

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

子計畫：從資源變化歷程及影響因子觀點探討災難對人們心理狀況的變與不變(Ⅰ)

計畫類別：整合型計畫

計畫編號：NSC93-2625-Z-004-001-

執行期間：93 年 08 月 01 日至 94 年 07 月 31 日

執行單位：國立政治大學心理學系

計畫主持人：許文耀

計畫參與人員：吳勢鵬, 曾幼涵

報告類型：完整報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 94 年 11 月 25 日

摘要

本研究針對九二一地震具有「創傷壓力症狀」的災民以外展主動接觸的方式提供心理治療，透過認知行爲的概念與架構，來處理災民的害怕與恐懼情緒，藉此了解這些創傷後的生理與情緒反應所蘊含的任隻型態即轉變的機制，並從刺激-反應連結的過程，勾勒出災民心理歷程的內涵與運作機制。藉由此種心理治療介入，與過去本研究及相關研究所獲知的創傷心理病理知識進行對話。

關鍵字：九二一地震，創傷壓力症狀，外展，認知行爲治療

Abstract

This research uses the outreached style to intervene the victim with more posttraumatic syndromes in 921 earthquake. In the framework of cognitive-behavioral psychotherapy, clinical psychologists manage the victim's fear and sad emotions. This research's results shows the victim's posttraumatic reactions was rooted in past stressful or suffering experience before 921 earthquake, but induced by this nature traumatic event. From the outreached service, the victim's emotions have decreased. Finally, this research discussed the implications of results and dialogue with the knowledge of trauma.

Key words: 921 earthquake, posttraumatic syndromes, outreached, cognitive-behavioral psychotherapy

目錄

第一章 緒論.....	2
第一節 從病理危險因子窺探可能的心理歷程.....	2
第二節 研究目的.....	4
第二章 文獻探討.....	5
第一節 創傷經驗與心理歷程.....	5
第二節 外展治療－主動接觸的服務.....	10
第三節 認知行為治療.....	11
第三章 研究方法.....	16
第一節 個案概念化是一種科學工具.....	16
第二節 認知行為的個案概念化.....	16
第三節 研究對象.....	18
第四節 研究工具－心理症狀反應問卷.....	19
第五節 資料的整理.....	20
第四章 結果與討論.....	21
第一節 個案 H.....	22
第二節 個案 S.....	61
第三節 個案 D.....	71
第四節 個案 W.....	122
第五節 個案 C.....	137
第五章 綜合討論.....	147
第一節 災民心理歷程的變化.....	147
第二節 外展介入所扮演的角色.....	149
第三節 外展介入與認知行為治療.....	151
第四節 結論與建議.....	152
參考文獻.....	153
附錄一.....	157
附錄二.....	158
附錄三.....	159
附錄四.....	160

第一章 緒論

第一節 從病理危險因子窺探可能的心理歷程

回顧地震災難心理學的相關研究，有相當多數的研究，在探討地震災難對人們心理所產生的影響，其中最主要的篇幅在瞭解災難後的心理反應是否偏離常態。目前主要仍以美國精神科醫師協會所編『精神疾病診斷與統計手冊（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV）』中的『創傷後壓力疾患（Posttraumatic Stress Disorder, PTSD）』為準則，其準則主要描述再經驗（reexperiencing）、逃避與情緒麻木（avoidance and numbness）、以及高警覺性（hypervigilance/arousal）三項主要症候群之特性。

早期 PTSD 的發現，起源於美國越戰退伍軍人參戰後，所產生各種心理症狀和生活適應困難的影響，現在更廣泛地將『創傷』的概念，廣泛地應用到各種天然災難（地震、風災、水災、火山爆發…等等）、人為災害（戰爭、環境汙染、恐怖攻擊、虐待、性侵害、暴力…等等）、或是不可預期的意外事件（車禍、職業災害、火災、親人過世、醫療經驗…等等）；把『創傷反應』視為一種『壓力反應』，同時對於所謂的『創傷事件』，往往也具有『實際發生或未發生，但對個人生命構成威脅、或造成身體損害、或威脅其身心健全完整性』的特性；廣義地看待創傷反應時發現，並非所有各類型的創傷事件都會造成相同的結果或壓力症狀，所以並沒有所謂典型的『創傷後心理反應』。

以地震災難來說，是一種天然、不可預期、且急速發生的壓力事件，對於個人生命和財產均有可能造成嚴重的損失或威脅；同時個人在面對創傷事件的心理反應，會因為事件的類型、接觸的程度、個人特質、資源狀態、以及因應方式等不同而有所差異。相關研究發現曾經歷地震災難的人之 PTSD 發生率並無一致比率，有些只有 23%，有些高達 43% 不等（Basoglu, Kilic, Salcioglu & Livanou, 2004; Bodvarsdottir & Elkliit, 2004; Basoglu, Salcioglu & Livanou, 2002; Salcioglu, Basoglu & Livanou, 2003）；地震災難的心理反應症狀與 PTSD 所持三個症候群的因素結構是不盡相同的（Erdur, 2004），許多未達 PTSD 疾患標準的災民，在身、心、靈、以及社會與家庭功能方面也已深受影響（陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾旭民，民 89）；此外，地震災難不僅會造成 PTSD 的症狀，同時常常伴隨著重鬱症的發生、或造成失落、或壓力容忍的降低（Basoglu, Kilic, Salcioglu & Livanou, 2004; KiliA & Ulusoy, 2003; Lai, Chang, Connor, Lee & Davidson, 2004）。地震災難所造成創傷壓力症狀的樣貌，不僅多樣化，而且錯綜複雜，已經不是『創傷後壓力疾患』的症狀描述就足以瞭解的。

多篇地震災難的研究發現，對於地震後壓力症狀預測性較高的變項是：個人接觸程度、反芻思考、壓抑情緒的調節型式、情緒感受的區辨、以及情緒修補（Erdur, 2004）；此外，在地震中感到害怕、女性、老年人、失落（如：房屋毀損、財物損失、親友傷亡或自己受傷等）、災難前重大生活事件、病前人格特徵（neurotic，神經質的）、參與救災、曾有受困經驗、情緒感受表達困難、情緒因應困難、或有精神疾病史者，亦容易成為地

震災難後 PTSD 的高危險群；若有親人死亡，不僅會產生嚴重的創傷壓力症狀，同時也容易造成憂鬱症的發生（楊聰財與李明濱，民 93；Basoglu, Kilic, Salcioglu & Livanou, 2004；Basoglu, Salcioglu & Livanou, 2002；Bodvarsottir & Elkliit, 2004；KiliA, Ulusoy, 2003；Salcioglu, Basoglu & Livanou, 2003）。

地震災難是一種社區事件，直接改變社會互動的量與質，立即性的是身心健康的喪失、財物的喪失，然而後續社會網絡的變遷，身心的疲憊感、不安的情緒，以及資源的短缺，也會增加人際互動的衝突及社會退縮，其引起的次級壓力（secondary stress），例如經濟、工作、婚姻、子女教養等等生活壓力事件，使得個人不得不去面對災難創傷所帶來失落（Norris & Kaniasty, 1996）。

多篇相關災難的研究指出，資源流失是構成災難壓力反應歷程的主要成分，資源流失對於長期慢性的心理影響，也比相關的壓力變項要來的顯著；其中又以個人特質與能力（如：工作技能與工作態度、社交技能與社交態度、自尊與自信、親和力、領導能力、自我效能感等等）的資源流失最具影響性（許文耀、曾幼涵，民 92）。這些研究結果隱涵說明著，當個人面對喪失克服困境的能耐，以及喪失個人目標，就比較容易造成長期性的創傷壓力反應／心理症狀。

由此可見，地震災難之所以造成衝擊或為創傷事件，是因為地震的無預警性與其所造成的損害，往往會造成原來基本的社會結構瓦解，強迫重新調節原有的社區運作與功能；而且，地震災難對於個人身體的完整性、財產的損失、安全感的喪失、以及對世界的觀感，都具有潛在的威脅（Miller, 1998）。

然而，在失落的歷程中，並非只會造成個人心理症狀，其創傷經驗所引起的壓力反應，對於個人同時具有正向成長的功能。在陳淑惠、洪福建、林耀盛、曾旭民（民 91）的研究指出，高受災區成人除了呈現與心理病理有關之負面反應現象，同時也有相當比例的人朝向正面的人際網絡與積極的人生觀之轉變。類似的結果在許文耀與曾幼涵（民 92）的研究也有發現，九二一地震災民在相隔半年中，其資源流失和資源獲得與心理症狀的變化之間均有顯著的關係，亦即資源流失愈多的災民，其後續的心理症狀就愈多，而資源獲得者則能減少心理症狀的發生；且資源獲得組在第一測量時間點的資源流失也是大於資源流失組的資源流失。此即意味著，災難創傷除了會造成負面的心理症狀之外，對於某些人仍可以從中獲得正向的反應或成長。除了許多研究發現造成創傷心理症狀的危險因子，究竟是何種因素可以使人們從災難創傷中獲益而成長呢？

Chen (1997) 引述 Jung (1971) 的說法，當個人面臨危機時（像是失落），潛意識會挺身而出，幫助我們適應，超越功能於是發生；而悲傷能使我們超越每天的生活經驗，並喚醒我們心靈的本質，取代情緒創傷的形成。在失落的脈絡裡，人們會積極主動地尋求正向性或獲得，以防衛曾體驗過的死亡威脅，並促進人生是有意義的信念。Calhoun 與 Tedeschi (2001) 也從廣泛的實徵研究文獻指出，個人成長來自於失落的掙扎，重要影響歷程的因素像是個人差異與創傷強度，而成長過程則促進自我感、改變人際關係、

以及存在性與心靈的成長。

多數災難創傷危險因子的探討，無非欲從創傷形成因子的瞭解，為創傷重建開拓出可行的道路；然而就目前研究所瞭解的，誠如 Norris 與 Uhl (1993) 所言，目前有關災難的研究尚無法釐清災難與心理病理之間的心理機制，Norris 與 Uhl 認為自然災害所帶來的實質威脅性是短暫的，隨著時間的演進，這些自然災害究竟是透過何種機制而影響到災民的心理問題，仍未能明晰。Tedeschi 與 Calhoun (1995) 認為就一般情況而言，人們經歷重大創傷後，大約兩年之內即可恢復先前的心理功能狀態，但也有人終其一生難以走出創傷的陰影；是何種因素或機制導致某些人無法恢復呢？這樣的歷程和機制，仍需要長期縱貫性或介入改善的驗證，才能獲得明朗的瞭解。

第二節 研究目的

台灣在九二一地震之後，掀起災難創傷心理研究的風潮，希冀對心理重建有所裨益；就從目前研究的發現，對於創傷適應（復原）歷程的預測仍是相當困難的，部分因為它是複雜且多方面影響決定的。一些廣泛正向的因素，如自尊、安全依附經常是被認為是成功適應的重要預測指標（Basic Behavioral Science Task Force of the National Advisory Mental Health Council, 1996）（摘自 Janoff-Bulman & Frantz, 1997），而這些災後創傷反應的調適（復原）的心理歷程仍是鮮少被瞭解的。

本篇研究擬對九二一地震具有『創傷壓力症狀』的災民以外展（outreach）主動接觸的方式提供心理治療，透過認知行為的概念與架構，在處理這些害怕與恐懼情緒的同時，瞭解這些創傷後生理與情緒反應背後認知型態的轉變與影響，從刺激－反應連結的過程，勾勒出災民心理歷程的內涵與運作機制；同時希望進一步藉由治療的介入，驗證先前研究所獲知的創傷心理病理知識。

如能造成災民心理症狀的改變，或產生正向的影響，回顧整個治療歷程的變化，期能提供瞭解可能的創傷後復原與調適的歷程資料，與先前病理相關研究的結果對話，並且提供日後相關創傷心理重建之依據。

第二章 文獻探討

吳英璋(民 90)引用了 Tedeschi 與 Calhoun (1995), Danieli (1995), Drake (1998), 以及 Hodgkinson 與 Stewart (1991) 等人的觀點，認為震災之下，個人於瞬間接受了大量的慘烈刺激，引發出許多留存於個體內的，未經個人完全處理的經驗素材，而這些素材一方面因其「慘烈」而被自我防衛的心理機制壓抑著，另一方面又因累積了許多能量形成「難受」而期盼著適當的流出。這兩股力量造成自我的矛盾，因此會有闖入性 (intrusive) 的症狀與抑制性 (constraint) 的症狀交互出現 (Tedeschi & Calhoun, 1995)。

