三）團體形成

為考慮到學生參加團體的便利性，經輔導室主任同意於該校的團體輔導室進行團體。時間方面，由於該校學生並無共同之空堂，原考慮在課後進行，但部份學生有課後輔導課程，在與所有同意參加之學生討論過之後，將學生分為午休時間參加組(A 組)及課後參加組(B 組)，A 組又分為二個時段進行(週三及週五中午 12:00 至 13:00)，B 組則在週五之 17:00 至 18:40 進行。A 組及 B 組分別為認知行為治療團體組及認知行為治療團體組加父母

衛教組，而拒絕參加之學生則為控制組。

團體實施日期與時間如下：

A 團體(青少年認知行為治療團體):11/8、11/10、11/15、11/17、11/22、11/23、11/29、12/1、12/4、12/8、12/13、12/15、12/20、12/22、12/27、12/29、96.1/3、1/5、1/10、1/12、1/19、1/22、1/24，中午 12：10-13：00，共二十次團體輔導，其中多三次作為臨時突發事件無法上課之準備。

B 團體（青少年認知行為治療團體加父母支持及衛教團體）：11/10、11/17、11/23、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29、96.1/5、1/12、1/19、1/22，共十次團體輔導，課後 17：00-18：40，其中多兩堂作為臨時突發事件無法上課之準備。

截至撰寫期末報告為止，A 組及 B 組已分別進行六個團體的單元，其中 A 組已進行十二次，B 組六次，預計至一月中旬學期結束之前可完成所有團體單元。此六個單元所使用之表格及教材於附錄中。

二、 團體課程內容

本團體課程內容主要依據 Clark, Lewinsohn, & Hops（1990）所發展出的 Adolescent Coping with Depression Course（CWDA）為架構，原 CWDA 有十六次的課程，但研究者發現 CWDA 課程較傾向心理衛生教

育(psychoeducation)的性質，多數課程為上課講授，較無法吸引學生注意力，且可能較無法讓學生表達個別想法及問題，故研究者取得國內既有之認知行為治療方案，並參考相關書籍、網站及文獻發展出以下團體課程。修正後的團體課程加入一些活動及由遊戲的設計，較能吸引學生的參與動機，且增加一些開放性討論的單元，以促使學生從團體互動學習及修正負向想法。詳細之團體課程內容於附錄七。

團體帶領者為二位資深之精神科臨床護理人員擔任，二位帶領者皆具有兒童及青少年精神衛生之實務工作，團體進行期間皆聘邀專家督導團體的進行。

次數	團體主題	團體目標
1	喜相逢	1. 澄清團體目標及建立團體規範 2. 成員相互認識，建立互動關係 3. 瞭解他人與自己對自我的評價間的差異 4. 家庭作業-心情日誌
2	生活面面觀	1. 複習討論家庭作業-複習上週課程 2. 如何改變自己的生活（情緒、思考、行動三者關係） 3. 如何開始與人溝通（打開天窗說亮話） 4. 家庭作業-打開話閘子

3	天邊一朵雲	1. 放鬆技巧練習 2. 了解自動化想法對自己生活的影響 3. 家庭作業-友善打招呼及自我介紹
4	Mission impossible	1. 了解情緒和行為的關連及形態 2. 改變成快樂行為的機會及付諸行動（填寫工作單及簽訂契約） 3. 家庭作業-愛拼才會贏
5	腦筋急轉彎	1. 思考對契約目標的影響 2. 控制思考的第一步，了解自己負向/正向思考 3. 認知負向思考的觸發事件 4. 駁斥負向思考 5. 了解非理性思考及核心信念之影響 6. 改變想法的契約 7. 家庭作業-紀錄造成不快樂的負向思考
6	中心思想	1. 找出災難化的信念-個人深層的信念 2. 練習以正向思考取代之 3. 家庭作業-畫出造成行為 C-誘發事件 A-信念 B 之間的關聯圖

7	魚兒水中游	1. Benson放鬆技巧訓練的演練 2. 放鬆與行為間的關連，化批評為助力 3. 家庭作業-回顧課堂技巧練習
8	溝通（察言觀色）	1. 協助成員學習如何清楚表達訊息的溝通能力 2. 了解溝通的內涵 3. 從活動中，養成員傾聽、察顏觀色的耐心與禮貌，從而增進成員人際應對的技巧
9	談判及解決問題解決	1. 練習 C-誘發事件 A-信念 B 之間的關聯圖 2. 為什麼有問題 3. 藉由活動學習解決問題的方法 4. 家庭作業- 填寫問題解決的工作單
10	快樂出航	1. 確認生活目標 2. 尋找生命動力 3. 認識完全的自己 4. 生活困擾因應策略 5. 加強之前課堂所學的技巧並複習之 6. 生涯規劃的分享及支持

三、 研究對象基本資料之比較

三組學生在性別、對學業滿意度及父母婚姻狀況皆無統計上之顯著差異(表一)，唯在年級分佈上，實驗組中，較多一年級學生，控制組則較多二年級學生。

表一　研究對象基本屬性之比較

	實驗 A 組		實驗 B 組		控制組		
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	χ^2 value
性別							
男生	5	35.7	7	63.6	4	30.8	3.01
女生	9	64.3	4	36.4	9	69.2	
Grade							13.68**
高一	9	69.2	9	81.8	3	23.1	
高二	3	23.1	1	9.1	10	76.9	
高三	1	7.7	1	9.1	0	0	
對學業滿意度							8.98
非常滿意	0						
滿意	0				1	7.7	
普通	2	14.3	5	45.5	1	7.7	
不滿意	7	50	2	18.2	4	30.8	
非常不滿意	5	35.7	4	36.4	7	53.8	
父母婚姻狀況							11.42
已婚並同居	12	85.7	6	54.5	11	84.6	
分居	1	7.1	1	9.1	0	0	
離婚	0	0	1	9.1	1	7.7	
父親過世	1	7.1	0	0	1	7.7	
其他	0	0	3	27.3	0	0	

* $p < .05$

** $p < .01$

四、主要研究變項前測分數之比較

Manova 統計發現三組之間在前測憂鬱症狀、自殺意念、內在習得資源、日常生活困擾、認知三角、生活事件數量、生活事件型態及生活事件困擾程度分數上並無統計上之顯著差異(表二)。

表二　研究對象主要研究變項之比較

	實驗 A 組		實驗 B 組		控制組		
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	F value
憂鬱症狀	25.85	6.08	27.18	5.09	25.42	5.71	854.32
自殺意念	40.54	8.53	41.36	9.77	37.75	4.94	
內在習得資源	-8.54	21.28	7.27	26.12	3.5	23.21	
日常生活困擾	71.23	31.57	79.64	21.27	66.33	39.71	
認知三角	29.85	9.04	29.36	10.07	31.33	7.24	
生活事件數量	8.54	3.93	11.00	6.57	10.5	3.37	
生活事件型態	18.31	20.70	25.27	23.03	16.5	6.88	
生活事件困擾程度	11.62	7.95	22.36	19.97	16.75	7.95	

五、主要研究變項期中評量分數之比較

研究對象於團體進行至第五單元時，接受再次的問卷評量及口水檢測，由於控制組問卷尚有幾位同學因故未能完成，目前尚在陸續完成中，故先呈現實驗組前測及期中評量分數的比較。無母數 paired sample t-test 統計發現實驗 A 組在五次團體單元後，在憂鬱症狀、自殺意念、內在習得資源、認知三角分數方面，出現前測與期中評量分數差異的情形，亦即經過五次團體單元後，實驗 A 組的學生憂鬱症狀及自殺意念分數下降，內在習得資源及正向認知三角分數提升，且皆達統計上之顯著差異。實驗 B 組在五次團

體單元後，在日常生活困擾、生活事件數量及生活事件型態的分數方面，出現前測與期中評量分數差異的情形，亦即經過五次團體單元後，實驗 A 組的學生日常生活困擾下降，生活事件數量及負向生活事件型態分數皆下降，且皆達統計上之顯著差異。

表三 主要研究變項前測及期中評量分數之比較

	實驗 A 組					實驗 B 組				
	前測		期中評量			前測		期中評量		
	Mean	SD	Mean	SD	Z 值	Mean	SD	Mean	SD	Z 值
憂鬱症狀	26.07	5.90	22.69	5.95	-2.21*	27.18	5.10	22.00	7.45	-1.52
自殺意念	41.29	8.66	36.77	11.85	-2.54*	41.36	9.77	38.78	4.97	-.65
內在習得資源	-9.57	20.80	-1.46	17.53	-2.10*	7.27	26.12	15.11	19.53	-.42
日常生活困擾	69.14	31.32	58.62	33.52	-1.71	79.64	21.27	53.56	26.84	-2.07*
認知三角	29.21	9.00	34.77	10.82	-2.27*	29.36	10.07	33.78	8.29	-1.49
生活事件數量	8.36	3.84	7.15	4.22	-1.58	11.00	6.57	.8.22	5.65	-2.20*
生活事件型態	18.31	20.70	20.08	25.71	-.27	25.27	23.03	22.33	22.71	-2.08*
生活事件困擾程度	11.00	7.89	9.77	8.87	-.94	22.36	19.97	23.33	24.53	-1.01

* $p < .05$

結論

以上初步統計結果顯示實驗組與控制組個案於團體方案介入前，除了年級的分佈上，在其他基本資料及主要研究變項分數上並無統計上的顯著差異，經過五次團體單元後，實驗 A 組及 B 組呈現某些研究變項的顯著差異，表示認知行為治療團體對有憂鬱及自殺傾向的高中生，可能有助改善其憂鬱症狀、自殺意念、認知型態、內在習得資源、日常生活困擾及生活事件等壓力。有於本研究計劃預計於團體結束後、三個月、六個月及一年再進行追蹤，故團體的立即及長期效益仍需進一步比較及評估。

一、95 年度預定完成工作項目及實際執行情形	
半年預定完成工作項目 （請依計畫書內容逐項說明）	實際執行情形
取得台北醫學大學 IRB 審議通過	已通過台北醫學大學人體試驗委員會通過
發展本土化憂鬱青少年團體認知行為治療方案	本計劃原擬翻譯及修訂 CWDA 手冊，經審查委員之專業建議找尋國內已發展出的版本之後，已找到相關國內 CBT 團體內容，故研究者已參酌原 CWDA 內容，並參考國內原有之版本，發展出本團體之課程內容，敬請參見附錄七。第一單元至第六單元所使用的教材及表格也已收錄於附錄中。
進行憂鬱青少年團體認知行為治療方案	已進行團體課程六個單元，所有課程內容預計於學期結束之前完成(約一月中旬)。

三、半年度（期中）研究中所遭遇之問題與困難，並請自評是否符合進度。

□進度超前

□符合進度

■落後 （ 1.5)月

◎所遭遇之問題與困難及解決辦法

1. 本研究計劃原訂於95年12月31日前完成所有團體及課程，但在與學校連繫過程中，遭遇以下問題：學生考試、學校校慶、沒有空堂、學生課後補習、午修時間學校仍有活動安排，故最大的困難在於難以安排一固定及完整的時段進行團體；其次在於家長的多樣化反應，部份家長不了解團體目的及型態，需多次溝通及解釋。研究者在努力與學生、家長及校方溝通之後，將原訂16次團體單元濃縮，刪除不適用部份，並增加活潑生動的活動單元及增加成員自由討論的單元，將之修正為十個單元的課程，並將學生依可參加團體的時間分為A組及B組，將二組的課程內容及進度完全一致化。但由於學校行事曆中有期中考及校慶及其他重大活動，為使學生能兼顧課業，故遇學校重大活動時團體即停開，致無法於預定進度內完成所有團體單元。研究者定當珍惜這一寶貴之實務經驗，未來若有類似的研究計劃，應彈性訂定研究時間計劃以更能落實進度。

2. 團體成效指標之一的口水cortisol濃度尚未分析，主要困難來自口水樣本小，實驗室分析需收集到足夠樣本才能一次分析以節省成本，敬請委員見諒。研究一拿到結果，定當盡快統計分析，與其他研究變項一起比較團體成效。

參考文獻

1. Birmaher, B., Brent, D., Kolko, D., Baugher, M., Bridge, J., Holder, D., et al. Clinical outcomes after short-term psychotherapy for adolescents with major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*2000, 57, 29-36.

2. Boekaerts, M. Coping with stress in childhood and adolescence. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*1996. New York: John Wiley & Sons, Inc.

3. Brent, D.A., Holder D., Kolko, Birmaher B., Baugher M., Roth C., Iyengar S., & Johnson BA. A clinical psychotherapy trial for adolescent depression comparing cognitive, family, and supportive therapy. *Archives of General Psychiatry*1997, 54, 877-885.

4. Caelli K. The Changing face of phenomenological research: Traditional and American phenomenology in nursing, *Qualitative Health Research*2000, 10 (3), 366-377.

5. Giorgi, A. Phenomenology and experimental psychology. *In Duquesne Study in Phenomenology Psychology*1971, 1, 7-15.

6. Giorgi, A. The Theory, Practice and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure, *Journal of Phenomenological*

*Psychology*1997, 28 (2), 235- 261.

7. Gregory N., Mark H., Frances L., Michael P., John G., Willam B., Elizabeth O., & John, S. A randomized trial of a group cognitive intervention for preventing depression in adolescent offspring of depressed parents. *Archives of General Psychiatry*2001, 58, 1127-1134.

8. Lewinsohn, P. M., & Alexander, C. Learned resourcefulness and depression. In M. Rosenbaum (Ed.), *Learned resourcefulness: On coping skill, self-control, and adaptive behavior* 1990(pp. 203-217). New York: Springer.

9. Lewinsohn, P. M., Clarke, G. N., & Rohde, P. Psychological approaches to the treatment of depression in adolescents. In W. M. Reynolds & H. F. Johnston (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* 1994(p. 309-344). New York: Springer.

10. Maginn, R. F. Self perceived competence and attributional style as mediators of stress and resilience to depressive symptomatology in childhood. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Science & Engineering*1995, 56(5-B), 2874.

11. Osman, A., Barrios, F. X., Gutierrez, P. M., Wrangham, J. J., Kopper, B. A., Truelove, R. S., Linden, S. C. The Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) Inventory: Psychometric evaluation with adolescent psychiatric

inpatient samples. *Journal of Personality Assessment*2002, 79 (3), 512-530.

12. Poznanski, E. O., & Mokros, H. B. Phenomenology and epidemiology of mood disorders in children and adolescents. In W. M. Reynolds & H. F. Johnston (Ed.), *Handbook of depression in children and adolescents* 1994 (pp.19-39). New York: Plenum Press.

13. Rosenbaum, M. (1990a). A model for research on self-regulation: Reducing the schism between behaviorism and general psychology. In G. H. Eifert & I. M. Evans (Ed.), *Unifying behavior therapy: Contributions of paradigmatic behaviorism.* New York: Springer Publishing Company.14. Rosenbaum, M. (1990b). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior. In M. Rosenbaum (Ed), *Learned resourcefulness: On coping skill, self-control, and adaptive behavior*1990a. New York: Springer.

15. Sadock, B.J., & Sadock, V.A. *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry*2003 (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams.

16. Shaffer D., & Craft, L. Methods of adolescent suicide prevention. *Journal of Clinical Psychiatry*1999, *60*(Suppl.2), 70-74; discussion 75-56, 113-116.

17. Weissman, M.M., Wolk, S., Goldstein, R.B., Moreau, D., Adams, P., Greenwald, M.A., et al. Depressed adolescents grown up. *Journal of the American Medical Association*1999, 281, 1701-1713.

18. Willis P. The Things' Themselves' in Phenomenology. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*2001, 1 (1), 1-14.

19. Zauszniewski, J. A. Learned resourcefulness: A conceptual analysis. *Issues in Mental Health Nursing*1995, 16(1), 13-31.

附錄一

班級：_____ 座號：_____

課 程 目 標 紀 錄 單

姓名：_____

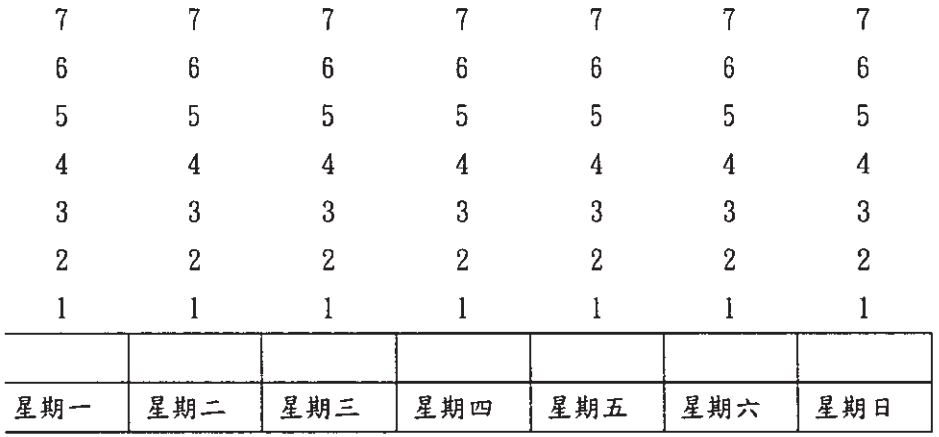
	目　標	達成目標???
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

附錄二

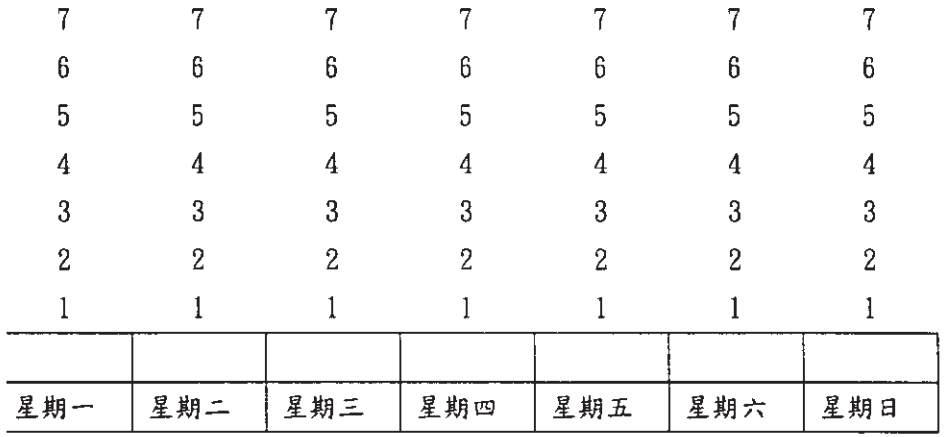
心 情 日 誌

班級：_____ 座號：_____

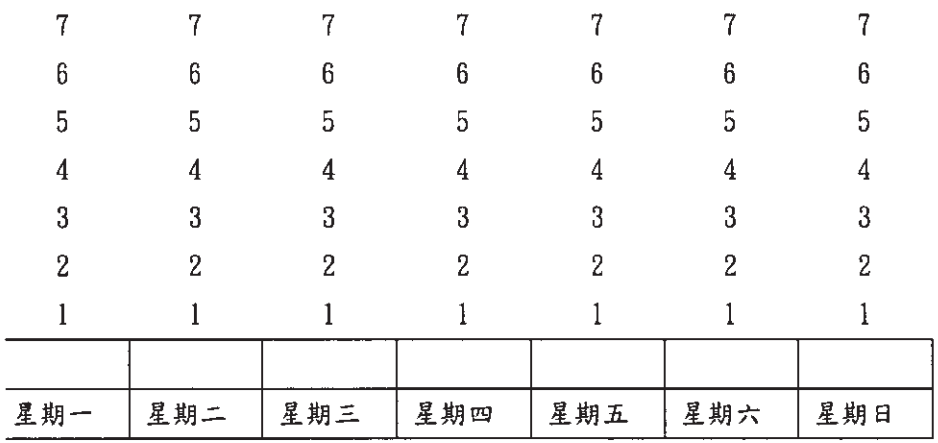
姓名：_____



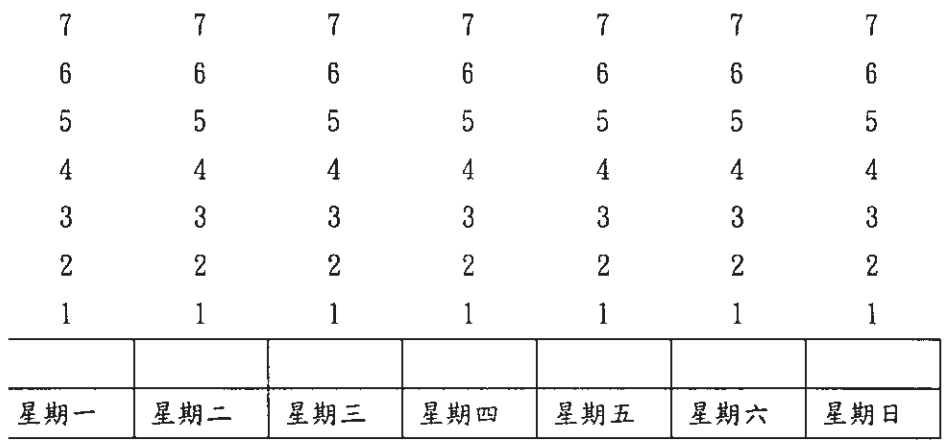
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日



7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日



7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日



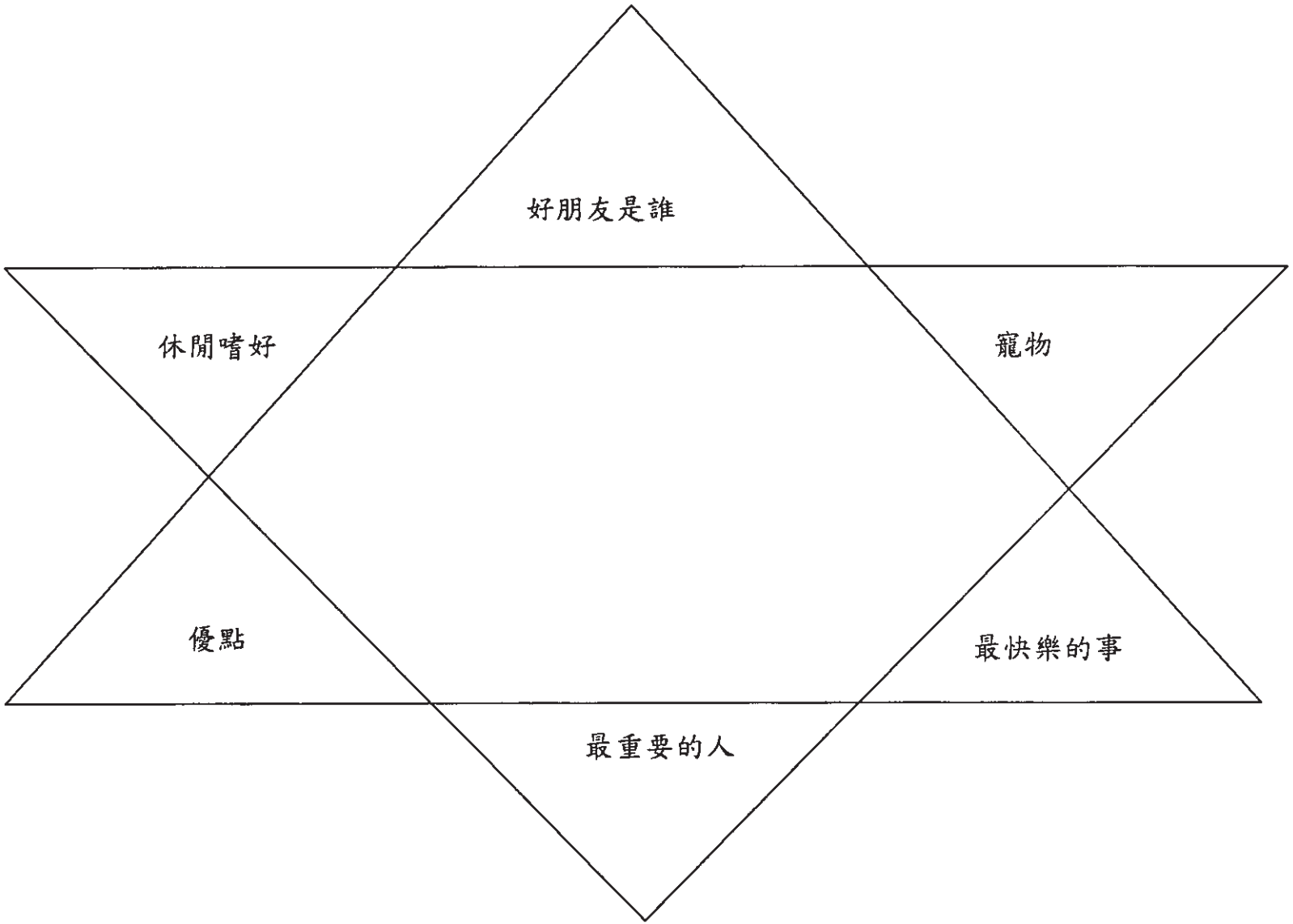
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

非常 難過				普通				非常 快樂
1	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7		

心情難過的例子：_____

心情快樂的例子：_____

附錄三



附錄四

打 招 呼 紀 錄 單

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

日期/時間	誰?	發生什麼事?

附錄五

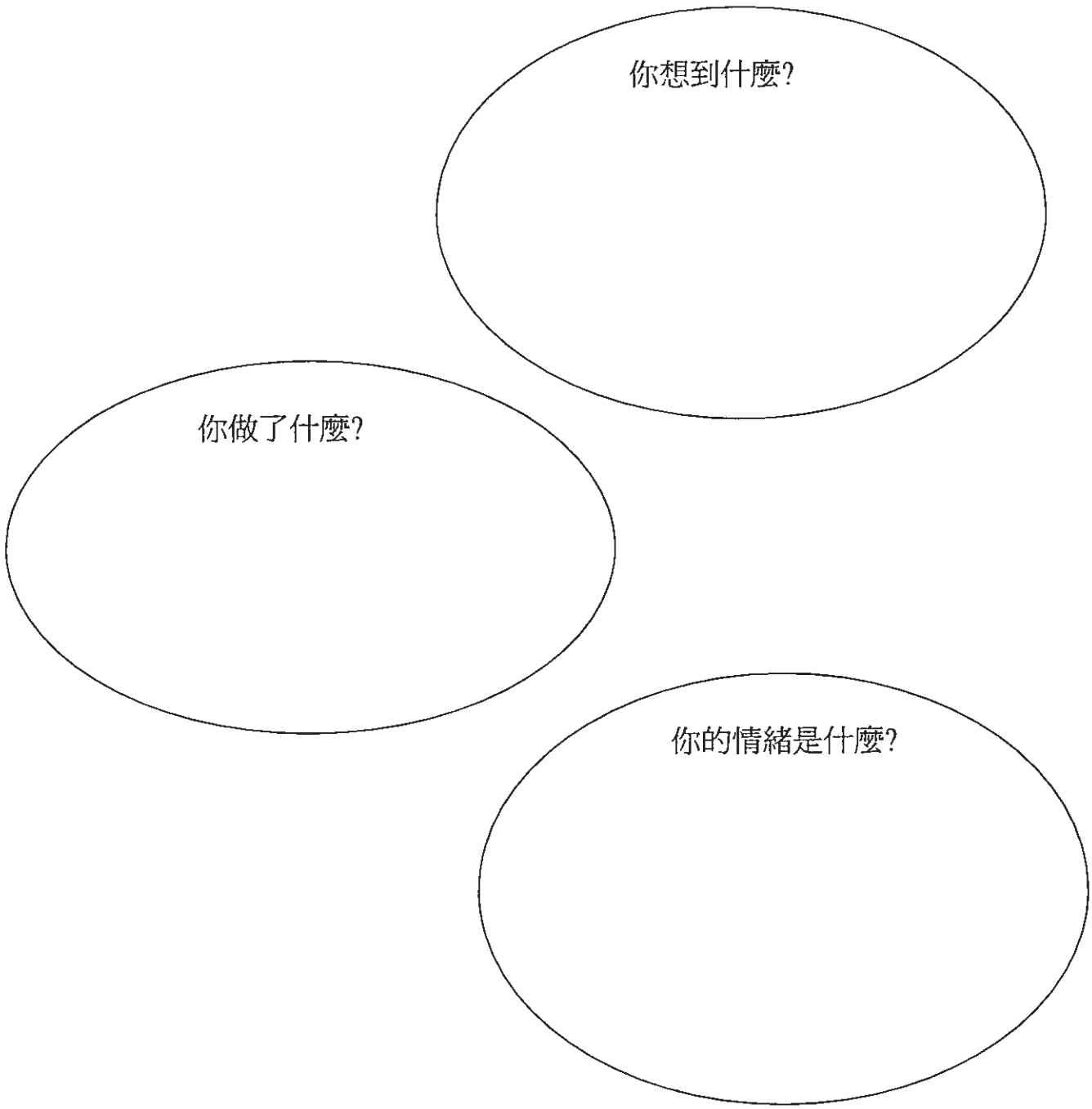
正向思考記錄表

請回想最近發生過非常愉快的事情，把它寫在或畫在圈圈裡：

＊ 你想到什麼?