此外，個案對於災難造成的心靈創傷，可能持續採取逃避的方式因應或不自覺地受其影響，甚至可能與過去的創傷有關。隨著災變後生活安排，有些人在與親友分享經驗後，逐漸釋放、形成解釋、產生正向改變，融入自己的生命概念系統中；但有些人可能來不及完成或處理，隨即又要投入接踵而至的生活經驗，而造成心理的負荷。

相關研究發現，地震創傷對於心理健康的影響是長期性的 (Basoglu, Kilic, Salcioglu & Livanou, 2004; Jia et al., 1999; KiliA & Ulusoy, 2003; Salcioglu, Basoglu & Livanou, 2003)，未曾就醫或未尋求幫助的人，都可能高達 39% 有 PTSD 的症狀，面對這些需要幫助的民眾，需要藉由發展完善的主動接觸的治療計畫，才能使他們免於心理症狀的影響。

第一節 創傷經驗與心理歷程

(一) 生命概念系統的流動

創傷是一非尋常、不可預期、瞬間、壓迫、粉碎、轉化的人類經驗 (Monahon, 1993)。從過去對於具有創傷經驗個案的研究發現，對於個案面對危機和創傷後的因應，有兩項基本的意涵：一是『意義是可以被理解 (comprehensibility)』，即該創傷經驗是否為個人所能瞭解、合理解釋 (make sense)，是否能與可接受的規則或理論所形成的系統相適配；其次是『意義是顯著、重大 (significance)』，亦即對於創傷經驗的詮釋結果是否有其價值或值得。

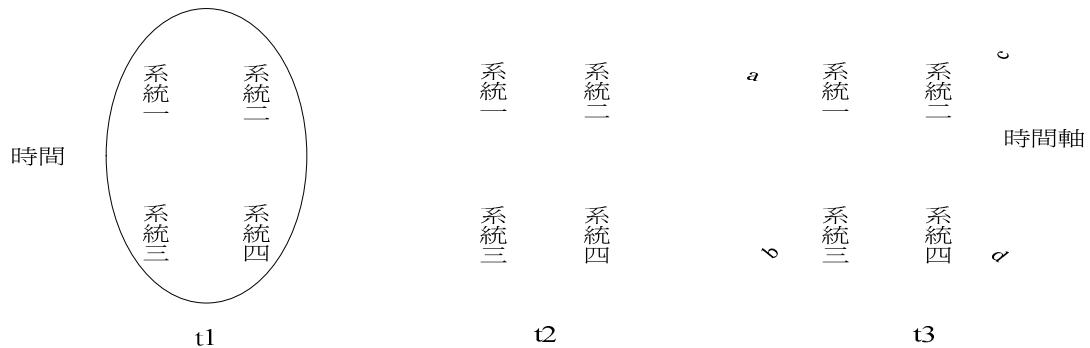
在我們內在世界，有一個認知、情緒系統的基礎，透過經年累月的經驗所建立的理論，或是引導我們與外在世界互動的基礎 (Janoff-Bulman & Frantz, 1997)。也就是說，每個人自出生開始即主動的對其生活中之種種情況與種種事物「賦予意義」；藉由意義的賦予，個人可以令他的周遭世界成為可被瞭解、可被預期的世界。

「不確定感 (Uncertainty)」對個人而言是種「基本的焦慮」，藉由賦予意義可以減低「不確定感」至可以被接受的程度。而這項「賦予意義」的結果形成了個人「對自己」與「對世界」的「認識」、「相信、信念」以及「價值觀」；這些「認識」、「相信、信念」以及「價值觀」形成之後，即依個人的邏輯架構集結成有結構的「生命概念系統」；這個已經結構而成的個人「生命概念系統」會回過頭來影響了個人於其生活中如何對各種

事物（經驗）繼續賦予意義（吳英璋，民 90）。

如果說「創傷經驗」是指在生命歷程和日常生活中發生某種情況，使得個人面臨的經驗無法被他原有的生命概念系統順利地「賦予意義」，並整合到原有的系統中，（該項經驗仍留在個人的記憶裡，只是無法被賦予意義而整合進入原系統中）造成整體或部分的系統運作之阻礙，或造成系統內各次系統間的「斷裂」（次系統間形成衝突，或無法依原有的邏輯架構統整在一起）（吳英璋，民 90）（如圖一及其說明）。

隨著時間，生命概念系統持續地運作



說明：系統一：從生理活動諸現象（例如：「認知疲勞」到「要休息」或「認知身體有問題」到「要看病」）到心理活動諸現象（「認知正常的情緒」到「接受孩子的無理行爲」或「認知不正常的情緒反應」到「不接受孩子的無理行爲」）的系統。

系統二：從一般人際現象到家庭、社會、社區等較特殊的人際現象系統，（例如：個人所認定的人際遊戲：「禮儀」等）。

系統三：教育（學習）的、專業的、職業的領域裡各種現象之系統，（例如：個人所認定的專業倫理、專業態度等）。

系統四：物質的、經濟的、政治的、國家的、國際的領域裡各種現象之系統，（例如：生活、價值觀等）。

以時間作為主軸，個人在這四個系統裡的「賦予意義」活動，是平行並存且相互影響的。亦即分成四系統來描述生命概念系統是一種方便描述其內涵與運作特性的作法，這四系統仍然是統整成為一個整體結構的生命概念系統。

- 1.於時間點一 (t1)，生命概念系統流對當時的生活經驗進行「賦予意義」的活動，其結果又集結回到概念系統中。
- 2.某時間點的生命概念系統是一有結構的整體。亦即此概念系統可以分成四個人的次系統，而各次系統又可以再細分成次一級的次系統。各次系統間是平行並存的，且又是可互相影響的。
- 3.時間點一 (t1) 的生命概念系統可以「決定」時間點二 (t2) 的系統，亦即 t1 的生命概念系統相當強勢地影響了 t2 之生活經驗的「賦予意義」，但是這項意義之賦予可能集結回到原系統中，而形成「新的系統（調整或擴充了的系統）」，因而生命概念系統從時間點一 (t1) 到二 (t2)，再到 (t3) 可以保持其連續性，但也可能繼續調整與擴充。

圖一 生命概念系統於時間軸運作示意圖（摘自 吳英璋，民 90）

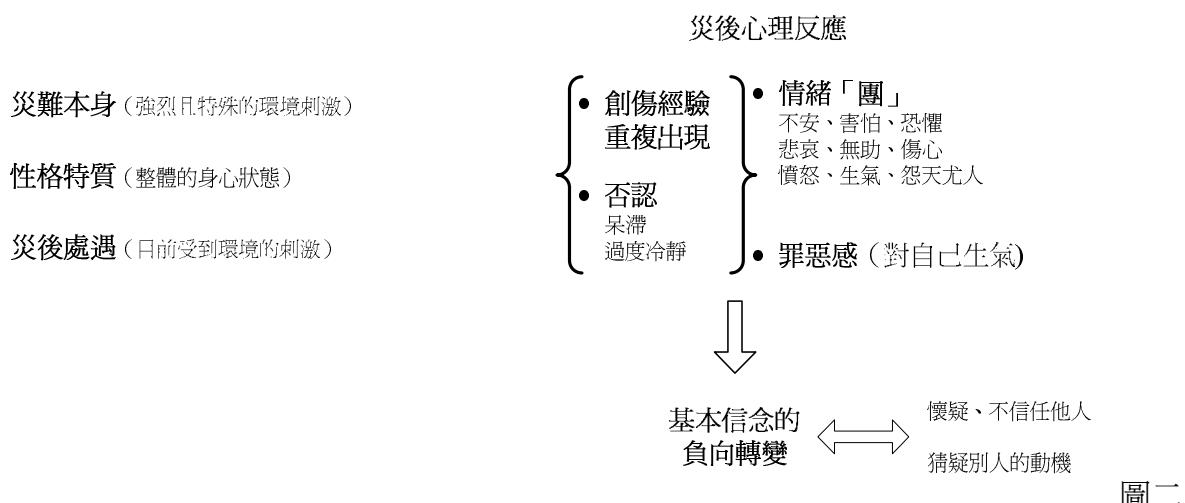
然而更甚的創傷經驗是「災難性的創傷」，其劇烈程度足以造成累積了相當多、且無法被賦予意義和整合在個人記憶裡之經驗，因而個人的生命概念系統產生相當程度的斷裂，其運作產生相當大的阻礙，而令個人無法繼續因應生活中的某些情況（甚至包括無法因應原先很容易因應的生活情況）。

災難下的情緒運作（emotional processing）可以被視為前述系統運作時的阻礙或斷裂的吸收（absorbing）過程；藉由情緒的運作，將這些累積的，但無法被賦予的經驗吸收，並將之減緩到可以不妨害生命概念系統的常態運作（Rachman, 1980）。而這樣的吸

收過程是否能夠成功，影響的因素有三類：一是個人原有的生命概念系統之內涵與結構情況。二是災難的性質。三是災難後的整體環境復原狀況。其中，又以第一類最為重要，亦即個人的「信念、相信」、「價值觀（包含動機背後的價值觀）」、「知識（包含知識衍生的技能）」等等，對個人是否可以從創傷中順利地藉由情緒運作歷程完成生命概念系統的再整合有較大的影響力（Hodgkinson & Stewart, 1991）。

（二）災難創傷後的心理反應

Hodgkinson 與 Stewart (1991) 認為個人創傷後的心理反應來自三方面：一是災害本身，地震災難即是特殊且強烈的環境刺激，依其災害突然發生的情形、強度、影響廣度、持續時間長度，造成傷亡情況等，可以相當程度地決定了個人的心理反應。二是災後處遇，及目前所接受的環境刺激，指稱是「目前狀況」，亦即受災後的現在這一刻，處於何種狀況。接受災變，個人容易形成很強的不安感、罪惡感、無助感、甚至憤怒與生氣。三是性格特質，即整體身心至目前的發展狀態，是一個人由他的身心發展與他所面對的每一個生活事件經驗，兩方面累積到現在的整體的身心發展狀態（吳英璋，民89），包含了個人所擁有的狀況、意見、主張、信念、價值觀、行為習慣、情緒反應等，也包含各項心理活動所組合成的對環境的因應方式（coping style）、生活方式（life style）、以及各項生活態度（attitude）。這些心理活動使得一個人在面對生活等，表現出相當程度的一致性或穩定性（consistency），也表現出個人面對生活的活力或動力（volition）。這也就是平常語言所常描述的『個性』。面對生活上的變動，除非是新生兒，否則一定會受先前的生活經驗的影響；亦即個人的『個性』會影響他如何面對生活的變動。面對災害自然也不例外。（如圖二所示）



影響災變後心理反應的三個因素（摘自 Hodgkinson & Stewart, 1991）

圖二

災害本身是既定的事實，個人較無從改變，災後處遇可以藉由，例如基本生活條件的恢復、基本生活團體的恢復或再建立等，滿足個人生活的基本需要和條件，建立適當的社會與人際支援，以減緩災後的心理反應。然而，地震災難往往會造成原來基本的社會結構瓦解，強迫重新調節原有的社區運作與功能，對於個人身體的完整性、財產的損失有嚴重的重創，以致無以在短期內恢復災難前的環境狀態甚至無以恢復。面對這樣的

情境，性格特質，即個人身心狀態的反應成為創傷恢復的重要環節。

就性格特質部份，可分為心理和心靈兩個部份。前者為個人因應或操弄環境的心理活動，且這樣的活動會伴隨著情感的發生，個人能量、資源多寡而選擇不同的方式反應；後者則是個人對於生涯、生命的主張、信仰、或價值觀，這些主張、信仰、或價值觀可能經由學習或成長經驗而內化（無意識）成為個人一致性、穩定的行為模式，有時候會有意識地以行為維持既有的主張、信仰、或價值觀。兩個部份可以說是一個人的心理狀態，亦可以說是一個人的心理歷程，心靈的部份就如同是個人心理活動的「內在刺激」，影響個人面對環境因應或操弄的心理活動。

個人的心理反應有時候是做決定的「因」，有時候是決定之後的「果」，一直持續下去。所以災難後個人的心理反應描述是偏向靜態的描述，實際的情形應是較動盪不安的狀態（吳英璋，民 89）。這些心理反應包括：創傷的重複經驗、否認、複雜的情緒「團」、罪惡感、以及基本信念的衝擊。由於災難創傷是傷短暫且劇烈的衝擊，是個人所無法操弄的外在環境變動，使個人產生許多未完全處理的「經驗素材」，伴隨個人心理活動而產生的情緒是「難受」的，個人也因此會採取「防衛」的因應；此種情況下，個人意欲處理該經驗素材，亦欲避免難受的情緒，因此而產生內在衝突，使其內在資源處在流失的狀態。

究竟這些「經驗素材」何以如此造成如此大的衝擊呢？因為災難的無預警、劇烈、與破壞，與過去個人所產生的生命概念系統不一致的，亦即對前述心靈既有的主張、信仰、或價值觀衝擊。個人心靈有一些基本信念是關於自己、對於外在世界、以及自己與外在世界間關係的一般信念。從這些核心、基本的假設，可以說明事情為何發生在個人身上，個人結果是可以感知、能被理解，因而闡明意義性；例如：覺得生活世界是有次序的、安全的，災難不會那麼容易發生在我的身上，我是好人等等；而災難的發生讓個人的內在認知系統產生斷裂，而影響生命系統的統整。

（三）心理困境的出口

承受創傷經驗的災民可能長期處在「難受」與「防衛」之間，情緒能量大量累積和個人資源消耗的情況下，這股能量會逐漸地以視覺化的災難刺激（經驗）與夢魘方式釋放出來，以情緒表達的方式釋放出來，以及以重複敘述這項災難經驗的方式釋放出來。自然的社會環境中，個人所信賴的親友噓寒問暖，會引動自己較真實地敘述心底經驗，也連帶地表現伴隨著的情緒。這種歷程是種自然自我療傷的歷程，之所以能有療傷的功能，需要立基在三個條件上：是否有所信賴的人、是否能表達出真實的心理經驗素材、以及是否能與個人的生命經驗融合。但是，往往在災難後基本信念的衝擊，個人對外在世界已不再信任、對人易產生懷疑或猜忌，所以多數創傷經驗者不見得能獲此機會自然自我療傷。

吳英璋（民 89）引用 Herman（1998）以「編寫個人的故事」來說明這項經驗的製作，認為受創傷的個體存在著「說」與「不說」的矛盾，就臨床經驗分析，只有在「充

分的說」，並整理成「完整的自我的故事」，才可能真正徹底的解決個人的災難經驗。「充分地說」可以促使個案進一步審思內在心理機制運作的內涵，進而發展新觀念的基礎；「說了」，使個案可以面對「害怕」的情緒，因此緩解情緒的衝擊。「完整的自我故事」，意味所經驗事件逐漸可以被感知、可以被理解，在心理運作的思維系統可以被整合，亦即被災難經驗斷裂的認知系統得以修復。

因此個案剛開始的反應，即透過在創傷事件中對自我角色的重新評估，來確信 (validate) 早期既有的假設和減低對世界知覺到的隨機性。創傷後的立即影響是整個事件被覺知到完全負面的、無法選擇的、不想要的，以及必然有所無法恢復的性質。一段時間認知思考的反芻，使個案從對普遍無常的關注，轉移到自我生命價值的認識。當個案在他們的生活中創造了意義，對於世界無意義的恐懼就會消散，進而轉換到個人生命價值的滿足。

根據多數文獻的整理，災難後創傷的心理重建歷程會因為面對相當高程度的「不確定感」而有強烈的焦慮不安或憂傷等情緒，一方面尋求著這股能量的排除（即闖入性的心理反應），一方面又試著壓抑這種痛苦（即抑制性的心理反應）。對個案而言，經常是情感過度的負荷；即使麻木和否認自然地調節了過度的焦慮，但是這些迴避狀態馬上又會被闖入性想法、影像所干擾，隨即個人又陷入創傷的強烈恐懼之中 (Horowitz, 1976, 1982, *on the alternation of denial and intrusion*)。然而，這樣的情緒運作歷程終究只是個「吸收過程」，不是最基本的解決；個人需要的，仍是種「意義的賦予」。「為何是我？」「為何如此地發生？」「接下來呢？」這類的問題必須被徹底的回答。亦即必須有一種個人打心底不懷疑的回答，一種個人的「受難的意義」，需要被建立起來用以重新結構被打亂了的、斷裂的生命經驗。

「賦予意義」包含兩個部份，一是從既有信念合理解釋個人面對的生活事件，二是從生活事件中找到新的人生目標、對自我有新認識。前者對長期適應較無助益，惟有建立新信念或調整既有的信念系統，使得產生正向影響才有助於心理健康的發展 (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998)。這些認知型態改變的議題與個人成長、人生觀的改變、以及促進與他人關係有關，和 Calhoun 與 Tedeschi (1998) 所提「創傷後成長」的內容相似。所以「賦予意義」可以說是在認知系統運作下的產物，惟有改變認知型態—信念、信仰、價值觀—才有機會變化「意義賦予」的基礎，編造、產出正向意義。

生命概念系統的斷裂，基本信念的衝擊，可能源於個人既有的認知系統不足，對於災難經驗的衝擊無以因應或因應失敗所造成，或是因為過去創傷經驗以逃避的方式因應，經由此無以迴避的創傷經驗所喚起；個人創傷後適應與復原的過程，將再次重新整理創傷的經驗事件，重新整理認知系統，可能是從既有的認知系統中發掘潛在的因應模式，也可能是加進新的主張、信仰、或價值觀，使成為新的認知系統與運作型態，或以再度被統整到更高的綜合性層次方式進行之。其轉變的形式與歷程究竟為何，也為本篇研究興趣之所在。

基於上述對於災後創傷個案心理歷程的瞭解，對於創傷個案的心理介入或重建，一方面要適當地降低個案因創傷所帶來的情緒運作困擾，之後才能協助個案認知系統的重建。透過選擇（choice）和行動（action）的投入，他們可以知覺行為和結果的聯結，並非完全地無常；經由鼓勵和賦權，使他們選擇和行動，治療者可以鼓勵他們在無意義的宇宙裡走出無助的經驗（Herman, 1992）。當情緒所造成的影響和干擾消退之後，個案得以越來越多的能力和注意來進行認知型態的反芻，才能客觀地理解事件的發生，以及覺察事件對自己的影響，進而在持續的日常生活經驗裡，對過去或未來的事件有正向的評估，修正並獲得建設性的目標，產生正向性的解釋，增強、獲得經驗到舒適、好受的情感；如此認知型態發揮的功能，也將促進個人的成長和脫困。

第二節 外展治療－主動接觸的服務

McFall 等人（2000）以外展介入的方式改善、提升創傷後壓力疾患的就醫率；林昌億等人（民 93）也發現災區定點醫療成效不彰、服務量極少的情況下，進而採取外展的居家治療服務才能獲得進行治療和評估；外展的主動接觸服務，可以在災難發生初期，透過非正式的評估和介入的方式，從眾多災民中辨識出需要心理衛生介入的倖存者，不失為一種有效且有利的介入方式（Myers, 1994），許多災難心理衛生的研究指出災難對心理健康有長期性的影響，以及主動接觸服務的重要性，然而有關這種持續介入的歷程和結果卻是鮮而少見的。

本篇研究所言之「外展治療」，不同於一般的分享統整（debriefing），所謂的「分享統整」是一種短期的心理介入，用來常態化（normalization）創傷反應，促進有關創傷情緒和想法的表達，可能是在創傷事件發生初期的幾天，不考慮起始症狀的嚴重程度，通常也都是採用團體的方式進行，也不算是支持性的介入（supportive intervention）。反觀外展治療的形式，採取主動接觸災民，直接將治療融入災民的生活情境之中，不同於一般傳統在治療室的治療形式，所面對的災民可能都是被動求助的對象。

由於創傷經驗者仍持續地與外在世界互動著，所以從生態脈絡的觀點來說，受到創傷的個體可能會嘗試向周遭的人揭露創傷經驗以獲得曝露、認知重構、社會支持的復原歷程，而個體的表達若被視為“錯誤的、不適當的、或是過度反應”，個體將再次經驗“不確信”，影響個體在人際脈絡復原的機會（Linehan, 1993, invalidating environment）。

其次，當代社會文化對該創傷經驗是否有明確的態度，也會影響創傷的復原。例如，美軍越戰軍人回國後，仍需面對國內政策和人民團體對越戰搖擺不定或對立不同的態度；而族群特性仍會造成比較容易受害的主要因素，如女性、種族、老年人；最後是媒體的影響，若媒體報導或影視名人傾向對創傷經驗或事件持息事寧人的態度，無疑告訴社會大眾，創傷沒有啥大不了的，是可以自行復原的，使得其他創傷受害者無從進一步處理。

另外值得注意的是，目前許多創傷受害者必須到醫療院所才能接受幫助的狀況，使

得受害者必須接受醫療模式的標籤和制度化的約束，無疑是再次責難受害者的創傷經驗。在行為功能分析的概念裡，並無意將創傷反應視為『症狀』、或『病理特徵』，將行為表現以其『功能性』看待，瞭解創傷反應對個體的生存所具有的功能性，所以比較能使個體感受到尊重，而非責難 (Follette, Ruzek, & Abueg, 1998)。

根據過去的研究，遭受創傷經驗的民眾，主動求助專業人員的意願低，僅有 2%-8% (Norris, Kaniasty & Scheer, 1990)；縱使求助了，在治療過程也不願主動地向治療者陳述過去的創傷經驗。此外，從災區對民眾的調查發現，多數民眾求助於民俗宗教儀式處理居多 (18.5%-19.3%)，較少求助精神醫療的協助 (4%-5.7%)，在求助心理輔導意願方面僅有 7.7%-16.5% 來看，顯示災區民眾主動求助的意願並不高 (林本堂、呂明憲、陳展航，民 92)。

因此，面對災後數年仍具有心理症狀的災民，為了因應災民被動接受幫助的行為模式，勢必需要以田野訪視的方式才能協助他們改變，以個案目前日常生活遭遇不適應的狀態，回推創傷可能造成的影響，或驗證治療介入的效果。

第三節 認知行為治療

創傷後壓力疾患的治療方式有十多種，但目前僅有認知行為治療的取向是直接著重在創傷普遍結果的各個層面上 (Blake & Sonnenberg, 1998)。有許多創傷後壓力疾患的治療研究指出，認知行為治療對於減輕症狀是目前最有效的心理治療形式，以降低 50% 的症狀標準來看，在 6 星期完成 9 次治療的療程，有 21% 到 46% 獲得正向結果，另外在 16 星期完成 10 次治療的療程後，也有 32% 到 53% 獲得正向結果 (Grinage, 2003)。甚至從多數的研究資料分析 (meta-analyses) 的結果，也有發現認知行為治療幾乎可以達到 67% 不再符合診斷標準，而不論是否獲得完全的療程，也有 56% 的恢復率 (Bradley, Green, Russ, Dutra, & Western, 2005)。此外，創傷壓力疾患的認知行為治療也具備理論和實徵研究的基礎；因此，認知行為治療是目前對於創傷後壓力疾患介入的適當選擇。

（一）認知行為治療的崛起與發展基礎

1950 年代晚期，行為治療學派開始被引進應用在臨床治療的實務工作上，特別對於壓力反應—害怕和焦慮—的處理，已經在許多研究和臨床實務上，證實有良好的效果。1960 年代中期隨著認知心理學的發展，認知心理學的概念也開始被應用到行為治療的領域，一些從事行為治療的治療者開始接受，認知歷程在瞭解和改變人類行為所扮演角色的重要性。到了 1990 年代，幾乎有 2/3 行為治療促進學會 (Association for Advancement of Behavioral Therapy, AABT) 的會員不僅使用認知概念化在行為治療的實務中，甚至他們開始認為自己是『認知行為治療者 (cognitive-behavioral therapist)』，且進一步發展更複雜的認知科學連結在實務工作中 (Goldfried, 2003)。

行為治療的理論假設和基礎，是源自於古典制約 (classical conditioning) 和操作制約 (operant conditioning) 原理，著重在可被觀察的外在事件或外顯行為變項，其特性