＊ 你做了什麼?

＊ 你的情緒是什麼?



附錄六

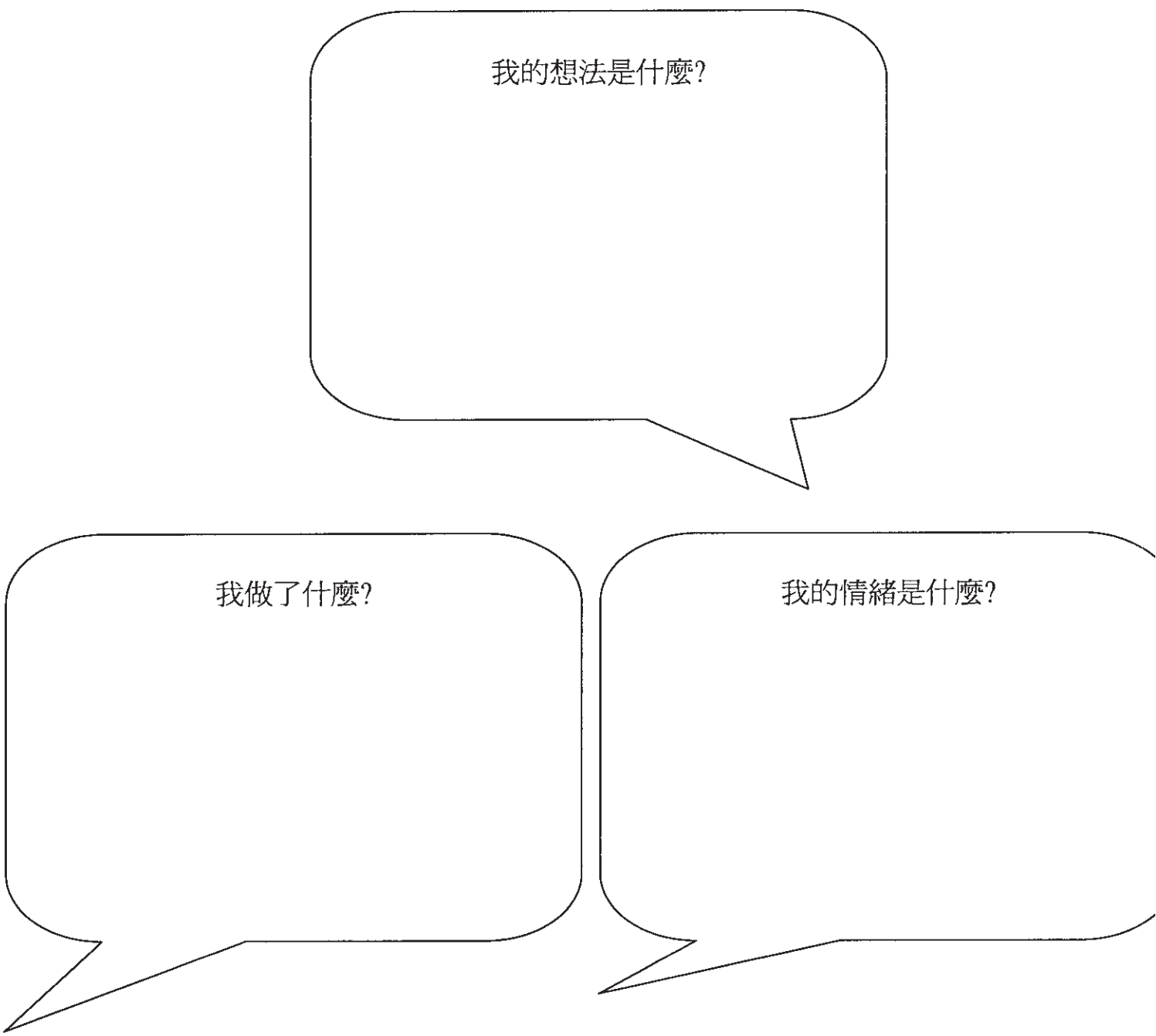
負向思考記錄表

請回想最近一件你最痛苦的情境，把它寫或畫下來：

※ 發生了什麼?

※ 你的情緒是什麼?

※ 當你在那情記你的想法是什麼?



附錄七

快樂活動的基石表

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

活動	天數														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
每天活動的總次數：															

附錄八

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

試 題 一

1. 人是由哪三各層面所組成?

2. 哪兩層面是比較容易控制及介入?

3. 什麼是造成我們情緒憂鬱像陰天般往下沉倫?

4. 什麼是造成我們快樂情緒像太陽般燦爛往上昇華?

5. 我們可以控制沉倫的情緒改變爲正向、向上昇華的情緒嗎?

6. 這課程的核心內容是讓我們情緒感受變得更好嗎?

7. 我們可以友善的與人建立關係交朋友的四個方法?

8. 我們如何追蹤監測自己的情緒?

附錄九

如何改變您的生活?