就是簡單的『刺激－反應（S-R）模式』，以及『刺激－反應－結果（S-R-C）模式』；然而，隨著行為治療的應用和認知科學的發展，以及因應臨床實務和經驗所需，許多治療者發現純粹行為主義的概念和模式，不論從古典制約（S-R）或操作制約（S-R-C），都已不敷實際上壓力反應的處理所需，漸漸地許多學者開始把認知歷程的部分加進來，轉換成認知行為治療取向，延伸成『刺激－有機體－反應－結果（S-O-R-C）』的模式，而使整個心理歷程的反應模式更趨完整。

認知行為治療，除了涵蓋外在情境和可觀察的行為之外，同時也融合了個人內在經驗的部分－生理反應、情緒、以及想法。換句話說，除了可觀察的外在情境和外顯行為可作為『刺激－反應』聯結的變項之外，個體內在經驗的生理反應、情緒、以及想法，也被視為影響『刺激－反應』之間聯結的變項之一。

（二）認知行為治療與創傷理論

一、學習理論

學習理論中的古典制約（classical conditioning）和操作制約（operant conditioning）原理，一直是行為學派理論和引用最廣泛的概念。古典制約說明在創傷經驗後，個體面對類似暴露在創傷經驗的線索刺激，所引發的行為反應，例如：闖入式的思考和影像、與害怕有關的生理變化、攻擊、過度警覺、以及人際關係的問題。操作制約則說明這些不適應的行為反應，透過對條件化反應的負增強，維持不適應行為反應的情形，例如：逃避、社會疏離、攻擊、解離反應，這些都可以使個體免於與創傷經驗有關的負向情緒、人際關係、或環境線索。Mowrer (1960) 提出二因子理論（two-factor theory），融合上述兩個制約的原理來說明創傷經驗，使非條件化刺激也會引發個體害怕的反應，而成為『習得的害怕』，而迴避的行為使得個體無法產生新的學習，對『習得的害怕』有負增強的效果，且維持了害怕的反應和持續逃避的行為。

針對上述理論的說明，行為治療所廣泛使用的技術，即透過許多放鬆技巧、壓力管理、或壓力免疫的訓練，使個體暴露在創傷經驗的情境下，逐漸消除因創傷經驗產生的不適應反應；同時，也透過改變不適應行為的結果、教導個體使用不同的方法改變事情的結果、或予以相對反應增強，促成改變原來行為反應的增強和聯結。

二、認知理論

內容導引取向，認為負向信念會使經驗創傷的個體產生痛苦，並也使其痛苦的反應得以維持下去，經由認知重構（cognitive restructuring）的結果，改變個體對於創傷經驗負面和扭曲的解釋，進而改善痛苦、不適應的反應。

內在記憶結構的語意網路模式，說明個體在創傷經驗中產生了害怕的記憶結構（fear structure），記憶中的聯結網路會在日常生活中啓動、活化，將生活事件解釋成有潛在危險的，而使個體產生害怕的反應，進而引發逃避的行為反應；從訊息處理的觀點，惟有啓動害怕的記憶結構（exposure），同時予以新資訊的學習和融合，才能中斷其情緒歷程（emotion process）。

敘事（narrative）觀點則認為，個體的創傷敘事是否能趨於完整是很重要的，透過不斷敘事的過程，讓經驗創傷的個體重新詮釋創傷經驗，並且能夠更精緻化創傷記憶的內容。

實驗心理學和認知科學的模式，在注意歷程、線索潛抑處理、記憶變化、…等多方面的研究，對於創傷記憶和情緒處理的概念有了更客觀的測量方法，這方面的學者也發現，創傷記憶和情緒因應的結果有三種形式：完整／整合、慢性化情緒處理、或是早熟抑制處理。

情緒處理模式則融合學習理論、內在記憶結構、認知內容、以及敘事的觀點，瞭解創傷經驗所造成的影响。創傷對於情緒的影響並不限於害怕的反應，可劃分為原始情緒（primary emotion）和次級情緒（secondary emotion），前者源自個體對事件解釋為危險的、被虐待的、或會造成損害的，因此有害怕、生氣、傷心等情緒反應；後者源自個體對事件錯誤解釋造成，如羞恥。因此，情緒的表達在創傷復原的歷程中是需要的，透過這樣的歷程可以使創傷記憶完全地被處理，進而重新整合個體對於自己和是世界的內在表徵。

從社會認知理論的觀點來說，人們傾向主動創造世界（或自己）的內在表徵，新的經驗會從自我世界中賦予意義，經驗創傷的個體，在內在表徵重建的歷程中，意欲縮短既有信念和現有認知之間的差距。如果既有信念是特別地強烈的正向（或是負向），就會造成比較嚴重的創傷症候群。這些信念對於創傷會有預測性和控制性，有些學者（例如 McCann 與 Pearlman）則把這些信念分類為安全、信任、控制／權力、自尊、親密等多向度的認知，用以說明信念受創傷經驗後產生不同的影響。

認知治療的技術主要有兩種取向，一是辨識扭曲的認知（Distortion Cognition）或不合理的信念（Irrational Belief），其次是辨識主題（Theme）、結構（Constructions; “stories”）、或敘事記憶（Narrative memories）；前者透過辯證、反駁以導正「扭曲」或「不合理」的認知內容，後者則說服個案適應更有彈性、對自己較無負面影響的想法。在 PTSD 的治療上，並沒有完全獨立使用哪一種方法，通常都是融合應用的（Blake & Sonnenberg, 1998; Brewin & Holmes, 2003）。

（三）脈絡性的功能分析

在傳統行為治療中強調的功能分析（functional analysis），認為個人面對外在刺激時所產生反應之間的聯結，對於個人可能提供了某些適應的功能，以至於該行為反應發展或維持；所以透過這些可觀察的情境變項和行為變項、以及變項之間的聯結，瞭解該反應對於個體在生活因應方面，所產生的適應或不適應的功能為何，再經由刺激－反應聯結的瞭解，以行為法則來增加適應的行為或削弱不適應的行為與刺激之間的聯結，以達到改變和治療的目的。所以在辨識目標行為（所欲改變的不適應行為）的過程中，不僅僅需要瞭解各種變項之間的聯結，對於個體所產生的功能為何、發展和維持的因素也都

須完全地瞭解與辨識，才能產生有效的介入計畫和安排。

認知行為治療把內在經驗的部份融入原來行為治療過程的方式，我們可以應用認知心理學的訊息處理模式，使得這些訊息處理的過程—登錄、儲存、提取—可以被觀察得到，就可以同樣地藉用行為治療的 S-R 原則來理解。也就是說，把內在經驗加入這個模式後，『刺激』變項不再僅僅限於可觀察的情境變項或行為變項，情緒可以引起行為反應，或想法也引起行為反應；『反應』變項也同樣地不限於可觀察的情境變項或行為變項，外在情境也會引起情緒的反應或想法的反應；情緒與想法之間亦可以互為一種『刺激—反應』之間的聯結。進一步說明，亦如上述，認知行為治療是一個 S-O-R-C 的模式，這些『刺激—反應』的聯結，常常是經由個體的認知歷程運作而產生的，所以在治療上，就不能單純地使用行為法則來進行改變或介入，需進一步處理認知的部份，為有認知的部份處理了，才能有效地改變原來『刺激—反應』的聯結關係。

表一 認知行為功能分析之變項矩陣 (Bruch, 1998)

	前置因素	行為	結果
認知	X	X	X
情緒	X	X	X
生理反應	X	X	X
行為	X	X	X
外在情境	X		X

這些行為變項之間所呈現的聯結是一種『可能的因果關係』，就是指在該情境脈絡下，最可能發生的影響，而其因果關係也可能受到情境因素影響而改變影響的方向；也就是說，這樣的因果關係也可能是雙向性的，並無限定行為、情緒、或想法一定就是『刺激變項』或『反應變項』，所以影響目標行為產生的變項，也不見得就是維持行為的變項。舉例來說，個體可能為了避免不舒服的情緒，而採取逃避的行為反應，此時的刺激變項就是不舒服的情緒，而逃避行為就是反應變項；又個體看到相關的情境線索會產生焦慮的情緒，此時的情緒是反應變項，而情境線索就是刺激變項。所以在行為功能分析的過程中，我們嘗試去辨識目標行為並瞭解變項之間的聯結和操弄，不僅僅要辨識所有變項之間的關係，更要找出可改變、可控制個體不適應行為的變項之間之連結關係。

認知行為治療中的功能分析，是經由行為表現所提供的功能和目的，瞭解不適應行為的發生，而非僅是外顯現象、形式上的特徵描述。之所以採取功能分析的理由有：1. 相同的前置因素能導致不同形式的行為表現，2. 不同前置因素能導致相同形式的行為表現，3. 相同形式的行為表現可能有不同的功能目的，4. 不同形式的行為表現可能有相同的功能目的。此說明「許多相同的症狀並非指稱相同病因」或「相同病因指稱多樣化症狀」的臨床現象，以及個人可能採取不同因應策略回應情境要求的行為機制；對應創傷壓力反應的情況來說，個人特質與情境發生脈絡都可能左右個人因應的結果，採取功能分析的方法，可以對多樣化的行為表現獲得真實的瞭解。

（四）認知行爲治療中的控制變項：操作分析

辨識目標行爲－行爲功能分析的目的就是要找出可以介入、改變的『目標行爲』。所以，所欲改變的目標行爲應該是可以被清楚定義的，例如行爲的範圍、頻率、強度等等。在認知行爲治療的功能分析中，目標行爲除了外顯行爲和情境變項之外，同時還包含個人的內在經驗，例如想法、感受、情緒、甚至是生理狀態。在辨識不適應的目標行爲的同時，需另外注意個案目前同等功能且具適應的行爲，這些行爲在治療過程中可以有適當的運用。

促發因素與刺激控制－環境條件的變化，往往會影響目標行爲的發生和維持，而這些前置因素往往是行爲發生最近時間點的環境條件，而這些會增強反應的環境條件就是所謂的『區辨刺激』。相對的刺激控制，則決定或引發哪些反應行爲在何種情境條件下產生，例如在解離現象中，個體關閉生理的感受，避免引發相關的情緒，生理感受的關閉就成為解離的區辨刺激了。

增強的聯結－行爲原理中的操作制約，強調反應後連結的結果如何維持與削弱反應的行爲；所以，尾隨反應之後的增強刺激，也是影響刺激－行爲反應連結的關鍵。這些增強包括正增強（行爲反應讓個體獲得想要的結果，因此而增加該行爲的頻率）、負增強（行爲反應可以移除個體不想要的刺激，因此而增加該行爲的頻率）、以及懲罰（行爲反應會帶給個體不想要的結果，因此而減少該行爲的發生頻率）等等。此外，不同於簡單的刺激控制強化的聯結的是『人爲的操作制約』，只在環境條件下，包括剝奪、飽足、嫌惡刺激、或其他生理歷程等，所造成的增強效果。這些人爲的操作制約比較傾向有個人動機的，例如有人用喝酒來壯膽，減少人際互動情境下的焦慮，此時喝酒及成爲增強人際互動的增強物。

內在經驗的角色－在功能分析中，個人內在經驗包括感受、想法、以及生理反應等，都可以視為目標行爲或刺激控制變項。也有些行爲控制刺激不見得是非語言的，有些行爲背後的刺激控制是來自於規則的約束，這類受語言控制的行爲稱爲『規則約束行爲（rule-governed behavior）』。語言是人與社會情境互動的工具之一，與行爲同樣地重要，有時候這些語言在功能分析中也是一種刺激控制、一種人爲的操作制約、或是一種增強的來源，所以，仔細辨識情境下語言所提供之功能，亦可以獲得功能分析的變項資料。

（關於其治療的功能分析與步驟可參考附錄一與附錄二）

第三章 研究方法

對於心理病理的研究除了從病的現象、病程及病理因子的探討之外，尚可從心理治療—改變的角度著手；亦即如果某些因子是影響某種心理病理的原因，那麼消除（或增加）該因子，使症狀消除或增加適應的可能性，就能驗證此因子是造成某種心理疾病的因子。基於這樣的想法和概念，本篇研究擬對九二一地震不適應的災民提供心理治療，如能造成改變或有所成長，則回顧整個治療歷程變化，即可瞭解可能的災後心理症狀形成與變化的心靈歷程。

第一節 個案概念化是一種科學工具

由於個案概念化信、效度研究的成功，開啓個案概念化做為科學研究工具之可能性，使獲得個人心理運作知識的方法可以有所進展。雖然個案研究在心理學研究被傳統地視為發現而不是科學驗證的方法，然而其他科學的學科或是一些心理學，卻從大筆的個案研究資料中獲益不少，例如醫學、人種誌學、以及神經心理學。在心理治療和心理病理的研究裡，也因為個案概念化被視為科學研究工具的可能，同時兼具發現和驗證，不少知識論的問題開始興起。