人的形成

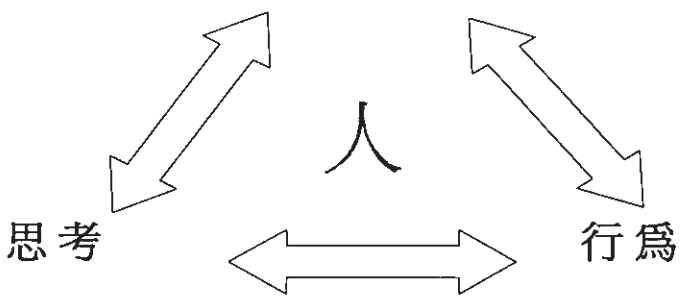
- 由情緒、思考、行爲此三個層面所構成
- 此三個層面彼此互相影響牽連

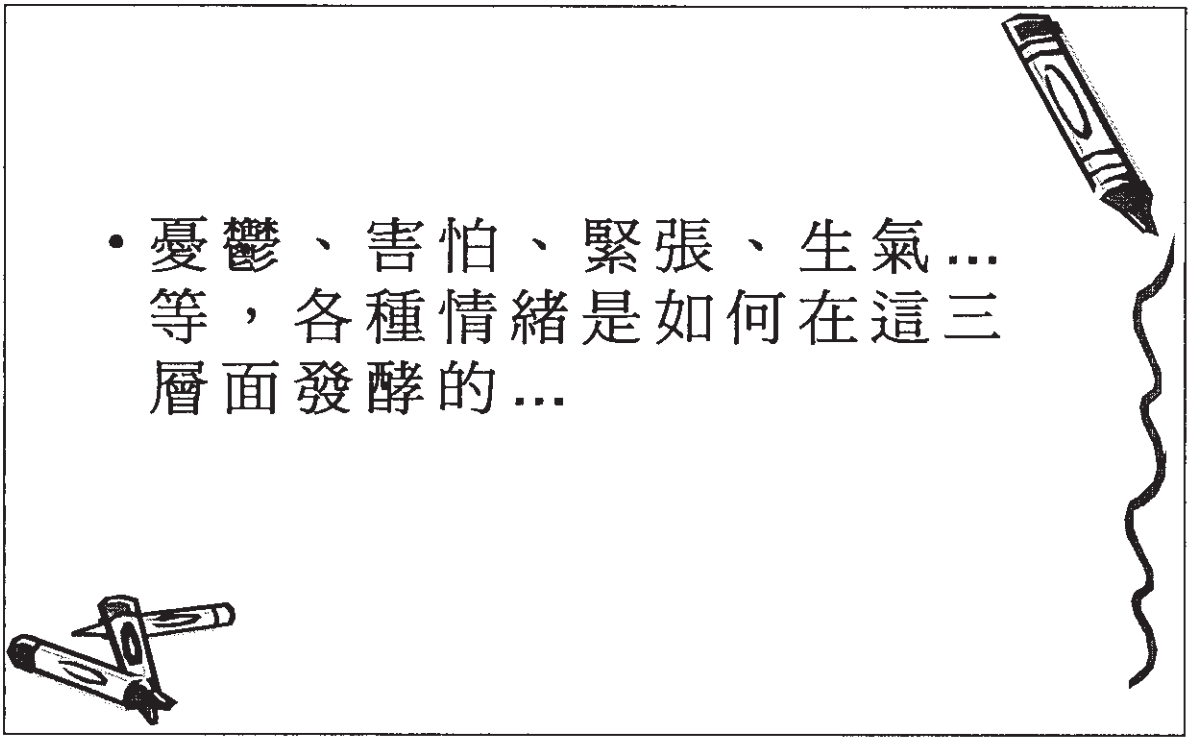
想得好

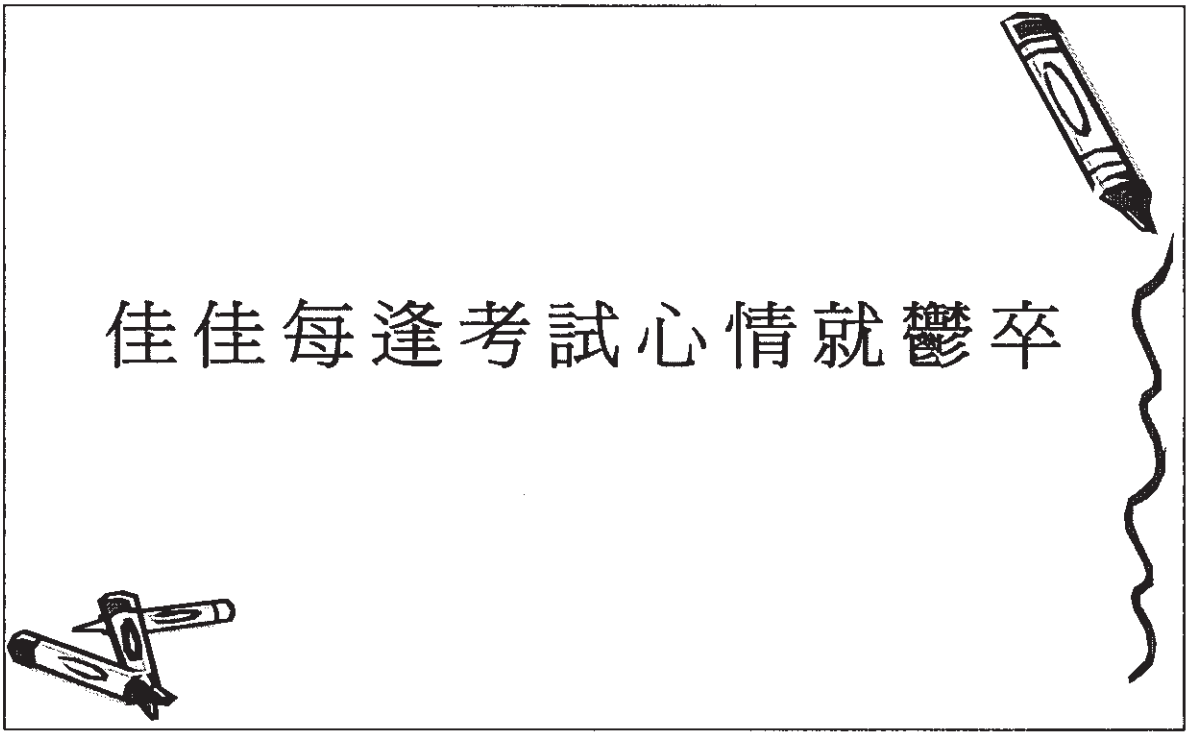
感覺棒

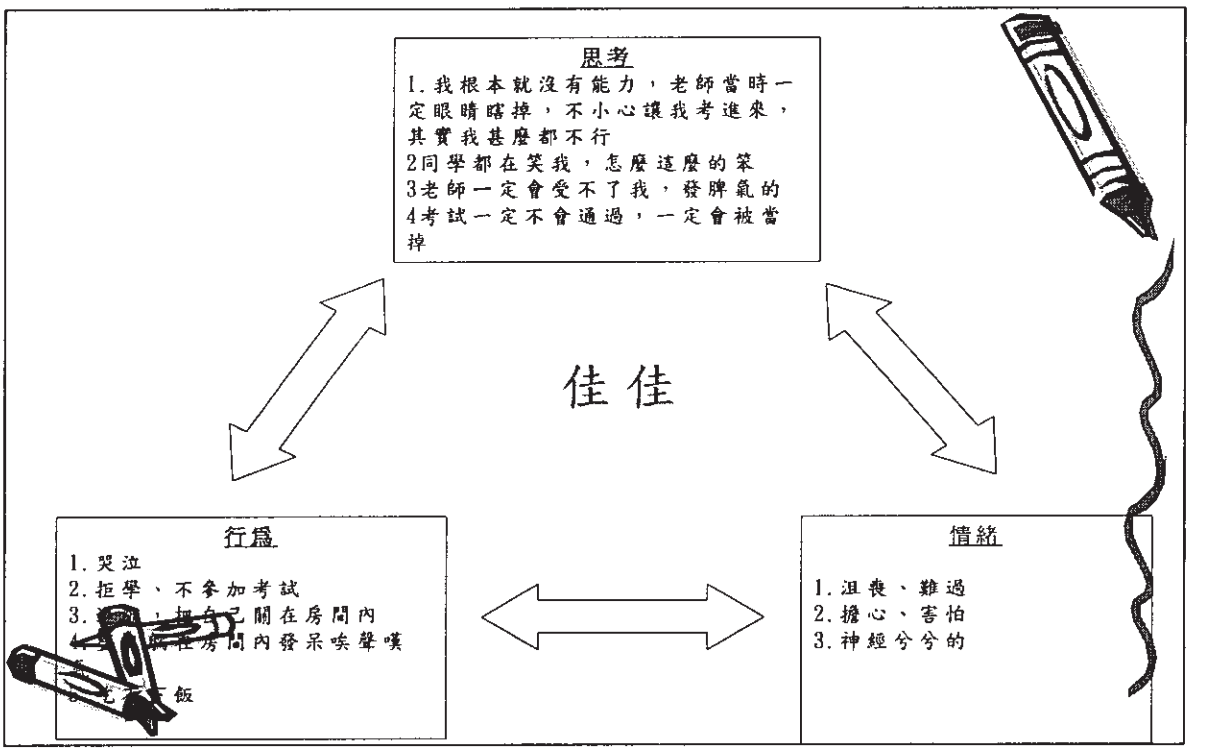
做真讚

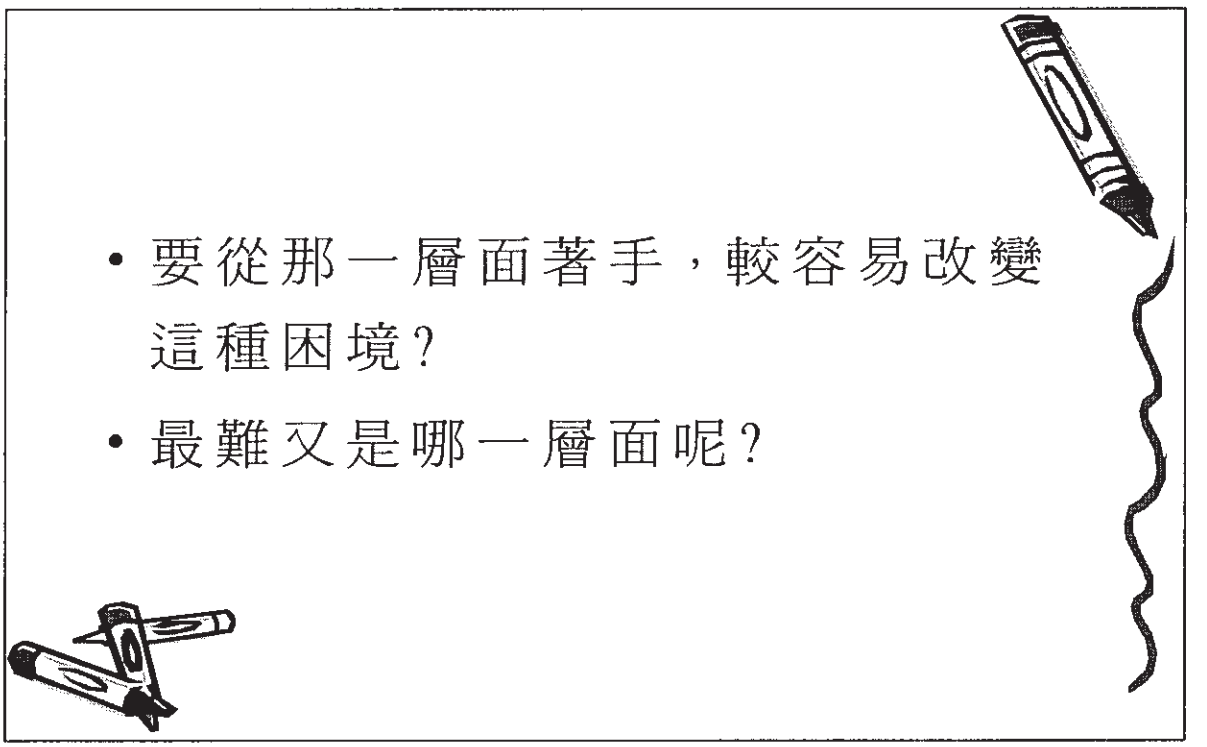
人的三層面

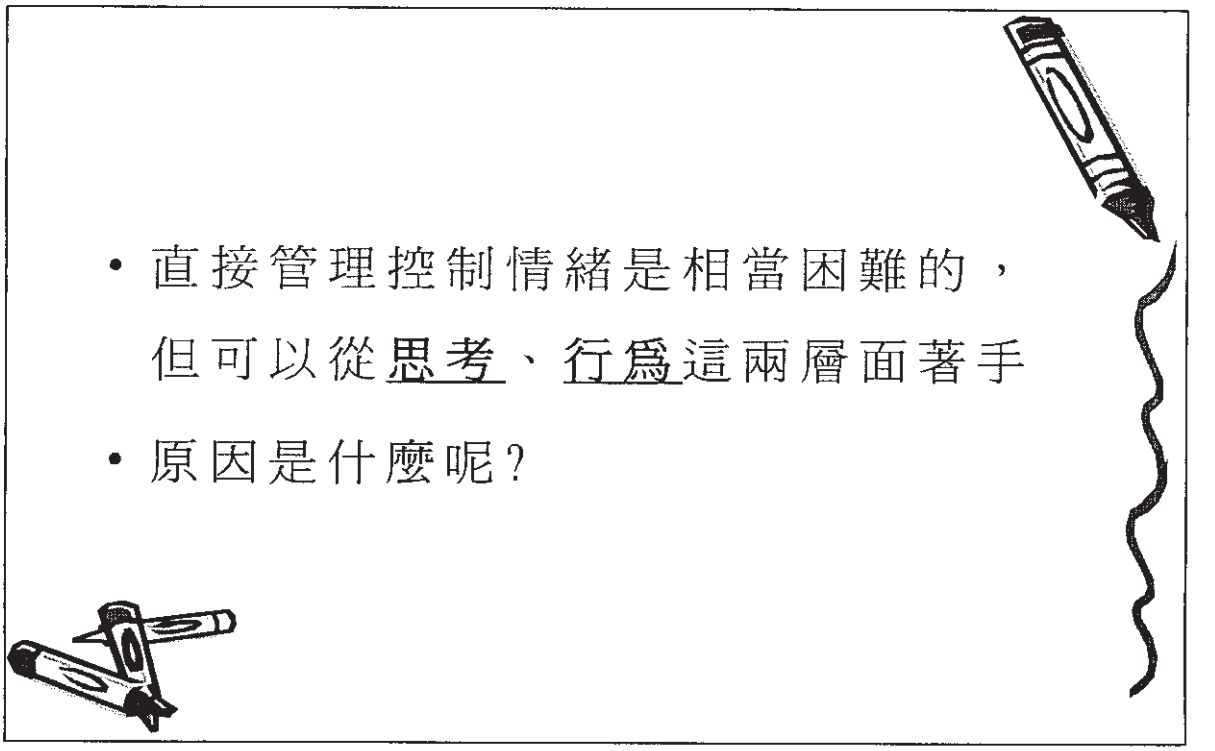


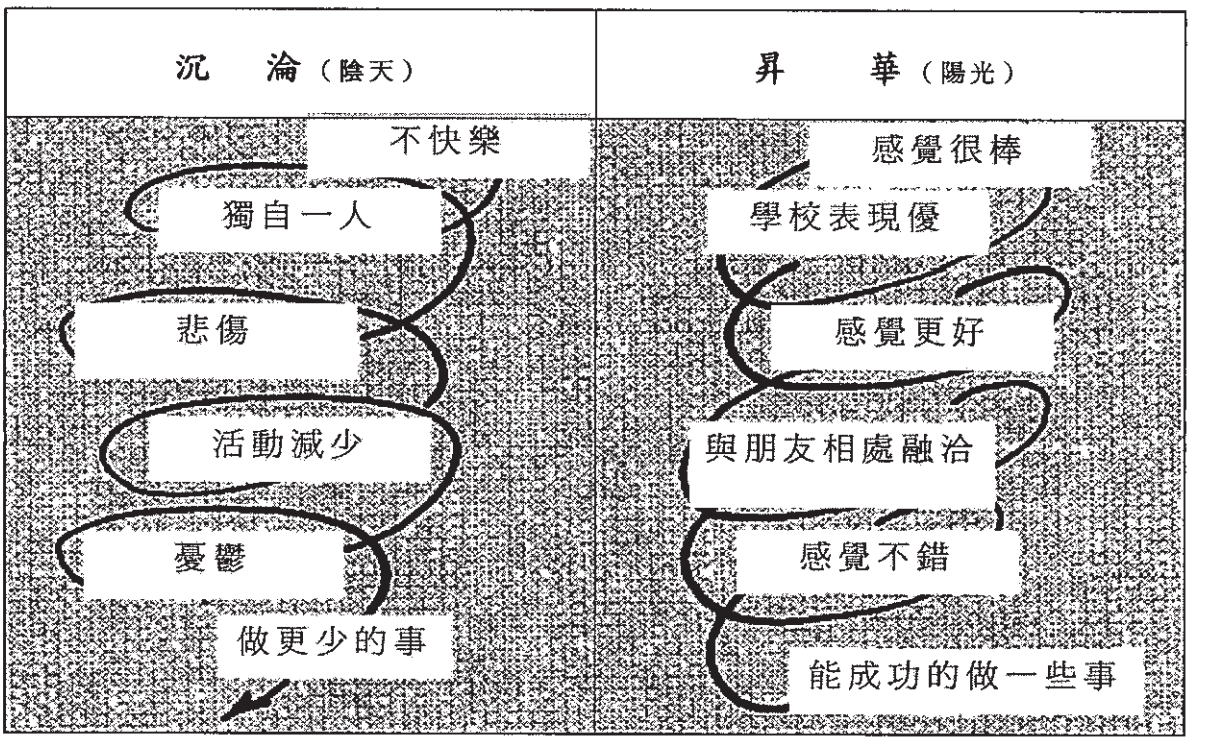

• 憂鬱、害怕、緊張、生氣…等，各種情緒是如何在這三層面發酵的…

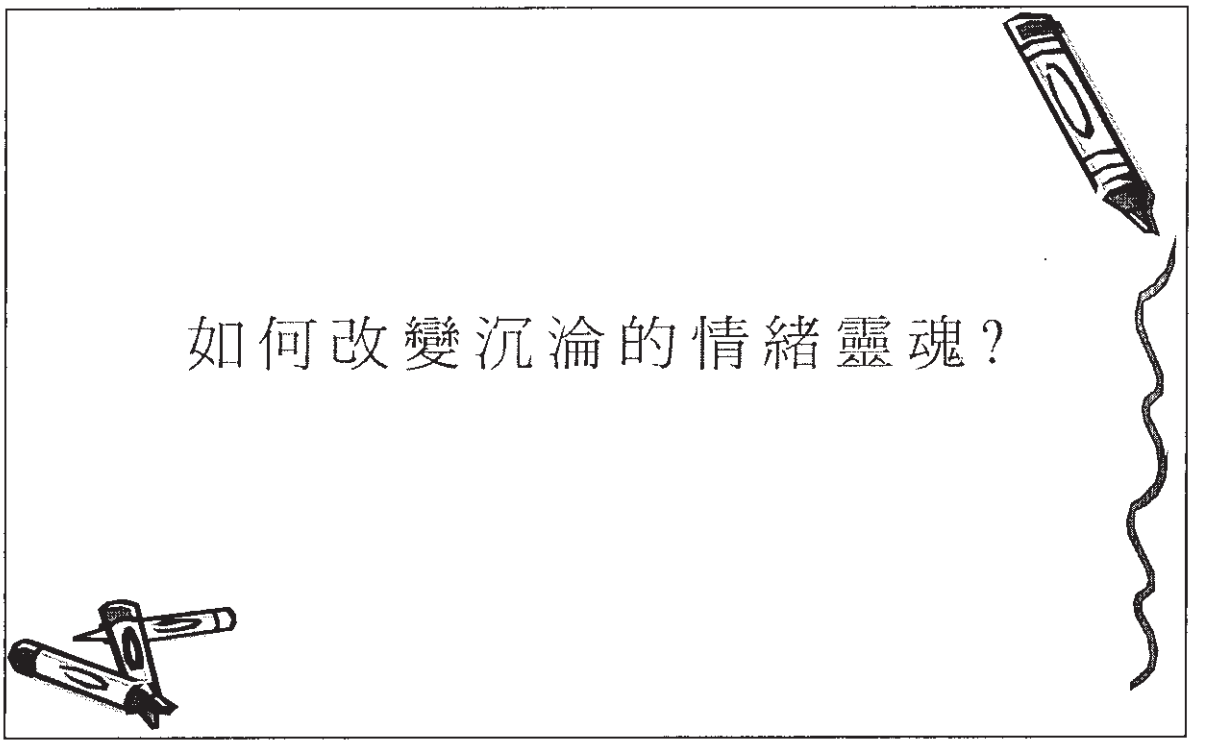

佳佳每逢考試心情就鬱卒

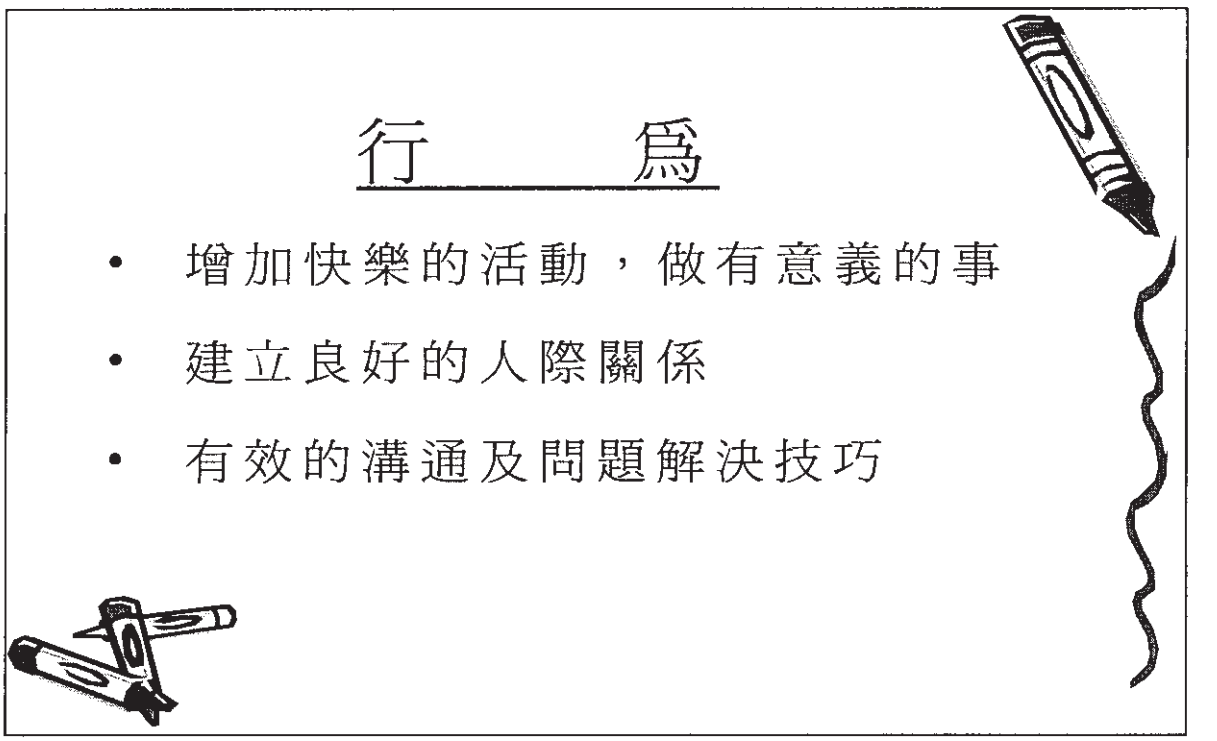

思考
1.我根本就沒有能力，老師當時一定眼睛瞎掉，不小心讓我考進來，其實我甚麼都不行
2同學都在笑我，怎麼這麼的笨
3老師一定會受不了我，發脾氣的
4考試一定不會通過，一定會被當掉
佳佳
行為
1.哭泣
2.拒學、不參加考試
3.
4.
情緒
1.沮喪、難過
2.擔心、害怕
3.神經兮兮的

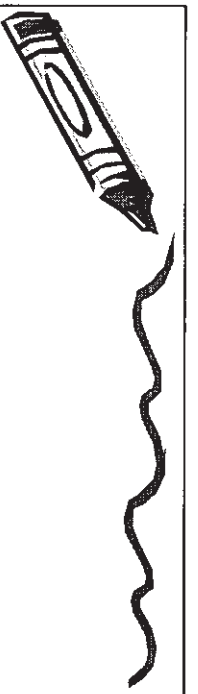

• 要從那一層面著手，較容易改變這種困境？
• 最難又是哪一層面呢？


• 直接管理控制情緒是相當困難的，
但可以從思考、行爲這兩層面著手
• 原因是什麼呢?


沉　淪（陰天）
不快樂
獨自一人
悲傷
活動減少
憂鬱
做更少的事
昇　華（陽光）
感覺很棒
學校表現優
感覺更好
與朋友相處融洽
感覺不錯
能成功的做一些事

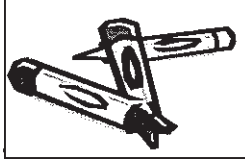

如何改變沉淪的情緒靈魂？

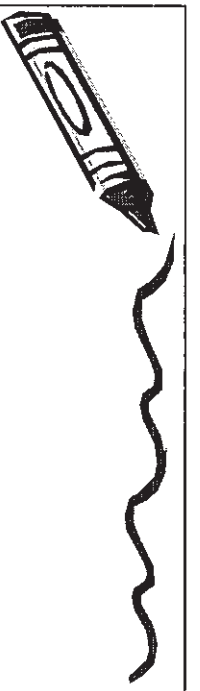

行　　爲
• 增加快樂的活動，做有意義的事
• 建立良好的人際關係
• 有效的溝通及問題解決技巧



思　考

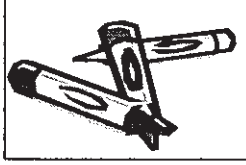
- 停止負向的思考
- 增加正向的思考





情　緒

- 改變我們的想法
- 改變我們的行爲
- 學習放鬆的技巧



附錄十

負向情境確認單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

以下會讓你感到不舒服或緊繃的情境，請在前方勾選：

_____1. 參加聚會。

_____2. 考試。

_____3. 嘗試做新的事物及改變。

_____4. 到陌生不熟悉的環境。

_____5. 拜訪、結交新的朋友。

_____6. 向他人詢問時間。

_____7. 晚上即將就寢前。

其他的情境，請列舉：

_____

_____

_____

附錄十一

放鬆指導語

進行放鬆技巧要做的前置四件事：

*	一個可安靜、休息的地點	*選擇當天安靜的時段
*	感到舒服的位置	*今天的憂慮諸置腦後

一、Jacobsen 肌肉放鬆法：

以輕鬆的方式坐下，先將兩手臂平行台高至胸前，握緊拳頭，緊繃手部的肌肉直至不能再用力為止，此時注意你的感覺是什麼。您的肌肉會糾結緊繃，甚至會輕微的顫抖，感受您手部腕部及下臂的張力，維持幾秒後，再突然間放鬆力量。

拋開緊繃的感覺，肯能會覺得您的手突然間變輕鬆許多，感受腕部及前臂壓力紓解的感覺，您的手臂是感到溫暖、發熱、麻麻刺痛哪一種感覺?

開始：從手部 ⟶ 提眉 ⟶ 鬼臉 ⟶ 咬牙 ⟶ 頂顎 ⟶

胸部 ⟶ 背部 ⟶ 雙腿至腳趾

二、Benson 呼吸放鬆法：

I. 選擇能讓自己感到可放鬆、忘記憂慮的字句，例如：丫、一

II. 放鬆六步驟：

（1）安靜坐者

（2）閉上雙眼

（3）把注意力放在呼吸上

（4）將喜歡的字句跟隨呼吸讓它釋出

（5）逐漸地放鬆你的肌肉

循環上述步驟，直到做了 10-20 分鐘，然後安靜坐著 1-2 分鐘

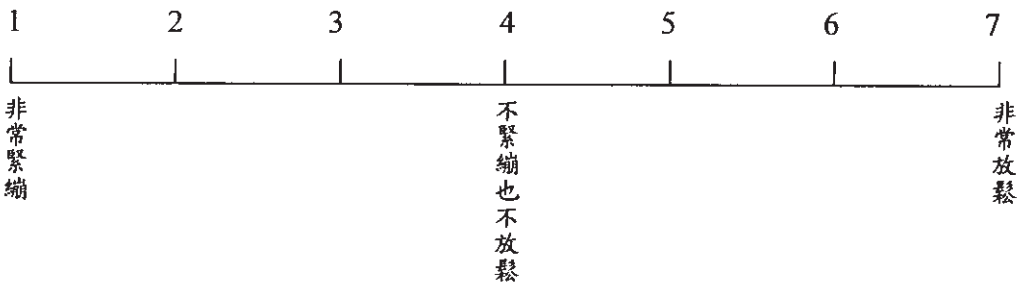
附錄十二

放鬆訓練家庭作業（每日）

班級：____ 座號：____ 姓名：_____ 日期：__/__/__ 至 __/__/__

填表說明：

1. 每天練習二次
2. 感到達到真正放鬆的訓練是：1. Jacobsen 肌肉放鬆法訓練 2. Benson 呼吸運動放鬆訓練



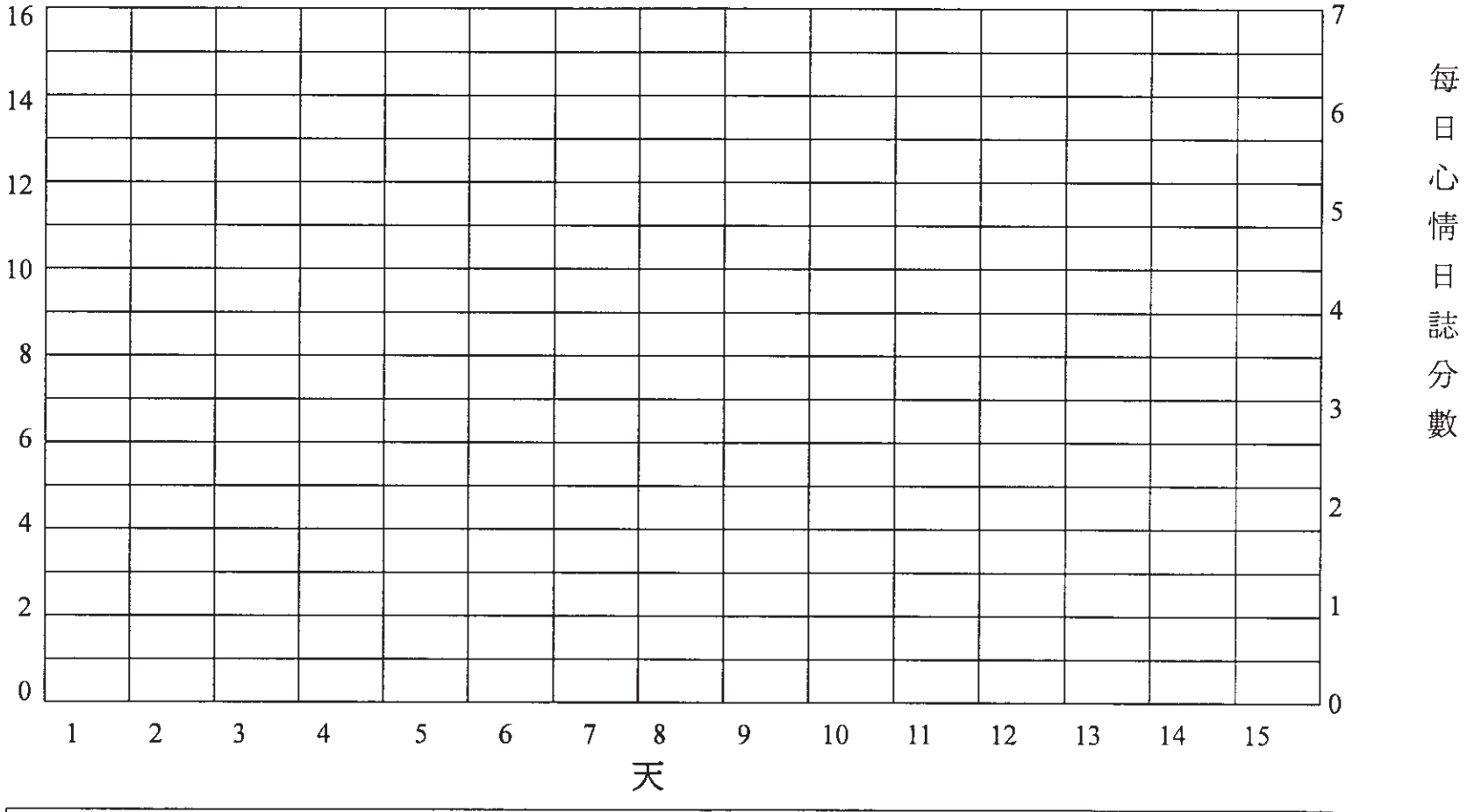
第二週 起始日：　/	練　習 時　間	放鬆訓練指數		肢體的溫度簡述之 （溫熱麻）	達到真正放鬆 的訓練(1 或 2)
		前	後		

附錄十三

目　標　設　定（心情與活動相關圖）

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____



◎檢視自我的資料，我期待達成的目標：

我最少快樂活動次數的目標爲 _____次 ； 我快樂活動平均次數爲 _____次

附錄十四

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

動 動 腦（我是柯南喔!）

阻礙自己獲得快樂活動的因素有：

_____

_____

_____

_____

_____

什麼是自己可以去改變快樂活動這目前的模式，及創造更多機會的方法：

_____

_____

_____

_____

_____

其他成員幫忙思考改善的方法：

_____

_____

_____

_____

附錄十五

班級：_____ 座號：_____

獎 品 清 單

姓名：_____

◎突破困境後，填寫以下內容，以確定你要給自己的獎勵。

以前沒有機會，能花些時間想更深入認識的人：

1._____

2._____

最想去的地方：

1._____

2._____

最想要的事物(但必須是自己能力能提供的，例如：書、筆記本、衣物…)

1._____

2._____

最想吃的食物，通常沒有機會吃到：

1._____ 2._____

3._____ 4._____

最喜歡的活動

1. _____

2. _____

根據以上填寫內容，選出對你最具魅力、影響的人事物：

1._____

2._____

3._____

附錄十六

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

快 樂 活 動 契 約 書

◎檢視自我的資料，我期待達成的目標：

我最少快樂活動次數爲 _____次

我心情日誌的平均分數爲 _____分

下週我要達到的目標：

每日至少做_____次的快樂活動，及每日的心情日誌分數爲_____分，我將獎勵自己：_____（依據獎品清單，除最具魅力的獎品外）

另外，在下週前能五天達到目標，我將額外給自己一個大大的獎品：

_____

（最具魅力的獎品）

目標達成：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

目標達成：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

立契約書者： （簽名）

見證者： （簽名）

日期：

附錄十七

我的負向想法基線觀察單

起始日：　　/　　/

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

日期時間	負向想法	觸發事件（在負向想法發生前的事件或支持的證據為何?）	我發現自己想法的次數	對這想法相信的程度（1-10分；1-完全不信 4-有點相信 7-相當程度相信 10-非常強烈相信）	
				當時	現在
範例	1.阿美不喜歡我了/我（佳佳）是個無趣的人	原本說好要到我家玩，她今天下午告訴我她放學後無法來，我們說話的時候，似乎對我很冷漠，也不理我在問她怎麼了?	3	8	7

附錄十八

◎好的目標設定：包括實際性及獨特性

實際性-佳佳的快樂活動從每日 2 次至每日 10 次（x）

必須是可以達成的，以小小的前進改善為目標（○）

具體性-我要做更多快樂的活動（x）

我會與我的好朋友每天聯絡交談一次（○）

去參加社團活動（○）

◎小小前進的準則：

1. 進一步的安排您的快樂活動
2. 不要找一些理由或讓自己後退
3. 與朋友一同做共同達成的約定
4. 給自己一些時間及空間
5. 列舉可做的清單（必須及要做的清單、優先順序）
6. 預先考慮可能的問題，及試著做些防範及練習，或給予問題有異議的空間

◎達成目標的七步驟：

1. 觀察自己並且畫出情緒日誌及快樂行動@基礎線
2. 密切注意情緒日誌 VS 快樂行動關聯圖的訊息
3. 從中找出一個我們觀察到的特殊行為及問題
4. 設定一個實際上可達成的目標
5. 選擇獎品及給自己定下契約
6. 達到目標
7. 犒賞自己

附錄十九

班級：_____　座號：_____　姓名：_____

一 般 常 見 的 負 向 想 法

若下列句子符合自己的想法，請在前方畫上星號（☆，代表一般都如此；☆☆，代表總是這樣）：

_____我是迷惑、混亂的。

_____這世間是沒溫暖、愛存在的。

_____我在虛度我的時間。

_____我是害怕、驚恐的。

_____沒有人會喜歡我。

_____我的生命總是孤單到死

_____人們不會重視人際關係、友情的。

_____我是一個沒有任何耐心的人。

_____不管我做任何事或說話都很蠢。

_____我的內心是非常空虛。

_____認為我是不錯的人事實上都未真正的了解我。

_____生活是沒有意義。

_____我是非常醜陋的人。

_____我沒辦法表達我的感受。

_____我從未發現我真正想要的。

_____我沒有愛人的能力。

_____我是沒有價值的人。

_____都是我的錯。

_____不好的事都發生在我的身上。

_____任何事物對我來說都很無趣。

_____我做任何事都不會成功的

_____憂鬱的感覺是永遠不會結束的

_____做任何事都沒有用，而且會變得更加混亂。

_____我沒有成功能力。

_____我希望我死掉好了。

_____我懷疑所有人都在談論我，說我的不是。

_____事情的發展只會越來越糟

_____我是個壞脾氣的人。

_____無論我怎麼努力，大家總是不滿意的。

_____這世界是不公平的。

_____我從未有好的朋友。

_____我是害怕想像未來十年的生活會如何。

_____對我而言，事情總是錯誤的。

_____我是個自私自利的人。

_____我的想法記憶總是不純潔、骯髒的。

_____我的感覺容易受傷。

其他：

_____

_____

附錄二十

班級：_____　座號：_____　姓名：_____

一 般 常 見 的 正 向 想 法

若下列句子符合自己的想法，請在前方畫上星號（☆，代表一般都如此；☆☆，代表總是這樣）：

_____生活是非常有趣及精彩

_____我感覺非常的棒

_____我是很好

_____我對未來充滿的希望

_____我想我會至少會有一份好的工作

_____我有好的自我控制能力

_____生活中，我有足夠的時間去完成我想做的事

_____人們是喜歡我的

_____我喜歡大家

_____我有好的幽默感

_____我是非常喜歡某些事情

_____我是非常幸運的

_____我期待有好事發生

_____我有一些非常好的朋友

_____我可以學習新的技巧來管理我的情緒

_____當問題發生時，我可以找到解決的方法

_____朋友與我相處都認為我是非常有趣、好的

_____我是很好的傾聽者

_____我凡事都很 OK

_____事情若不順利時，我都可處之泰然

_____我有擅長能力（如：運動、閱讀、藝術…）

_____即使是倒楣的天，我的生活依然不受影響，保持愉快的心情

_____我常接受到任務並把它做得不錯。

其他：

_____

_____

_____

_____

_____

附錄二十一

控制自己的思考

1. 控制自己的思考的第一步：洞悉察覺到自己的想法。練習之~想負向的思考 20 秒至正向的思考 30 秒

問：◎在其間經驗到?