有兩類的心理學知識適合以個案概念化的方法研究 (Ells, 1997)。一是有關個體內心理功能 (intraindividual psychological functioning) 的知識。對於個體內心理功能的瞭解，其所參照的是個體內在架構 (intraindividual frame of reference)，將個體內在相互連接組成的成分視為內在組織的系統。這一類的知識和研究，聚焦在個人，瞭解個案內在的心理組織如何產生最後的結果，此種心理學研究不同於主流研究所參照的個別間架構 (interindividual frame of reference)。個別間架構是以個別受試（或受試樣本）與其他個體（樣本）之間的比較，以瞭解受試與他人之間的關聯，然而這類型的資料不強調個人內在主題，例如個體內在 X 變項與 R 或 Y 變項的關係，不強調個人對問題解決策略的偏好、智力的多寡、情感風格、或是動機等等。

其次是參照社會生態個體架構 (individual-socioecological frame of reference) 的心理學知識，這個架構重視個體與他人之間的相互交流 (transactions)，聚焦在來自其他個體的協助如何影響融合兩個個體互動的問題解決，研究的範疇同時產生與被限制的人際環境結構和個體目標所產生的種種問題。在這樣的參照架構下，個體用以解決問題的行為和想法，融合了人與環境的相互交流，不被視為單一的事件，而是一個社會事件。以參照社會生態個體架構，用於個案概念化的研究計畫，特別地有助於對於治療關係的瞭解，同時也幫助我們瞭解個體在心理治療過程的變化，以及瞭解各種心理歷程如何可以同時產生心理病理和健康心理。

第二節 認知行為的個案概念化

（一）假設驗證模式

認知行為的個案概念化 (CB case formulation)，同時融合結構衡鑑 (structural

assessment) 與功能衡鑑 (functional assessment) 兩個向度；前者著重在行為的分類與其支撐的導因機制，後者則是強調行為所提供之個體的功能 (Persons & Tompkins, 1997)。其所引用壓力－素質理論 (diathesis-stress theory) 中之認知觀點，闡明心理病理與症狀的發生，乃是核心認知（基模、失能態度、或是核心信念）經由生活壓力事件的活化而產生，主要有三個重要的部份：患者症狀與問題，支撐症狀與問題的核心信念，以及活化核心信念的生活壓力事件。認知理論假設，個人的核心信念是源於早期生活經驗學習而來的，而認知行為治療的個案概念化方式適足得以說明這些核心信念的起源與歷程。

認知行為的個案概念化強調：1.辨識與測量這些外顯行為－表示這些行為或問題是具體、可觀察的，可以在治療過程中監測到變化；2.功能假設的特定性－功能假設亦提供一個可運作的假設，使個案概念化的內容可以針對個案獨特的問題提出較好的說明；以及 3.個案概念化對治療結果的貢獻一個案概念化最重要的目的是要使治療產生效果，所以，治療者依此產生的治療策略，應該足以改善問題或症狀。如果治療結果不若預期改善或解決問題，應該考慮重新做個案概念化。這樣「假設－驗證」的模式，相當於進行科學活動（研究）的內涵。

認知行為治療的個案概念化有兩個層次，一個是個案層次 (case level)，一個是情境層次 (situational level)，前者在描述個案本身所呈現的問題、之間相互的關聯性、以及潛在的機制與解釋，後者則是治療者用來檢視特殊的問題發生情境，並發展出在該情境下機制運作與解釋的假設。當然主要的個案概念化在個案層次，然而情境層次的瞭解，可以使得治療過程中產生的運作假設更趨完善，且清楚地呼應出整個個案層次的個案概念化結果。

在研究室或治療室裡，或許可以遵循著治療手冊操作，且容易證實 CBT 的效能；但是，遵循手冊的治療方式並不意味著，不需要做個別化的個案概念化 (individualized case conceptualization)。本篇研究個案是災區創傷的民眾，可能存在著創傷前、或受創後、或接續而來的生活經驗，而混雜著其他類型或多重的問題，透過個別化的個案概念化，更能釐清個案接受治療目標與優先次序，以及治療策略。其次，個別化的個案概念化過程，可以增強治療的工作關係，在家庭作業的安排和執行，個案會有較高的遵從性。最後，關於治療成功、或失敗、或復發的發生，由於治療者的態度是不斷地在驗證這個『運作假設 (working hypothesis)』，或形成新的運作假設，因此可以有比較清楚的方針，知道如何選取其他適當的治療策略。

所以，認知行為的個案概念化對於多重問題或治療不順利的個案、以及缺乏經驗的治療者有很大的幫助。尤其對於介入點的選擇、介入策略的選擇、家庭作業的選擇、以及干擾治療行為的處理有極大的幫助。其個別化個案概念化、假設驗證模式、以及脈絡功能分析，將有助於進行非研究室或治療室內的外展治療。

（二）認知行為概念化的信度與效度

有關認知行為個案概念化的信度研究發現，在問題辨識方面有比較好的一致性，但

是在核心信念方面，一致性是比較偏低的，特別在單一判斷上 (Persons & Tompkins, 1997)。Kanfer (1985) 的看法認為，治療者是否在初次的會談中得到一致性的個案概念化並不是很重要的，重要的是治療者能否運用假設驗證的取向，形成個案概念化和治療策略。假設驗證的概念化取向，是一個反覆的歷程，使治療者可以在治療介入後評估成果，或重新形成更接近個案的概念化。有為的治療者會採取不同的路徑或方法來完成概念化。因此，治療者依循假設驗證的歷程，不見得會維持初期的概念化結果，對個案的瞭解，會隨著後續資料的驗證而逐漸明朗。這樣的觀念與認知行為概念化的模式是相通一致的。

有關個案概念化的效度問題，著重在瞭解源於該概念化的方式所產生的治療是否有所效益，或是否有優於其他的概念化方法。研究發現，使用認知行為個案概念化治療憂鬱症患者，與使用標準化的認知行為治療概念化有相同的療效，且無法進入治療室或有多重共病患者反而無法參與標準化的治療。Jacobson 等人 (1989) 比較個別化、彈性的個案概念化與標準化概念化的治療效果，雖然都使用相同的治療技術，例如行為交換、同儕增強、溝通訓練、問題解決訓練、性教育、以及類畫與維持等，唯一不同的是前者僅使用其中幾項，而後者則完全使用。結果在治療效果在兩種方式之間並無顯著的差異，但是在後續 6 個月的追蹤發現，個別化、彈性的概念化方法比較能夠維持治療成果。

當然研究也有發現不支持的結果，Persons 與 Tompkins (1997) 認為有兩個原因影響其研究結果：一是對於治療手冊內容的遵從性，特別是標準化的治療者反而比較無法完全做到，其次是個案的問題若愈單純化、沒有其他精神疾病共病的情形，治療效益就愈無差異。這樣的研究雖然沒有得到支持，但是也相對地意味著，認知行為個案概念化的方法是比較容易讓治療者遵循的；對於廣泛、多重問題的個案也比較具有療效。如前所述，意味著認知行為個案概念化是比較具備普遍性 (generalization)。

本篇研究將採取認知行為治療 (cognitive-behavioral therapy, CBT)，針對個案不適應的情緒反應，聚焦在壓力管理，使用如停止去想、系統減敏感法、想像曝露、漸進放鬆等等技巧，使個案面對創傷所引起的焦慮和害怕情緒，以及再經驗的闖入性想法、影像有所控制。其次，在個案的焦慮和恐懼已降低足以面對創傷經驗時，藉由『認知再建構 (cognitive restructuring)』挑戰個案對創傷經驗的過度負向或扭曲的解釋，矯正個案記憶系統中的『害怕結構 (fear structure)』，使得新的訊息可以納入個案的記憶系統，形成新的認知結構來認識自身的經驗，也藉由不斷地敘說 (narrative)，使得個案對於自身故事的敘說趨近完整。這些認知層面的處置，聚焦在內省、檢視、以及評估，不僅對於創傷事件，而且包含個人對生命的選擇和機會，透過這樣的了解能與上述論述創傷後認知歷程的變化彼此呼應，幫助研究者瞭解災後創傷心理歷程的內涵。

第三節 研究對象

本篇研究的樣本母群來源，為許文耀教授在九二一地震之後，在埔里地區連續追蹤訪視四年的災民。由於歷經四年的連續訪視，研究團隊與災民具有良好關係，研究者透

過研究團隊的引薦，將有助於減少治療介入的阻礙。

研究對象的篩選擬以最近一次所訪視的結果，用「心理症狀反應問卷」篩選具有「創傷壓力症候群」的災民為研究對象。該問卷在不同研究所得因素結構是相同的，分別命名「身心症候群」、「惡兆的預測／影像的反覆」、「刻意逃避／心理麻木」、以及「功能不良之因應」，前三個因素與 DSM-IV 中診斷創傷壓力症候群的三個症狀群是相符合的，因此本篇研究將依據 DSM-IV 的診斷準則，若災民在「身心症候群」因素有兩個題項以上回答是「經常如此」，在「惡兆的預測／影像的反覆」因素有一個題項以上回答是「經常如此」，在「刻意逃避／心理麻木」因素有三個題項以上回答是「經常如此」，則列為研究對象。

最後，將排除目前有精神科就醫記錄、或目前有接受心理諮詢或接受心理治療的災民，做為研究對象進行心理治療。

第四節 研究工具－心理症狀反應問卷

此份問卷採用陳淑惠、林耀盛、洪福建與曾旭民（民 89）根據精神疾病診斷手冊第四版（DSM-IV）有關創傷壓力症候疾病的症狀，以及於地震後親臨災區現場協助社區心理復健工作的田野觀察與訪視筆記所編制而成的問卷。此問卷旨在測量災民出現與災難相關的生理與心理反應，這些反應包括了重複經歷災難反應、逃避或心理麻木反應、過度警覺反應、及身心症狀。此問卷共有 52 題，記分方式採 Likert 四點評估，「0」表示「從來沒有」，「1」表示「偶爾有」，「2」表示「有時如此」，「3」表示「經常如此」，分數愈高，表示受測者的心理症狀愈多。

陳淑惠等人（民 89）將 199 位受試者在地震發生後到施測期間的三、四個月之間所經歷的在此問卷的反應進行因素分析，共抽取四個固有值大於 1 的生理與心理因素，總解釋變異量為 55.2%，這四個因素分別命名為「身心症候群」、「惡兆的預測／影像的反覆」、「刻意逃避／心理麻木」、以及「功能不良的因應」，這些因素的內部一致性係數為 .67~.96。

許文耀（民 89）以災區的 681 位高中生為受測者，於地震後的一年期間進行施測，並以主成分分析法抽取出此問卷的因素，以正交轉軸法進行因素分析，共抽取得 17 個固有值大於 1 的因素，再以陡坡檢定法抽取出三個因素，總解釋變異量為 32.1%。這三個因素分別命名為「負向情緒」、「刻意逃避／心理麻木」、以及「身心症候群」，其內部一致性係數為 .77~.89。

由於這兩個研究對此問卷的因素分析結果不盡相同，此問卷經許文耀（民 89）的因素分析方法，經由陡坡檢定法抽取出四個因素，總解釋變異量為 51.49%，這四個因素分別命名為「身心症候群」、「惡兆的預測／影像的反覆」、「刻意逃避／心理麻木」、以及「功能不良的因應」，其內部一致性係數分別為 .93，.93，.92，及 .83。而這四個

因素題目內容與陳淑惠等人（民 89）的研究中之四個因素的題目內容大致上是相符合的。由此可見，此份心理症狀問卷應用在成人樣本時，其因素結構是穩定的且有良好的信度。

第五節 資料的整理

本篇研究將以認知行為概念化的架構，將與個案訪談治療過程錄音、謄逐字稿，再將內容以「認知行為概念化」的分析方式進行整理。

認知行為概念化內容（如表二所示）包含：個人資料、問題列表、核心信念、前置因素與活化情境、運作假設、來源、治療計畫（含目標與策略）、以及預期的治療阻礙等項目。一般來說，通常會在前三、四次晤談中完成個案概念化，愈早完成個案概念化，愈可以產生可能的假設，對治療就愈有幫助。在做個案概念化時，同時促進與個案建立協同工作的關係。在統整過程，不用正式結構化的晤談方式，以自陳量表居多，同時提供治療進展的客觀衡鑑。這些個案概念化資料的取得過程，不受所呈現概念化項目次序的影響。（說明見附錄三）

表二 認知行為個案概念化（The CB Case Formulation）

-
- 個人資料（Identifying Information）
 - 問題列表（Problem List）
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 核心信念（Core Beliefs）
 - 促發因素與活化情境（Precipitants and Activating Situations）
 - 運作假設（Working Hypothesis）
 - 來源（Origins）
 - 治療策略（Treatment Strategies）
 - 預期的治療阻礙（Predicted Obstacles to Treatment）
-

第四章 結果與討論

本篇研究從許文耀教授在九二一地震後，歷年在埔里地區所訪視的 239 位災民作為本次研究的樣本母群；由於歷經連續四年的追蹤、訪視，與災民關係建立良好，經研究團隊的引薦，順利地與災民接觸、進行研究訪談。本篇研究從之前接受訪視過的災民中，篩選符合條件者有 16 位，其中有 3 位因為搬遷、電話更改而無法連絡，有 1 位拒絕訪視，所以共有 12 位災民接受本篇研究的初次訪視。

在初次訪視、評估後時，有 7 位災民在「心理症狀反應問卷」未符合本篇研究所要求的標準。根據初次訪視所瞭解的結果，有些是僅其中一個因素達到「3」分的題數不足，但是在其他兩個因素達到「3」分的題數是符合的（4 位）；有些則是在上次調查訪視的時間點上，正好遭遇生活壓力事件，導致心理症狀反應增加、增強，然而在此次研究的時間點上，壓力事件已經消失，所以心理症狀反應大為減緩（3 位）。

為了確實瞭解災民心理變化的歷程和內容，瞭解災民是否真正減少心理困擾，以及瞭解災民改變的心理歷程，所以仍持續追蹤訪視初步篩選出的所有對象。

在訪視、治療的過程中，常常因為個案的時間更動而無法訪談到，或災民拒絕後續的訪視而終止，所以最後資料的呈現，僅能選取至少訪談 3 次（含）以上的個案，結果共有 5 位個案，其中有 3 位是在初次訪視的評估仍符合研究對象標準的，另外 2 位是在初次訪視的「心理症狀反應問卷」評估上，顯示已減輕症狀卻仍有心理症狀的個案。（表二）

表二 個案背景資料摘要

個案代稱	性別	出生年	教育程度	婚姻	自己受傷程度	家人受傷程度	有無死亡	房屋受損程度	震後與家人居住狀況	工作狀況	符合標準	訪談次數
H	女	65	國中	未婚	無	中度	有	半倒	與男友居住	有	是	13
S	女	45	國中	離婚	無	無	無	全倒	獨居	失業	否	3
D	男	47	高中職	未婚	輕微	無	無	半倒	分開，獨居	失業	是	14
W	女	32	國小	寡	無	無	無	半倒	分開，獨自照顧孫女	失業	是	4
C	女	74	高中職	未婚	無	無	無	半倒	全家搬到台中	無	否	4

第一節 個案 H

● 個人資料 (Identifying Information)

29 歲未婚女性，國中畢業，目前在一家冷飲店工作。個案與男友（A 君）交往 11 年左右，因為 A 君半年前來與另一女子交往，而令個案感到困擾。之前也有類似的情形發生，但是時間都不及一個月。個案於兩、三年前有想要分手、離開 A 君的想法，但是卻一直離不開而感到困擾。

九二一地震的時候，自己和家人並無嚴重受傷，房子半倒，當時個案立即到 A 君家探視，發現 A 君被嚴重壓傷，親自陪伴到台中榮民總醫院就醫，並花費長時間看護、協助 A 君復健，自此之後就一直住在 A 君家裡了。

（一）歷次訪談記錄

第一次

● 訪談摘要

個案一開始就說自己個性比較急，可能比較不會長命，表示會容易緊張，但是沒有關係，目前就只有男友的事情比較困擾，其他方面都還好。談到跟男友（A 君）的事情，就說因為那個女孩子來，所以已經一個星期沒有回去了，也沒有主動地跟他聯絡，但是 A 君仍會打電話找她，她想可能是利用那個女孩子不在身邊的時候打的。個案會一直想『為什麼沒有辦法分一分就離開了』，自己覺得跟 A 君在一起很久了，完全沒有什麼感覺了。個案自述在三年多前，認識另一個男生（B 君），自己很喜歡他，B 君在工作、賺錢方面的態度比 A 君要認真且有責任感，和自己的想法比較吻合，所以覺得跟 B 君在一起比較快樂；同時覺得自己畢竟是未婚，還擁有選擇的權利，自己也不是很愛錢，但是會覺得要足夠生活所需，因為從小是阿嬤帶大的，錢方面不是說能跟一般小孩子成正比的，上課也是有一天沒一天的，所以國中畢業就去工作了。

覺得 A 君就是沒有『那種感覺』了，就是『人跟人在一起的那種感覺』，覺得有些小動作對於女人來講，是那種不用金錢可以買到的，A 君在日常生活中有些事情的做法會讓她緊張、養成急性子的個性，或者做一些故意惹她生氣的事情（例如把東西偷偷藏起來、突然放煙灰缸在她要坐下的椅子上...等等），雖然有試著跟他溝通過，但是也都沒有用，他想怎樣就怎樣，從來也不會想到別人的感受，自己就會覺得累了。有些事情跟他說，他就越故意，像喝酒的事情，常常喝完酒就鬧，甚至鬧一整夜沒讓她睡。另外個案提到，A 君母親很看不起她，認為她的家境不好，似乎她會希望 A 君找一個家境比較好的對象。像個案回去的時候，A 君母親看到就會趕快走掉，知道那個女孩子要來，就會回家煮飯，還刻意地跟那個女孩子聊天，自己就會想：『怎麼差那麼多？』。覺得 A 君的想法好像要享齊人之福，最好兩個都跟他在一起，自己就覺得『天底下哪有那麼好的事』。

面對與 A 君的關係，個案會想著『就等著它爛』或乾脆一點『走掉』好了，偏偏 A 君打電話來哄她說『我們都在一起這麼久了，你難道真的要這樣做？你就回來嘛！』，就覺得 A 君很幼稚、好像長不大，像小孩子一樣地在處理事情，偏偏自己就會心軟回去，覺得可能是自己心意不是很堅定、心態上的問題；但又不希望看見他們兩個在一起，反正眼不見為淨，自己就走開。之前自己就跟 A 君說過，若是這樣改變不了他，自己也可以去認識其他的朋友。鄰居、親戚都說個案很厲害，竟然可以和他相處那麼久，之前 A

君前妻只有三、四年就走了，個案說不是前妻受不了，而是前妻個性很強，個案就說自己的個性也很壞、會打他，但是只有對他會這樣，因為覺得他就是要惹你生氣，自己也會感覺很不好。

談到兩個怎麼在一起這麼久的，個案就說其實他也有一些好的，只是被他的缺點掩蓋住了。就像是勸他不要喝酒的事，越講他就喝越多、越不順著你的意思做，覺得這樣子很累；而 B 君就不會。想到自己以前個性不是這樣子，急性子也是他造成的，買東西、回家都要限時間，還會打電話催促；B 君的作法就讓她很窩心，會關心她，要她騎車小心一點等等。覺得人跟人在一起就是要那種感覺，跟 A 君的感覺就是沒了，硬要在一起就會很痛苦，所以都是在算日子。A 君的親戚也會講，既然還是單身、為什麼還要跟那種人，尤其他現在又交個大學生（指那個女孩），家裡有錢要什麼都可以給他。個案表示以前男友雖然會跟其他的女孩子在一起，但是都沒有這次那麼久。

個案說那個女孩子走了，自己都會去 A 君家裡打理一些事情，覺得這樣做會被取笑，讓人家覺得好像是自己願意來的，自己也不能忍受別人講這些閒話，但是只要想到 A 君的母親沒有盡到做母親的責任，就會忍不住地要去做。就是自己要跟 A 君分開，最好要離開這裡比較好，但是也會考慮到堂哥（已離婚）的小孩要有人照顧才行，所以也沒有辦法離開這裡。有時會想，他只是要個伴而已，那個女孩還年輕，不要想那麼多就好了。可是看到自己心愛的男人跟別人在一起，會很想打人、很不是滋味。A 君還常常爲了那個女生來責怪她，發現 A 君跟那個女生還有性關係，怎麼跟自己在一起不一樣，就會覺得情緒快要崩潰了。個案比較煩惱的就是，怕那個女孩子走了，A 君又來跟她講一講，於是自己又回去了，或者被他用手機糾纏或煩到不能工作，被煩到好像要捉狂的樣子。所以不知道要怎麼做才好，自己也找不出分不開的癥結是什麼。

訪談中，個案會一直詢問訪談者的看法或期待給予建議，或被動地問訪談還要問什麼，訪談者則盡量說明訪談的目的是要幫助她瞭解自己狀況和想法，協助個案瞭解每件事情背後自己的想法、感受、以及情緒或行爲反應，以協助個案澄清想要解決的問題。對於個案忍不住會回去 A 君家、幫忙家務的狀況，則建議個案先試著不要習慣性地回去，想想那些事情是否真的沒有人可以做、非要自己去做不可？同時也建議個案做一些生活事件的記錄以利下次訪談中討論。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
A 君	那個女生來了	沒有什麼好聯絡的，如果有緣的話就在一起，沒有緣的話就算了，只要他不要來煩我就好	已經一個星期沒有回去了
	A 君一直打電話來	那個女孩子要去南部了 可能趁那個女生不在身邊的時候打的	不想理他
	前一陣子個案在準備晚餐動作比較慢，A 君就開始罵了、鞋	急性子都是被他訓練出來的 那種小動作對女人來講，是那種不是用金錢可以買得到的	急、緊張

	<p>子就飛過來了，或者出門買東西、回家都要限時間，或在路上打電話催促</p> <p>A君母親看到她回去就走掉，看到那個女生去就回去煮飯又刻意找她聊天</p> <p>像這次很久沒有回去，他會一直打電話來糾纏、黏人</p> <p>會關心他、幫他打理家裡的事情</p> <p>覺得自己大可一走了之</p> <p>看到自己心愛的男人跟別人在一起</p> <p>聽到他跟別人在一起還有性關係</p> <p>他會做一些事情惹人生氣，受不了會發脾氣打人</p> <p>告訴他兩個選一個，他就說『我們在一起那麼久了、不要這樣子』，他做不到</p>	<p>我對你那麼好，你還這樣 他媽媽不喜歡我，她認為自己家境不好所以看不起 他媽媽希望他找一個家境好的對象</p> <p>他又來哄我，就又回去了</p> <p>他母親是三不管的，沒有盡到母親的責任，A的小孩還小；如果他母親是很照顧小孩、整理家裡的，大可一走了之</p> <p>讓人家覺得好像是自己願意的</p> <p>離開他就要離開這裡，就會想到哥哥的小孩要有人照顧才行</p> <p>怎麼會這樣？這三、四年都沒有了</p> <p>可能是跟他在一起才會被激發這種個性</p> <p>覺得他很幼稚，像小孩子一樣</p> <p>他就是要享齊人之福，最好是兩個都跟他一起</p> <p>做事情沒有想到別人，覺得他長不大，像小孩子一樣處理事情</p>	<p>累了 怎麼差那麼多</p> <p>怕、煩惱 快要捉狂 煩到不能工作 很習慣了</p> <p>擔心會被取笑 做不到</p> <p>很想打人、很不是滋味 情緒快要崩潰</p> <p>感覺很不好 跟他溝通沒有用</p>
A君和B君的比較	<p>B和A在工作賺錢不一樣</p> <p>前幾天去拿證件給A君，看到那個女孩子在那裡</p>	<p>B在金錢、工作上比較認真、有責任感 不是自己愛錢，但覺得要足夠生活所需</p> <p>可能是自己認識B的關係 覺得人在一起就是那種感覺 應該不會和好了</p> <p>A君從來不會想到別人的感受，B君就會關心她，不會這</p>	<p>跟B在一起比較快樂</p> <p>感覺沒有以前那麼好 很窩心</p>