◎ 心情如何變化?

⇨指出他們已在學習控制自己的思考

第二步：正向思考:負向思考=2:1

2.定義出自己常有得的正負向思考（正負圈選單），以星號註記出現的強度

3.每日紀錄之（一週表）

附錄二十二

班級：_____　　座號：_____　　姓名：_____

試　　題　　二

1. 何種方式可以控制我們緊繃的肌肉、情緒、想法?

2. 什麼是形成人的三個層面？

3. 為何要設定目標?

4. 控制自己想法的第一步?

5. 達到目標的七步驟？

附錄二十三

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

如何找出事件結果的真因?-打破沙鍋問到底

那又怎樣呢？若是真的，這對我的意義是什麼？

那又怎樣呢？若是真的，這對我的意義是什麼？

附錄二十四

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

詢問每一位同學在這期間有的正面的情境?（每位一個正向情境即可）

姓名	情境

附錄二十五

班級：_____　　座號：_____　　姓名：_____

試　　題　　三

1. 當負向想法時會使你感受到如何的情緒？

2. 當正向想法時會使你感受到如何的情緒？

3. 我們可以控制我們的想法嗎?

4. 當我們要了解分析自己的想法，首先要知道的是什麼？

5. 如何了解負向想法的三步驟?

附錄二十六

遊戲題目

A（事件）	B（想法）	C（結果）
我已經很努力讀書，但成績還是不合格	我比其他同學蠢	自卑、無助、放棄自己
父母在自己年幼時便離異，由奶奶養大	人應該在一個雙親的家庭中成長，才會幸福和開心，生命才完美	自怨自艾、憤怒、傷心
我一直都名列前茅，下星期又要考試了	如果我這次考不到前幾名，一定會很沒面子，同學一定會譏笑到不行	很焦慮、緊張、擔心
我成績雖然不錯，但運動和音樂卻	我只是懂得讀書，沒有其他優點	自卑、自貶、妒忌

很差，只得 60 分		
這次考試很差，檢討考卷時發現自己莫名奇妙被扣分（大維、王權）	很可惜，白忙一場、故意找我麻煩	失眠、難過、不想說話
考試題目很難（雪涵）	很用力的想精力消耗，使自己可瘦下來	豁達
考不好詢問老師該如何彌補（王權）	老師心情不好，一定會嗆我 不想還要重修（大維）	下次不要找老師，很沒面子、自怨自艾、憤怒、無望、自我放棄 表現更好給老師看、沒關係更豁達一點也不會怎要，這樣可以有成長進步的空間、更加努力（雪涵、秉潔）
與朋友意見不合（建廷、雪涵）	大家都很ㄍㄧㄣ	錯了也不承認自己的錯誤、

		沒有用不用再談了，一定會再吵起來的、更生氣、無助
父母將電腦網路暫停，不讓我使用（雪涵）	管東管西的	生氣、罵人、難過、哭泣

A（事件）	B（想法）	C（結果）
我已經很努力讀書，但成績還是不合格	我比其他同學蠢	自卑、無助、放棄自己
父母在自己年幼時便離異，由奶奶養大	人應該在一個雙親的家庭中成長，才會幸福和開心，生命才完美	自怨自艾、憤怒、傷心
我一直都名列前茅，下星期又要考	如果我這次考不到前幾名，一定會	很焦慮、緊張、擔心

試了	很沒面子，同學一定會譏笑到不行	
我成績雖然不錯，但運動和音樂卻很差，只得 60 分	我只是懂得讀書，沒有其他優點	自卑、自貶、妒忌
這次考試很差，檢討考卷時發現自己莫名奇妙被扣分（大維、王權）	很可惜，白忙一場、故意找我麻煩	失眠、難過、沉默不開心、憂鬱、生氣、怨恨
考不好詢問老師該如何彌補	老師心情不好，一定會嗆我，下次不要找老師，很沒面子	自怨自艾、憤怒、無望、自我放棄、自卑
與朋友意見不合（建廷、雪涵）	大家都很ㄍㄧㄣ、沒有用不用再談了，一定會再吵起來的、錯了也不承認自己的錯誤	難過、憂鬱、更生氣、無助

父母將電腦網路暫停，不讓我使用 （雪涵）	管東管西的	生氣、罵人、難過、哭泣

附錄二十七

A B C 情緒的真諦

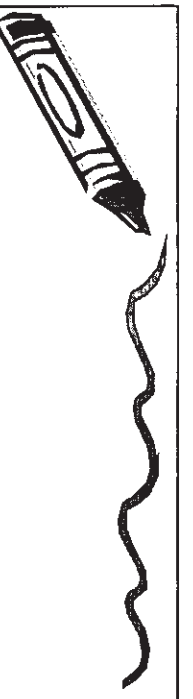
~第11次團體

A

- 觸發事件Activating Event
- 重大的事情，例如：考試即將到來、與朋友意見不合。

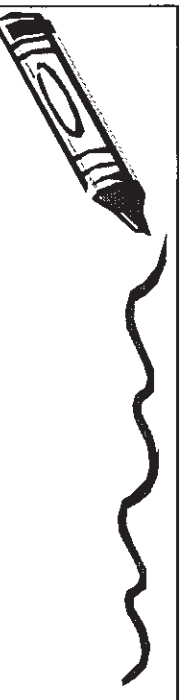
B

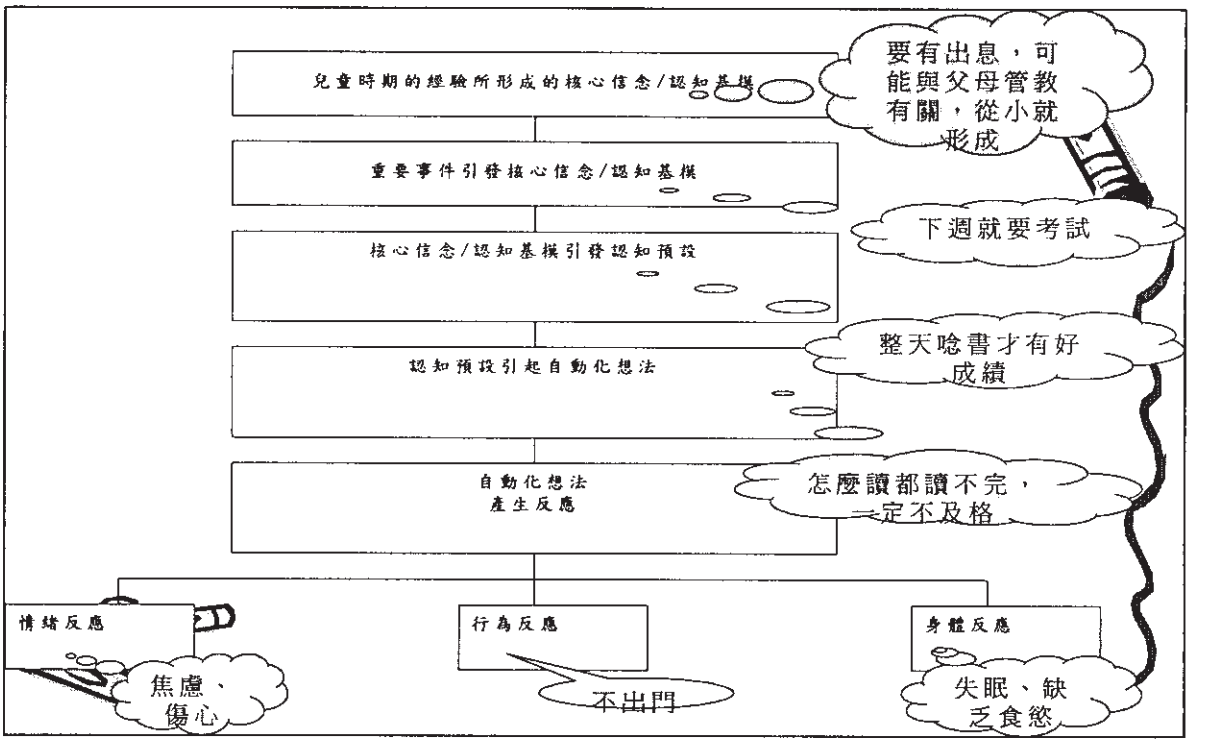
- 信念 Belief
- 正向想法會出現更多的自信及快樂的情緒
- 信念的假設，包括：
  - 我們如何看自己
  - 我們如何評斷自己的行為
  - 我麼如何看待未來
- 舉例：故意找我麻煩

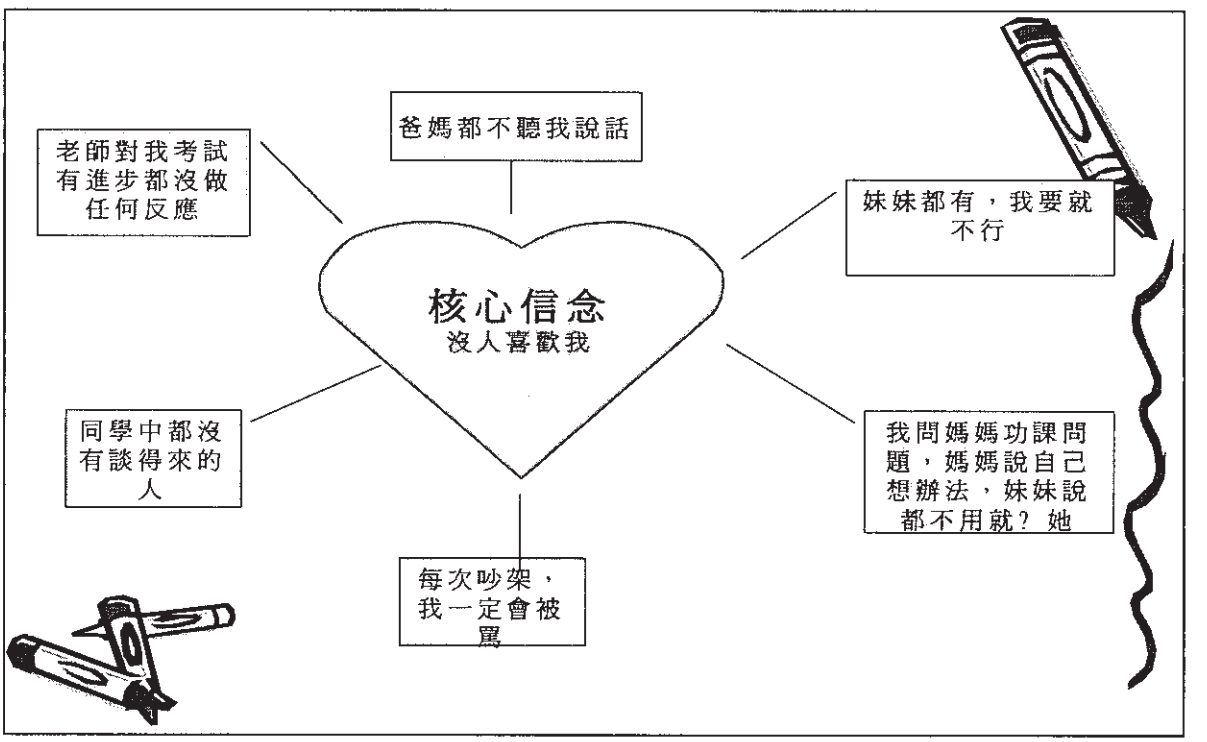


C

- 情緒與行爲的結果Consequences
- 例如：憂鬱、焦慮、緊張

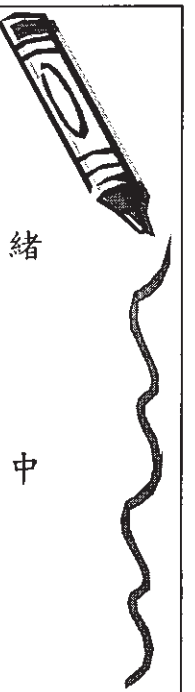



兒童時期的經驗所形成的核心信念/認知基模
重要事件引發核心信念/認知基模
核心信念/認知基模引發認知預設
認知預設引起自動化想法
自動化想法
產生反應
情緒反應
行為反應
身體反應
要有出息，可能與父母管教有關，從小就形成
下週就要考試
整天唸書才有好成績
怎麼讀都讀不完，一定不及格
焦慮、傷心
不出門
失眠、缺乏食慾


核心信念
沒人喜歡我
爸媽都不聽我說話
老師對我考試有進步都沒做任何反應
妹妹都有，我要就不行
同學中都沒有談得來的人
我問媽媽功課問題，媽媽說自己想辦法，妹妹說都不用就？她
每次吵架，我一定會被罵

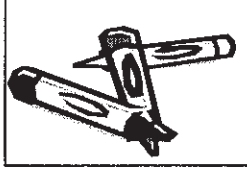
了解負向想法的三步驟

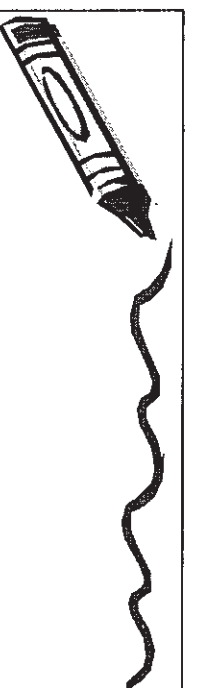
1. 注意到情緒的結果，一些事情或想法的情緒結果
2. 找出觸發的事件為何
3. 定義出造成事情的觸發到情緒的結果，其中引發的想法



We can do it!!