A君會在個案準備晚餐的時候開罵、甚至鞋子就飛過來了，或者出門買東西、回家都要限時間，在路上打電話催促	樣催促	
--	-----	--

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 孩子要有人照顧。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案會有『孩子沒有人照顧不行』的想法，所以即使與 A 君吵架、分開，仍會到他家打理家事，擔心他的小孩子沒有人照顧；類似的情形也發現在個案對待堂兄的小孩身上，個案不敢離開埔里就是擔心孩子沒有人照顧。

2 此外，個案會習慣性地去 A 君家裡做家事，所以即使有分手的想法，仍會去 A 君家做家事。此行為可能與上述信念有關，而形成制約行為、習慣地去幫忙，造成個案在行為和想法不一致的結果。

3 個案近幾年遇到另一個男生 B 君，截然不同於 A 君對待她的方式，讓個案有了比較，補償個案與 A 君相處沒有得到的部分；提到與 A 君在一起那麼久的時間，個案就會說 A 還是有好的部分。

● 來源 (Origins)

1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母照顧時成長的辛苦，看到沒有父母親照顧的小孩比較會有感觸。

● 治療計畫 (Treatment Plan)

1 個案對於訪談採取比較被動的方式，甚至會期待建議她怎麼去做，向個案說明訪談的方式，以教導認知行為分析的概念，以協助個案解決心理的困擾。

2 上述可能的核心信念和運作假設，仍需進一步驗證和資料蒐集，往後訪談可以試著深入瞭解個案對於 A 君的想法，是否把他當作孩子對待而離不開，或有其他想法讓她面對與 A 君的關係，產生困擾。

3 個案與交往 A 君 11 年多，因為 A 君的不專情，讓個案有分手的想法，但是往往沒有成功，因為 A 君只要說『都在一起那麼久了，真的要這樣嗎？』，個案就心軟復合了；背後的想法個案並無法察覺說出來，這部分仍需進一步瞭解。

4 鼓勵個案從日常生活事件的記錄中，學習、練習認知行為分析的作業。

5 與個案訪談地點在上班的冷飲店，偶而會受到工作中斷，請個案寫下生活事件的記錄，在訪談過程中以直接示範的方式，協助個案練習認知行為分析的作業。

第二次

● 訪談摘要

這幾天個案男友（A 君）仍有打電話叫她回去，個案就想不要去找他，反正他之前也是過這種生；但是沒去找 A 君個案會覺得很無聊、難過，會想要去幫他洗衣服，說可能是習慣了吧，這幾年來都會幫他洗衣服，所以還是會找時間是做這件事。沒有上班的時候，就去台中找 B 君，但是 A 君就會一直打電話找她、催她回去，催到自己快要發瘋、要發脾氣那樣。下班在家裡的話，就教小孩子功課，有時候會想去台中工作，又不知道小孩子該怎麼辦。詢問 A 君怎麼煩她，就舉例說今天早上 A 君特地打電話，跟個案說要去接 A 君的哥哥，個案就覺得奇怪，覺得他沒有必要跟她講，認為又不是我們家的事，幹嘛跟我講。

說著、說著個案就說會不會每次訪談講得都不一樣，訪談者就鼓勵個案試著連結看看，個案就說只是說說自己這幾天遇到的事情。接著提到堂姐叫她不要再幫堂哥帶小孩的事情，堂姐告訴她『他們倆是親姊弟，堂哥都這樣害他，何況我又不是他們家裡的人』。自己覺得已經辛苦這麼多年了，就一句『不是你們家裡的人』讓她心裡面有一點不是滋味。覺得自己為堂哥付出，堂哥相對地也會體會得到，又不是要求回報，覺得小孩子沒有父母親在身邊，盯著他們、會讓他們覺得有一個家長在關心他們，自己就是要把小孩照顧好就好了，沒有辦法接受堂姐的說法。而且堂哥也會告訴她，不要因為小孩子耽誤到自己，因為年紀也大了，可是自己就是沒有辦法做到不管。覺得小孩子比較重要，大人還可以打理自己沒問題，小孩子不一樣。提到這部分，個案就說自己是過來人，因為自己小時候也是沒有父母親，所以看到小孩子、能給他們的就盡量給；不過，自己也擔心這樣可能把小孩子寵壞了。

訪談者反映個案花很多心思在小孩的部分，並且與她會去 A 君家打理家務的情形作連結，個案也有察覺這樣做，讓自己壓力很大，自己也不知道這樣做對不對，心想如果沒有這一層關係，就可以為所欲為地去外面發展了。說自己會擔心小孩子沒有大人在身邊，會養成不好的習慣，用不正當的方式獲得他們要的，同樣地她也會擔心 A 君，像最近那個女孩子走了，自己就會擔心 A 君是否有吃飯，覺得自己比較忙，沒有辦法像她（那個女孩子）那樣照顧他。反映個案似乎都是在為別人擔心的狀況，個案就說別人也這樣跟她說過，覺得這樣壓力很大，然而又說姪子們都還小、功課又不好，自己會想別人的小孩怎麼那麼好教，自己的就是講不聽，會怕他們學壞，因此就會擔心。有時候聽孩子說在學校的事情，受了委屈回來跟她哭訴，她看了也會覺得心疼。

訪談者試著從她看到孩子的事情，舉例說明、拉回她自己的情況，個案就說到伯母和嫂嫂會閒言閒語她將男友的事情，她就會覺得很不舒服、很生氣，可是又不能去阻止別人怎麼說。表示自從接受訪談之後，就會想要調整自己的心態，想說『即使你很生氣，別人也不覺得怎樣』，反正嘴巴是長在他身上，不管他們，喜歡講就讓他們講，自己會越故意做一些事情讓他們去講。說到調整自己的心態，個案就提到最近她在教工讀生的事情，以前都覺得怎麼教，對方就是都會有理由推託，訪談過後自己就比較少跟工讀生發脾氣了，就會想『看得過我們就做，看不過就算了，因為她的年紀跟我們實在懸殊太大了，她只是國中生而已，要她做得跟我們一樣是不可能的』。所以看不過就自己來做，不用跟她生氣。個案認為這樣的訪談讓她不再沈溺在問『為什麼？』裡，而學會用不同的角度觀看事情。

但是面對自己和 A 君之間的問題，就覺得自己沒有辦法，還是會忍不住、偷偷地跑回去幫他家裡的事情。覺得自己也盡力在做了，但是那個女孩子做得比自己還好，因為自己要工作上班，比較沒有時間，以前自己就已經習慣這樣做了，要全部停止不要做覺得很難，就是要給自己一些時間，說著、說著就說『給時間好像又是自己推拖的理由』。覺得 A 君就是平常別人為他準備好好的，會有想要去照顧他的感覺或想法。講到曾經看到嬰兒被遺棄的新聞，會想怎麼沒有人會送到她家門口，會擔心那個小孩沒有人照顧、遭到不幸等等。自己很想要有小孩，但是又想到自己脾氣這麼不好，實在很不適合結婚；如果結婚又離了婚，也不會把小孩給老公。又說自己是很愛玩的，但是結婚了後就會認命、安定下來，覺得那是不同的角色。訪談者問她怎麼會這樣想，就說交往的對象都是離過婚的人，自己也覺得奇怪、怎麼會這樣。

記得 B 君有跟她說過，因為他離過婚，所以會比較珍惜她這段感情，平常相處都會教她冷靜下來、想一想，和 A 君相處時不一樣；和 A 君相處、遇到衝突時，則是兩個人對罵、大吵。有時候看到 B 君為家裡付出那麼多，不斷地努力工作賺錢來還家人欠的債，就會感到生氣、覺得不平衡，有時候會擔心 B 君不會改變這樣的行為，擔心以後結婚後他還是會這樣做。談到這些又會想到 B 君的立場和自己是一樣，他是為家人在金錢上的付出，自己則是為家人在努力上的付出、照顧小孩子，兩人有時候談到這個部分，就會彼此互相陶侃、消遣。

家人對於她和 A 君的事情，會建議她不要馬上分手，給他一些時間、慢慢地的跟他說，減少見面的次數，個案也覺得自己都有慢慢地做到了。現在也不會像以前那樣，吵一吵、一下子又被哄回去了。覺得自己對 A 君和 B 君的感覺差很多，像回去 A 君家，就是去洗衣服、看他有吃飯就好了；可是相對地，在 B 君家裡 B 君就會反過來關心她，好像他在照顧她一樣。

最後，整理個案今天有談到的事件、想法、以及情緒和行為反應，增強個案類似『工讀生事件』的做法，教導個案如何做認知行為分析，告知若還不知道怎麼做，可以先記錄生活事件的想法和情緒，以作為下次訪談討論的內容。另外也提醒個案不要操之過急、期待太高，想要一下子就改善所有的情形；個案也有發現自己會比較急一點，於是又說了早上上班因為脫水機故障，讓她生氣的事情，藉此生活事件再次協助個案瞭解自己生氣時的想法，並找到適當的解決方式。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
A 君	A 君打電話叫她回去 那個女孩子走了 不回去 A 君家	反正之前他也是這樣過生活 會想要去幫他洗衣服 A 君是否有吃飯 已經習慣這樣做了，要給自己 一些時間才能停止 平常別人為他準備好好的，想 要去照顧她	不要去找他 無聊、難過 擔心 忍不住想要回去

	A君打電話告訴她要去接哥哥回來	女孩子做得比較好 感覺又沒有必要跟我講 又不是我們家的事	奇怪、莫名其妙
家人	堂姐叫個案不要幫堂哥照顧小孩的時候 堂哥也會告訴她，不要因為小孩子然後耽誤到自己，因為年紀也大了 看到嬰兒被遺棄的新聞 姪子他們都還小，功課又不好 伯母和嫂嫂會閒言閒語她的事情	就一句『不是你們家的人』 覺得自己已經付出很多年，為堂哥付出，堂哥相對的也會體會得到，又不是要求回報，覺得小孩子沒有父母親在身邊，盯著他們會讓他們覺得有一個家長在關心他們 小孩子比較重要，大人還可以打理自己沒問題，小孩子不一樣 自己是過來人，因為自己小時候也是沒有父母親，所以看到小孩子能給他們的就盡量給 怎麼沒有人會送到她家門口的，自己會擔心那個小孩沒有人照顧，遭到不幸的事情 別人的小孩怎麼那麼好教 怕他們學壞 他們是唯恐天下不亂，可是又不能去阻止 即使你很生氣，別人也不覺得怎樣；反正嘴巴是長在他身上，不管他們，喜歡講就讓他們講，越故意做一些事讓他講	很不是滋味 沒有辦法接受 沒有辦法做到 擔心 壓力很大 擔心 不平衡、很不舒服、很生氣 覺得好一點 不管她們，愛講就讓她們講
B君	看到B為家裡付出那麼多，不斷地努力工作賺錢還家人欠的債	那是我和他辛苦一起努力賺的錢 他們家人都不會想 跟他說也沒有改變，又希望他好 他改變得很慢 他的立場和自己一樣，他是為家人在金錢上的付出，自己則是為家人在勞力的付出、照顧小孩子	生氣、不平衡 擔心、怕
認知行為	教工讀生	怎麼教都有理由推託 年紀跟我們實在懸殊太大了，她只是國中生而已，要她做得	生氣 不會生氣

概念的應用	上班快遲到了，脫水機又不動	<p>跟我們一樣是不可能的 看不過就自己來做，不用跟她生氣</p> <p>每次上班都是它害我遲到的 它不過是機器，我幹嘛跟它生氣 機器很老舊了，不要緊，我看你何時要脫</p>	<p>急、生氣 深呼吸</p>
-------	---------------	---	---------------------