- 我們可以控制我們的想法





附錄二十八

青少年認知行為治療團體課程內容

次數	團體主題	團體目標	質性評值
1	喜相逢	5. 澄清團體目標及建立團體規範 6. 成員相互認識，建立互動關係 7. 瞭解他人與自己對自我的評價間的差異 8. 家庭作業-心情日誌	甲、 參加今天的團體最大的收穫？ 乙、 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 丙、 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 丁、 團體如何改善會使您更想參加？ 戊、 你感受到團體氣份為何?
2	生活面面觀	1. 複習討論家庭作業-複習上週課程 2. 如何改變自己的生活（情緒、思考、行動三者關係） 3. 如何開始與人溝通（打開天窗說亮話） 4. 家庭作業-打開話閘子	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 生活三要素（情緒、思考、行動）對你與人互動的影響為何?
3	天邊一朵雲	4. 放鬆技巧練習 5. 了解自動化想法對自己生活的影響 6. 家庭作業-友善打招呼及自我介紹	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加？ 5. Jacobsen 放鬆技巧讓你感覺如何?
4	Mission impossible	4. 了解情緒和行為的關連及形態 5. 改變成快樂行為的機會及付諸行動（填寫工作單及簽訂契約） 6. 家庭作業-愛拼才會贏	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加？ 5. 團體讓我想到快樂的可行性?為什麼?

5	腦筋急轉彎	8. 思考對契約目標的影響 9. 控制思考的第一步，了解自己負向/正向思考 10. 認知負向思考的觸發事件 11. 家庭作業-紀錄造成不快樂的負向思考	甲、 參加今天的團體最大的收穫？ 乙、 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 丙、 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 丁、 團體如何改善會使您更想參加? 戊、 團體如何改變自己正、負向想法?為什麼?
6	思考的另一面	1. 駁斥負向思考 2. 了解非理性思考及核心信念之影響 3. 改變想法的契約 4. 家庭作業-當改變負向想法進入正向想法時，給予自己鼓勵	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對我的想法有甚麼變化?
7	中心思想	4. 找出災難化的信念-個人深層的信念 5. 練習以正向思考取代之 6. 家庭作業-畫出造成行爲 C-誘發事件 A-信念 B 之間的關聯圖	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你的核心信念有何影響?過去?現在?為什麼?
8	魚兒水中游	4. Benson放鬆技巧訓練的演練 5. 放鬆與行為間的關連，化批評為助力 6. 家庭作業-回顧課堂技巧練習	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你緊張的情境的幫助為何?為什麼? 6. 團體對你如何面臨觸發事件時，你的變化?

9	溝通1（察言觀色）	4. 協助成員學習如何清楚表達訊息的溝通能力 5. 了解溝通的內涵 6. 從活動中，養成員傾聽、察顏觀色的耐心與禮貌，從而增進成員人際應對的技巧	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你在與人溝通時的影響?如何變化?
10	溝通 2-自我揭露（勇敢說出來）	1. 複習討論家庭作業，及加強不足處 2. 說明自我揭露 3. 使成員藉活動能學習應用自我揭露，並試著應用到日常生活中	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你自我揭露的影響為何?為什麼?
11	談判及解決問題解決 1	5. 練習 C-誘發事件 A-信念 B 之間的關聯圖 6. 為什麼有問題 7. 藉由活動學習解決問題的方法 8. 家庭作業- 填寫問題解決的工作單	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你解決問題的助益?有何變化?
12	談判及解決問題解決 2	1. 運用角色扮演加強解決問題的技巧 2. 分享活動的感言，提升成員情緒的交流	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對你解決問題的助益?爲什麼?
13	生命列車	1. 確認生活目標 2. 尋找生命動力	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 團體對生活目標的影響?過去和現在有何不同?

14	快樂出航	7. 認識完全的自己 8. 生活困擾因應策略 9. 加強之前課堂所學的技巧並複習之 10. 生涯規劃的分享及支持	1. 參加今天的團體最大的收穫？ 2. 參加今天的團體印象最深刻的一句話？ 3. 參加今天的團體印象最深刻的一件事？ 4. 團體如何改善會使您更想參加? 5. 認知行爲治療團體對你生涯有何影響? 6. 面對日常生活中瑣碎事務的困擾有何影響?

第一次團體單元計劃

單元名稱：喜相逢			
單元目標： 1. 說明情緒測量問卷 2. 澄清團體目標及建立團體規範 3. 成員相互認識，建立互動關係（暖身活動） 4. 情緒日誌 5. 家庭作業-練習友善與他人打招呼的技巧			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、情緒問卷	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 自我介紹 3. 介紹手邊情緒測量問卷的寫法及施做	10 分鐘	CD 片 錄音機 問卷
二、團體形成	1. 介紹團體名稱、時間、目標，希望每次成員可於團體中有所獲得。 2. 引導成員表達團體共有之規範，說明及強調共同遵守之責任。（四條守則）	10 分鐘	手冊

三、喜相逢	1. 說明如何友善打招呼。 *眼神接觸 *微笑 *說讚美有建設的話 *談論主題在對方 2. 以暖身活動（星星記者），認識彼此及建立友善關係藉由團體經驗分享、普遍性、利他性、情緒疏發 *姓名 *休閒活動、嗜好 *最快樂的事 *優點 *最重要的人 *寵物	30 分鐘	星星活動單
四、情緒日誌	1. 教導填寫日誌的方法及強調每週都要帶來 2. 演練之	10 分鐘	手冊
五、家庭作業	1. 家庭作業 *情緒日誌 *單元目標 *友善打招呼技巧練習 2. 將作業記錄在手冊內	5 分鐘	白版 手冊 P1.1 P1.2
六、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第二次團體單元計劃

單元名稱：生活面面觀
單元目標：1. 複習討論家庭作業（暖身活動） 2. 如何改變自己的生活（情緒、思考、行動三者關係）

3. 如何開始與人溝通（打開天窗說亮話）

4. 家庭作業-打開話閘子

活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論家庭作業的成果及問題處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、人格的形成	1. 改變人生的條件 2. 人格 3 要素（情緒、思考、行動三角），舉例 3. 請同學舉一反三 4. 說明變快樂活動日誌填寫的方法，社會的活動及成功的活動	25 分鐘	黑板 手冊
三、打開天窗說亮話	1. 了解開始溝通的適當時刻，舉例之 ＊ 此人與你試圖要眼神接觸　＊ 此人看起來非常忙碌 ＊ 此人向你打招呼　＊ 他正在專注工作 ＊ 在你一般日常情境，如搭車　＊ 他正在生氣 2. 角色扮演-內圈與外圈，演練之，例如：搭公車同學與同學；遲到學生-老師；作弊學生-老師；心儀的女生-心儀的男生 3. 討論之	5 分鐘 15 5 分鐘	手冊 輕快音樂 錄音機
四、家庭作業	**3.** 家庭作業 *打開話閘子 *心情日誌 *快樂活動日誌	5 分鐘	黑板 P1.1 P2.4
五、總結	**4.** 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 **1.** 預告下次團體主題（放鬆技巧）、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第三次團體單元計劃

單元名稱：天邊一朵雲			
單元目標：1. 複習討論家庭作業（暖身活動） 2. Jacobsen 肌肉鬆弛法訓練 3. 我、我做了甚麼、我的未來 4. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 鼓勵確實執行作業的學生，未做者要請其回想前幾日的情形 3. 討論家庭作業的成果及問題處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、在雲端裡(Jacobsen放鬆訓練)	1. 放鬆前問卷及溫度計 2. 請同學坐臥姿 3. 跟著領導者的步驟進行肌肉鬆弛法訓練*3 次 4. 放鬆後問卷及溫度計	25 分鐘	P3.2 溫度計 放鬆錄音帶 訓練 or 口述 錄音機 場地 P3.2 溫度計
三、我、我做了甚麼、我的未來	1. 你怎麼看自己：自動化想法 2. 討論之	15 分鐘	黑板
四、家庭作業	1. 家庭作業 *下週上課前至少做 3 次放鬆技巧 *單元目標 *心情日誌 *快樂活動日誌 *與他人互動，與新朋友做自我介紹	5 分鐘	黑板 P1.2 P1.1 P2.4

五、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第四次團體單元計劃

單元名稱：Mission impossible			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 為快樂付出行動 3. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助 3. 分析快樂活動及情緒件的關係（將快樂活動日誌及情緒件日誌之資料畫於圖表） 4. 回答問題 *兩者是否關聯? *情緒低落是否快樂的活動變少? *較少的快樂活動是否使情緒往下降? *計算快樂活動的總分?統計的天數?平均分數? *畫出理想的心情線，未來你想達成的目標?為何呢?	30 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊 P4.1 紅、藍、黑筆 彩色筆
二、為快樂付諸行動	1. 主要活動：突破困境，自己提出阻礙自己獲得成功的因素，其他成員幫忙思考改善的方法 2. 設定達成目標獎品*3（從最喜歡的人*2、地點*2、事物*2、食物*4、活動*2 中選出） 3. 將計畫寫下，並簽訂契約 4. 最後，大聲吶喊：「我要成功」	30 分鐘	手冊 簽訂契約 P4.6

三、家庭作業	2. 家庭作業 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之 *單元目標 *心情日誌 *持續做放鬆技巧 *與他人互動，與新朋友做自我介紹	5 分鐘	黑板 P4.6 P1.2 P1.1
四、總結	3. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 4. 預告下次團體主題（腦筋急轉彎）、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第五次團體單元計劃

單元名稱：腦筋急轉彎			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 思考對契約目標的影響 3. 控制思考的第一步，了解自己負向/正向思考 4. 認知負向思考的觸發事件 5. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	20 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊 P4.1

二、自己找答案	1. 做自己思想主人的決心 2. 思考對契約目標的影響? 3. 舉例說明何謂負向/正向思考，寫下自己的負向/正向思考（從心情日誌、快樂活動日誌、關聯圖表來看） 4. 了解我們的思考(負向/正向思考)，頻率?當時確信的程度?現在確信的程度?（1-10 分；1-完全不信 4-有點相信 7-相當程度相信 10-非常強烈相信） 5. 觸發負向思考的事件及紀錄之(P5.7/附件一) 6. 如何改變思考?參考快樂活動日誌-行動計畫	40 分鐘	手冊 筆 紙 表 P5.7 附件一
三、家庭作業	家庭作業: *紀錄負向思考、觸發事件及頻率 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之 *心情日誌 *單元目標 *持續做放鬆技巧	5 分鐘	黑板 P5.7/附件一 P4.6 P1.1 P1.2
四、總結	5. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 6. 預告下次團體主題（思考的另一面）、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第六次團體單元計劃

單元名稱：思考的另一面			
單元目標：1.複習討論家庭作業 2.強化正向思考 3.駁斥負向思考 4.改變想法的契約 5.家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具

一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊 P4.1
二、思考的另一面	1. 暖身活動-優點轟炸 2. 神奇循環（回想過去發生愉快的事情） *你想到什麼? *你做了什麼? *你的情緒是什麼? 3. 寫下自己很棒的想法/我的未來很棒的想法	30 分鐘	黑板 手冊 附件 2 筆 紙 附件 3
三、駁斥負向思考	1. 說明負向想法的惡性循環 2. 挑戰負向思考-尋找證據，正向思考均衡取代之，並以筆寫下 3. 駁斥負向思考之契約	20 分鐘	附件 4 手冊 P6.9 手冊 P6.10
四、家庭作業	家庭作業: *執行契約 **P6.10** 及練習在 **P6.9** 正向思考取代之 *紀錄負向思考、觸發事件及頻率 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之 *心情日誌 *單元目標	5 分鐘	黑板 P6.9、P6.10 P5.7/附件一 P4.6 P1.1 P1.2
四、總結	**1.** 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 **2.** 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第七次團體單元計劃

單元名稱：中心思想

單元目標：1.複習討論家庭作業
2.C-A-B form
3.說明及找出核心信念：找出災難化的信念-個人深層的信念
4.家庭作業

活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、A-B-C v.s C-A-B	1. 說明 A-B-C 的關係 A：觸發事件 Activating Event B：信念 Belief C：結果 Consequences 2. 運用正向想法處遇：如何念頭一轉?（賣鞋商人；老人的兩個兒子） 3. 使學生實地運用思考 A-B-C，依第 5 單元的表 P5.7 的事項填入表 P7.6 4. 以C-A-B方式找出（事件及思考所造成的結果）情緒之隱藏信念：當我們憂鬱…我因此事的想法是什麼? 5. 學生實務練習 *步驟:心情、何事、想法 *這信念的特色、型態：誇大、專橫、預言、不切實際 *其他的想法	25 分鐘	黑板 手冊 筆 紙 表 P5.7 表 P7.6 表 P7.7
三、核心信念	1. 說明核心信念為何?如何看待自己、如何評斷自己的行為、如何看待未來 2. 找出災難化的信念-個人深層的信念，舉例：我是笨蛋；沒人喜歡我；我是沒有用的人 3. 針對一個負向想法，找出自己的核心信念(那又怎樣?)（如果這是真的對我的意義是什麼?），舉例:成績差	25 分鐘	黑板 附件 5

四、家庭作業	家庭作業: *每天運用 **C-A-B** 的方式，找出隱藏的想法，至少四次 *由隱藏的負向想法，找出核心信念 *單元目標 *執行契約 **P6.10** 及練習在 **P6.9** 正向思考取代之 *心情日誌	5 分鐘	黑板 P7.7 附件 5 P1.2 P6.10 P1.1
五、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題（魚兒水中游）、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第八次團體單元計劃

單元名稱：魚兒水中游			
單元目標：1.複習討論家庭作業 2.C-A-B form 的其他方式 3. Benson 放鬆技巧 4.家庭作業：運用 Benson 放鬆技巧於生活中緊張的情境			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、C-A-B 另一選擇	1. 除了改變想法外，我們從A（觸發事件）著手 *對觸發事件不作反應 *對觸發事件用其他方式反應 *避免發生觸發事件 *改變觸發事件 *適應觸發事件 2. 討論及運用此5種方式，運用於C-A-B方式來分析對情境的想法，見圖P8.12	20 分鐘	黑板 手冊 筆 紙 P8.11

三、Benson 放鬆技巧	1. 解釋Benson 放鬆技巧： III. 選擇能讓自己感到可放鬆、忘記憂慮的字句，例如：丫、一 IV. 進行放鬆技巧要做的前置四件事： ＊ 一個可安靜、休息的地點 ＊ 選擇當天安靜的時段 ＊ 感到舒服的位置 ＊ 今天的憂慮諸置腦後 V. 放鬆六步驟： （6） 安靜坐者 （7） 閉上雙眼 （8） 把注意力放在呼吸上 （9） 將喜歡的字句跟隨呼吸讓它釋出 （10） 逐漸地放鬆你的肌肉 （11） 循環上述步驟，直到做了10-20分鐘，然後安靜坐著1-2分鐘 2. 練習前，請成員先填問卷及綁溫度計 3. 練習Benson 放鬆技巧 4. 練習後，請成員填問卷及溫度計的溫度	10 分鐘 15 分鐘 5 分鐘	黑板 P8.5、筆 柔和音樂 P8.5、筆
四、家庭作業	家庭作業: *下週前做 **Benson** 放鬆技巧至少 **4** 次 *每天運用 **C-A-B** 的方式，找出隱藏的想法，至少四次 *單元目標 *心情日誌 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之	5 分鐘	黑板 P8.11 P1.2 P1.1 P4.6
五、總結	**1.** 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 **2.** 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第九次團體單元計劃

單元名稱：溝通 1（察言觀色）

單元目標：1. 複習討論家庭作業

2. 你說我畫（暖身活動）：協助成員學習如何清楚表達訊息的溝通能力

3. 什麼是溝通?

4. 觀色行動：培養成員傾聽、察顏觀色的耐心與禮貌，從而增進成員人際應對的技巧

5. 家庭作業

活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	3. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 4. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、你說我畫(暖身活動)	1. 領導者先說明規則。成員一、二報數，報「一」者圍坐在外圈，報「二」者圍坐在內圈，並請成員背對背。 ＊由領導者依照畫的內容以話語描述，並請成員將之畫在白紙上。 ＊成員將作品呈現出來，並比較彼此的不同。 2. 討論 ＊邀請成員分享生活中是否也有遇過類似的情況，因為語話的不清楚而引發糾紛或誤解。 ＊以後再有相似的情況，可以如何解決？	10 分鐘 10 分鐘	空出場地 彩色筆、鉛筆 白紙
三、什麼是溝通?	1. 說明何謂溝通 ＊ 傳送及接收資訊：說者（傳送者）；聽者（接收者），兩者角色在溝通過程中不斷互換 ＊ 語言是溝通的一部份；另一部分也有非語言（音調、面部表情、手勢、身體的任何一部位） ＊ 溝通失敗：聽者所接受到的訊息與說者要表達的意思不同 2. 傾聽 ＊ 對說者的三種反應:不對題反應、部分傾聽（簡潔的回對方的問題，並引導話題制自己感興趣的主題）、積極傾聽（重申說者的主題、使用”你覺得是…” 、對傳送者的訊息採中立的意見）	10 分鐘	黑板 手冊 筆

四、觀色行動	1. 成員兩人面對面地坐著進行討論，內圈者先講，外圈者傾聽。兩分鐘後，換外圈者講，內圈者傾聽。兩分鐘後，更換討論的題目，同時內圈者自動向左移動一個位置，然後以同樣的方式進行。活動繼續進行，直到全部題目討論完畢。 題目：我遇過最生氣的事 、最讓我開心的事 2. 討論: A. 在題目一的活動中，我看到伙伴的表情是？在題目二的活動中我看到伙伴的表情是？ B. 在日常生活中，我是否能夠很清楚的知道同學表情、動作的意義？	10 分鐘 10 分鐘	黑板
五、家庭作業	家庭作業: *練習傾聽，傳送者訊息，運用請聽技巧，注意有什麼事是不一樣的?至少做四天 *單元目標 *心情日誌 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之	5 分鐘	黑板 P9. 9 P1. 2 P1. 1 P4. 6
五、總結	3. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 4. 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第十次團體單元計劃

單元名稱： 溝通 2-自我揭露（勇敢說出來）			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 說明自我揭露 3. 人際大富翁：成員能學習應用我訊息，並試著應用到日常生活中 4. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具

一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、自我揭露	1. 領導者自我揭露說明我訊息，並教導成員使用我訊息。 *說出我們的感受，改變觸發事件，並調適自己的感受（藉由告訴對方關於自己重要的事及分享自己的感受），幫助自己發展良好的人際關係。分類：表達正向感受、表達負向感受。 （1）表達正向 （2）感受 ※方法:直率或個人或的狀態（C-A 的模式） 如：你使我非常開心/當我和你在已起時，我感到非常開心 ※描述感受的語詞:被了解、溫暖、被愛、安全、平靜、舒適、被關心… ※怎樣是最有助益的自我揭露? A. 誠實的說出自己感受 B. 不是要說出個人最私密的事 C. 不需要隱藏自己的反應,隱藏者通常是感到羞恥及罪惡感或是避免衝突 D. 自我揭露通常具危險的表達對他人所言所行之感受，然而，確是建立與人長久人際關係的助益 E. 自我揭露不是能運用在所有時間及各種人際關係，通常是基於熟悉彼此及自然情境之中 F. 自我揭露是雙向溝通 （2）表達負向感受 ※前提：必須是你你想改善觸發事件情境，若你不在乎對方或是不期待改善彼此關係，就不需要自我揭露 ※方法：此時此刻、具體特定、描述何事並且不做任何批判、肢體表達出你的感受（但無法描述出觸發事件），言語表達時可加肢體輔助你對事件或他的感受感到困擾，以坦率的方式表達出 如：我們上週約好今天五點見面，而你七點才出	20 分鐘	空出場地 彩色筆、鉛筆 白紙

	現。(描述情境或行為)我餓著肚子等你二個小時，不敢先去吃，怕你隨時會出現。(事情結果)我覺得很生氣、好像不被重視。而且等待時，我很著急，擔心你是不是發生了什麼事情。(表達情緒)所以請你下次能夠準時來，如果不得已遲到，請事先打電話通知我。(提出意見)可以嗎？(徵詢討論)		
三、人際大富翁	指導語：等一下我們要玩大富翁的遊戲，所以要先教一些闖關技巧，請大家注意聽。當你和別人相處，別人說出傷害你的話或做出傷害的你事時，怎樣才可以用不委屈自己，又不傷害別人的方式說出自己的想法。 說明活動流程、目的(練習勇敢說出來)與活動規則： 1. 為了讓下一次的人也能使用，所以要愛惜公物。 2. 以擲骰子的點數來決定行進的格子數，並完成格子上的任務。 3. 每人輪流進場，各以一個小人偶為自己的代表。 4. 當別人在做分享或是表演時，每個人都要注意去看，等他做完，再換下一個人擲骰子。 5. 遊戲雖然輕鬆好玩，但是在玩的過程中要真誠分享、認真完成任務。機會題和命運題有分數可以拿，但要用我訊息回答，除了正在分享的人要分享之外，其餘成員也要分享回饋，回饋者可以加分。(用記分卡計分，一個印章100分 6. 討論：成員能學習應用我訊息，並試著應用到日常生活中	30 分鐘	人際大富翁海報、不同的小人偶*4、骰子、 機會紙牌、命運紙牌；可愛印章、印泥；計分 x4
四、家庭作業	家庭作業: *練習表達正向的感受 *運用 **A-B-C form** 去分析你面臨的問題情境，如何陳述您的感受 *單元目標 *心情日誌 *練習積極傾聽	5 分鐘	黑板 P10.10 P10.11 P1.2 P1.1

	*練習放鬆技巧		
五、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第十一次團體單元計劃

單元名稱： 談判及解問題解決 1			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 為什麼有問題 3. 解決問題 4. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、為什麼會有問題產生?	1. 有些事是無法用自我揭露時該怎麼辦? 2. 日常生活的情境。 *該花多少時間和朋友相處? *與父母溝通晚歸之事 *對付兄弟姐妹的嘲弄或欺負 *老師不公平的指派 3. 怎樣正確定義出問題的原則： *正向看事情 *具體化 *描述他人是如何看待 *不中傷他人 *表達你的感覺 *允許你的貢獻 *非責難推卸 *是信念	20 分鐘	空出場地 彩色筆、鉛筆 白紙

三、尋寶大作戰（解決問題）	1. 說明解決問題的方法： *腦力激盪尋找解決的方法 ※規則： 甲. 傾聽任何的方法 乙. 步要批評，所有點子皆接受 丙. 具創意 丁. 提供具有改變自己行為 *活動： 每各成員舉出自己想解決的問題，選出其中一個問題，並運用腦力激盪的方式尋找解決的方法 *最後，現在我們一起來整理一下剛才的收獲 2. 找出解決問題可行的方法： 甲. 妥協問題 乙. 給提出的解決方案給 A+或 A- 3. 雙方簽訂契約 4. 統整及強調解解問題的步驟： （1） 定義出問題-問題查核單 （2） 腦力激盪 （3） 評價解決問題的方法 （4） 挑選及彼此妥協出適合的解決問題的方法 （5） 定訂契約	30 分鐘	黑板 P12.4 P12.5
四、家庭作業	家庭作業: *填妥你的問題查核單，選出一個問題，以腦力激盪的方式尋找可能的解決方法，訂契約之 *運用 **A-B-C form** 去分析你面臨的問題情境，如何陳述您的感受 *單元目標 *心情日誌 *練習積極傾聽 *練習放鬆技巧	5 分鐘	黑板 P12.11-12.15 P12.4-P12.5 P1.2 P1.1

五、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題、時間，再次提醒成員遵守團體規範。	5 分鐘	問答

第十二次團體單元計劃

單元名稱： 談判及解問題解決 2			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 角色扮演 3. 家庭作業			
活動名稱	活　動　內　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	5 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、角色扮演(新時代家庭)	1. 選角：青少年、父母、其他人（協助進行，演出主角所說的事物…） 2. 劇本：依據問題查核單 3. 討論：感想	60 分鐘	空出場地
三、家庭作業	家庭作業: *教導父母成員所學的問題解決方法或以錄音的方式將所面臨的問題記下，向領導者討論 *單元目標 *心情日誌 *練習積極傾聽 *練習放鬆技巧	5 分鐘	黑板 P13. 1 P1. 2 P1. 1
四、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題。	5 分鐘	問答

第十三次團體單元計劃

單元名稱： 生命列車			
單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 確認生活目標及尋找生命動力 3. 家庭作業			
活動名稱	活　　動　　內　　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處：教導父母親時問題解決技巧…	15 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、生命列車	1. 若你的生命只剩一天，你想做什麼?(繞者圈圈輪流說明) 2. 寫下生活長期目標?		P15.1
二、角色扮演(新時代家庭)	1. 害怕未來的原因 *改變 *未知數 *失敗 *死亡 *衝突 2. 說明討論克服害怕、障礙物的方法	60 分鐘	
三、家庭作業	家庭作業: *單元目標 *心情日誌 *紀錄快樂活動日誌，若達成目標給予自己獎勵及紀錄之 *練習積極傾聽 *練習放鬆技巧	5 分鐘	黑板 P1.2 P1.1 P15.4
四、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。 2. 預告下次團體主題。	5 分鐘	問答

第十四次團體單元計劃

單元名稱：快樂出航

單元目標：1. 複習討論家庭作業 2. 我的未來不是夢 3. 家庭作業			
活動名稱	活　　動　　內　　容	時間	準備工具
一、複習家庭作業	1. 成員就座後，表達對成員的歡迎，播放心靈音樂使成員放鬆心情，降低焦慮以融入團體。 2. 討論這些家庭作業的幫助及執行的困難處	10 分鐘	紓壓音樂 錄音機 手冊
二、我的未來不是夢	1. 填寫情緒測量問卷 2. 回憶每一單元，複習 3. 主要活動：我的未來不是夢 ➢ 分發卡紙，每人三張 ➢ 寫出: A. 對自己與環境重新評估後的認識 B. 寫出未來升學或工作的目標 C. 採取的步驟為何? ➢ 將寫好的卡紙貼在海報上 4. 分享活動的感受 請團員一一走入貼卡紙的海報中，接受圈外成員的祝福	60 分鐘	空出場地 卡片 筆
四、總結	1. 領導者給每位成員正向回饋，並感謝他們的參與。	10 分鐘	問答

衛生署科技研究計畫成果報告審查表

執行機構	台北醫學大學			主持人	張秀如
計畫名稱	運用團體認知行為治療於憂鬱青少年及其成效評值				
計畫編號	DOH95-TD-M-113-058-(1/2)	履約期限		完成日期	
審查意見	一、研究報告組織與條理之完整性 尚可。 二、資料收集與分析之恰當性 資料收集不足，團體治療僅進行兩次單元，團體進行在 95/12/31 前應完成 16 次單元之團體治療，且完成初步成果報告。 三、研究報告之結論與預期目標是否相符 如(二)所述，並不相符。 四、研究報告可供本署採行或參考部分 團體治療手冊及教材已完成，可做為推行團體治療之標準規範。 五、研究報告需修正部分 進度落後，需盡速補足。				

書面答覆意見

致 審查委員

感謝委員細心審查及專業意見的提供，計劃主持人已就委員所提意見修改於成果報告書中。有關「資料收集不足，團體治療僅進行兩次單元，團體進行在95/12/31前應完成16次單元之團體治療，且完成初步成果報告」及研究報告之結論與預期目標不相符二項意見，非常謝謝委員的指正，主持人除了將進度落後原因於成果報告書中詳述之外，也已在成果報告書中增加已進行之團體單元的分析結果，修正部份以劃底線加註。主持人定當在修正後之進度中，即一月中旬前，完成所有團體單元並開始進行後續追蹤及分析。初步成果分析發現本計劃所發展的認知行為治療團體對改善成員的憂鬱症狀、自殺意念、內在習得資源、認知型態及生活壓力有顯著成效，若能進一步長期追蹤及分析長期效益，對於憂鬱青少年的社區初級防治工作將能提供一重要的實證證據。再次感謝委員悉心審查。

。