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 孩子要有大人在身邊照顧才好。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案會認為『孩子要有大人在身邊照顧才行』，所以即使和 A 君吵架、分開，仍會習慣性地到 A 君家裡做家事，若沒有去 A 君家，就會擔心他或他的小孩沒有被照顧好，就像自己會擔心堂哥的小孩沒有人照顧一樣。
- 2 因為個案自己的成長過程，缺乏親身父母在身邊的照顧，自己是過來人，有不希望再看到類似的情況重演的想法，因此會習慣性地對他們付出；然而這樣的習慣性的付出和接觸，卻也使得個案越釐不清楚他和 A 君關係之間的想法，導致個案一直落入反覆的循環裡。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母親在身邊照顧的辛苦，覺得自己試過來人，所以看到沒有父母親照顧的小孩，會不由自主地想要去幫助他們。
- 2 A 君和堂哥的小孩子都是比較缺乏父母親照顧的人，經年累月協助他們的習慣，讓個案不會去多想自己為什麼會這樣做。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 此次訪談發現，個案已經可以轉換想法來改變自己的情緒，並應用在日常生活的事件中，例如在教工讀生做事情、自己遇到脫水機故障等。
- 2 個案所面臨與 A 君的困擾，仍難以完全做到上述的方法，覺得需要給自己一些時間，但是也有察覺到『時間』可能是自己的藉口，個案是否因為習慣化的『刺激－反應』行為模式，或因其他因素而維持目前的狀況，仍需進一步瞭解、澄清。觀察個案是否能藉由習慣性行為連結的終止，而反觀察到自己的想法。
- 3 將持續與個案在訪談過程討論生活事件，協助個案發覺自己的想法、感受或行為反應，教導認知行為治療的概念和方法，並使個案學習用這些資料做自我分析，以達到協助個案解決困擾的目標。

第三次

● 訪談摘要

最近兩天為了教導姪子們的事感到情緒高張，覺得自己都快要抓狂了，所以訪談的家庭作業都沒有寫。個案敘述小孩子為了使用笛子的事情吵架，她就覺得已經跟他們說過好幾十遍了，他們都不聽，覺得真的自己沒有辦法再帶他們了，反過來又說知道自己

這樣跟小孩子說不應該，可是就覺得快要受不了。孩子都希望姑姑、阿嬤都不要管他們最好，也不要叫他們做什麼事，覺得很生氣，為什麼別人的小孩都講得聽，我們這兩個就是怎麼講、都講不聽，是不是自己把他們盯得太緊了。個案又自圓其說好像國中的小孩子都比較不希望人家來約束吧，像自己以前讀國中的時候也是這樣，可是有時候真不知道該怎麼辦。就講 B 君的女兒就不用大人叫她讀書，為什麼我們家的小孩就連別人的一半都沒有。覺得堂哥也是很辛苦的，而她也只能帶他們到最小的上國中而已，自己也有自己的生活要過，差不多再給三年吧。

個案接著忽然地把話題轉到 A 君和 B 君都會喝酒的問題，就說 A 君常常喝到腳痛風發作還是在喝，而且老是勸不聽，越勸就喝越多、一意孤行，就說 A 君也沒有什麼不好的，就唯獨這個不好，跟他說過的事情，久而久之就當作耳邊風了，有時候還要人在那邊盯著，覺得要跟他們講話都懶了，就不要管他了，放他一陣子。相對的 B 君就比較會聽進去，雖然也沒有從此就不喝了，但是個案發現 B 君有在拒絕喝酒或者減少出去喝酒的次數。說到喝酒的事情，就想起以前父親就是喝酒，喝到肝硬化過世的，大伯也是因為喝酒，在竹筏上落水而過世，個案也會拿這些事情來跟他們說，B 君就比較會聽並跟她溝通，而 A 君就完全體會不到個案要跟他講的心情。個案會質疑為什麼他們這麼難改，訪談者就反問她，有沒有類似的習慣行為，明知道不好還會去做的，個案就說像自己個性比較急，訪談過後就覺得有時候做事情，都會稍微想一下；像上一次脫水機的事，就想『自己不早一點起來急有什麼用』；而那個工讀生畢竟只是一個孩子而已，還是要盯著他才會做得好。

問到她帶小孩的情形，就說從他們父母親（堂哥、嫂）離婚後，自己就多多少少有在帶這些孩子了，後來堂哥到外面工作的時候，個案就開始盯著他們的功課、衣服啦……等一些生活瑣事，覺得自己是過來人，以前自己是阿公阿嬤帶大的，要什麼東西都是有限的，大人做生意也不能專心照顧她，功課阿公阿嬤也看不懂，那時候自己就會想辦法讓其他商家、鄰居的小孩子幫她寫。五年級後，阿嬤中風，阿公身體也不好，為了要幫忙做生意，和堂妹都輪流上學。小時候就覺得社會很現實，要去人家（伯父母家）吃，人家也有自己的小孩呀。阿公阿嬤本來可以過得很好的，就是帶著我們這些拖油瓶，所以才會四處碰壁。後來要照顧阿公阿嬤，就利用星期三、六下午的時間，去姑姑家擦地板（因為姑姑身體不好），姑丈就會去買一些好吃的糖果給我們吃，那時候覺得這是自己辛苦所換來的，就會很高興，甚至時間還沒到就想要去擦地板。講到這些，會想『為什麼阿公阿嬤沒有福氣，身體不舒服沒錢醫就一直拖，沒等到自己會賺錢來孝順他們』；另外個案也想到，小時候同學們都有父母送飯、下雨天拿雨傘，我們是從來都沒有的，但是又說下雨天可以光著腳丫子在路上、田埂上走也是挺好玩的，說著說著自己就笑了。想想這些事情的感覺，覺得都是心態上的問題，要是想壞的就一定壞呀！就想到小孩子的時候為什麼要這麼辛苦，納悶的是父親和大伯都是喝酒害的，怎麼認識的人（A 君和 B 君）還是會喝酒。

將話題轉到她與小孩子互動的部分，試著讓個案瞭解自己的想法和情緒，作為讓她日常生活事件自我分析的說明，藉此教導個案怎麼用認知行為的概念，並學習分辨不同的情緒。個案就講到前幾天的想要去幫 A 君繳電話費的事情，本來要騎車去他家了，騎在半路上就一直想著『為什麼要幫他繳』，就一直問自己，問不出個所以然來，所以就回頭自己去繳自己的，後來就叫 A 君女兒提醒他去繳。覺得以前很多事情都習慣地幫他

做了，會認為與其叫他去做，不如自己弄比較快，從沒有想過不去做的話會怎麼樣，也不會去想為什麼要這樣做。最後，確認個案瞭解這樣的方法，鼓勵個案先從日常生活記錄做起，以作為下次討論分析的資料。個案就說以前和男友吵架、吵得很難過、又沒有人可以講，就會把它寫下來，就會邊寫邊哭想到爸爸，然後很難過，為什麼別人有完整的家庭我沒有，可是自己又會想『那是我們自己的命呀！要去埋怨別人，要先想想自己』。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
家人	小孩子為了笛子吵架	已經跟他們說了好幾遍了，他們都不聽 講都不聽，為什麼別人的小孩不會這樣	快要抓狂了 生氣
	氣到想要打他們	會想到他們父母親沒有在身邊	生氣卻打不下去
	孩子都希望姑姑、阿嬤都不要管他們最好，也不要叫他們做什麼事	為什麼別人的小孩都講得聽，我們這兩個就是怎麼講都講不聽	生氣
	帶小孩子	好像國中的小孩子都比較不希望人家來約束吧，像自己以前讀國中的時候也是這樣	不知道該怎麼辦
	講到以前都是阿公阿嬤帶大的	自己是過來人，想到以前阿公阿嬤帶得很辛苦 阿公阿嬤這樣沒福氣，我們會賺錢的時候就不在了	遺憾
	以前去姑姑家擦地板，姑丈會買糖果給我們吃	是自己辛苦所換來的	很高興
	以前和男友吵架，會寫下來	想到爸爸，為什麼別人有完整的家庭我沒有 那是我們自己的命呀！要去埋怨別人，要先想想自己	難過 邊哭邊寫
	喝酒	不希望喝酒的關係死去身邊的好朋友	生氣 擔心
A君	本來要騎車去男友家，幫他繳費	一直問自己『為什麼要幫他繳』，就問不出自己一個所以然來 以前不會這麼想過 叫他去不如自己去比較快	回頭去繳自己的 幫他去繳

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 沒有父母親照顧的孩子會很辛苦，所以我要照顧他們。
- 2 喝酒是不好的事情。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案會認為『沒有父母親照顧的孩子會很辛苦，所以我要照顧他們』，因此會習慣性地去照顧身邊的小孩子，對於男友也會擔心他沒有被照顧好，就像會擔心堂哥的小孩沒有人照顧，會習慣性地對他們付出。
- 2 因為父親、伯父的過世都是和喝酒有關，個案會認為『喝酒是不好的事情』，會希望身邊的人不要喝酒，擔心又因為喝酒而失去他們，所以看到 A 君和 B 君喝酒的行為，會感到生氣並規勸他們。雖然 B 君有改善，但仍希望他做到完全不喝，對其行為改變似乎有過高的期待。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母照顧時成長的辛苦，看到沒有父母親照顧的小孩比較會有感觸。
- 2 個案父親、伯父都是因為喝酒間接致死，尤其父親的過世，讓個案童年沒有完整家庭的感受。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 與個案訪談、討論日常生活事件，發現個案所談內容主題發散，圍繞在 A 君、B 君、喝酒、或是小孩教養的問題上，這些問題都與個案過去沒有父母在身邊的成長經驗有關，個案會習慣性地去『照顧』他人，同時擔心身邊的人因為喝酒而離開她。個案對於其中的想法或信念尚無法清楚察覺到是什麼，將繼續與個案練習想法與情緒反應的辨識。
- 2 個案在幾次訪談後，會在『習慣性的行為』之前有所思考，而中斷舊有的行為反應，雖然尚未有察覺到是什麼樣的想法讓自己這樣做，個案的行為確實有不同以往的改變了，甚至會有不一樣的想法產生，或許已經改變從前『制約式』的行為反應，將持續觀察其行為的變化。
- 3 幾次訪談下來，發現個案可以瞭解不同的心態、不同的觀點，可以改變自己的情緒，但是對於其中的想法和反應的察覺較少；個案似乎傾向以行為連結中斷的方式，改善自己的情緒反應，個案可能比較適合透過直接改變行為的方式，來達到改善的結果，將繼續鼓勵個案做認知行為的分析練習，並且觀察其行為變化。
- 4 有關個案勸 A 君和 B 君不要喝酒的事情，個案對他們可能有過高的期待，會期待他們能夠一下子完全就沒有喝；此部分將協助個案去看到他人有改變的部份，讓她瞭解到行為改變是需要逐步形成的，並讓個案看到細微的改變的部份，以增強正向經驗、減少這部分造成的情緒困擾。

第四次

● 訪談摘要

個案於訪談之間寫了一些生活記錄，表示在寫的時候很難過、一直哭、心情很壞，想到原本屬於自己的東西，還要跟別人分享，想到那個女孩對 A 君比自己對他還要好，但是自己還是比較關心他，畢竟那個女孩還年輕；另外個案也有想到自己家境背景，講

到 A 君母親對她的態度，也會讓她覺得生氣，就說 A 君母親比較愛錢，因為自己家境普通又沒有父母，因此會看不起她、會被她輕視；例如 A 君母親在跟那個女孩講話的樣子就和她的不一樣。雖然這幾年來，個案也不斷地對他們付出，分擔家務和經濟支出，卻仍無法得到 A 君母親的公平對待，仍被視為外人，對方曾經在發生衝突時，就對她說『妳就是沒有父母親教的小孩，才會造成妳這種個性』，讓她感到很難過、生氣；而且也覺得她不重視這個兒子，比較重視大兒子，對大兒子女友的態度也不一樣，甚至連女婿對這個丈夫也覺得不好，所以不准老婆回家，擔心被丈夫教一些有的沒的。個案認為老人家都不會替別人想，有也是很少，像是 A 君母親就是不會，所以跟他們朝夕相處，心情就不會好，因為看到 A 君母親就生氣。

詢問個案是不是能試著用前幾次所談到的方法，分析出自己情緒背後的想法，個案就說自己沒有辦法做到那樣，於是訪談者就試著以個案所寫的事件做練習。詢問個案『每逢假日上班心情就會低落』的狀況，個案就說因為會看到 A 君和那個女孩來，就會想到『十年的時間換取半年的時間』，想到自己學歷比她低、家裡又沒有錢，每次假日上班心情就會低落，因為看到 A 君載那個女孩出去玩，就想突然間他都不找我了，為什麼自己就要上班，要不然自己也可以陪他一起出去，還想 A 君為什麼會這樣做，因此就會感到難過，但是又會說那個女孩比較有時間陪他，自己心情不好就找人聊一聊或讓自己很忙就好了。接著個案就把話題轉到 A 君一直喝酒又勸不聽的事情，越是跟他說越是故意去喝，好像就是要惹人生氣，他覺得惹人生氣是一件很高興的事情，行為就好像小孩子這樣，要引起人家的注意。所以個案和 A 君相處就好像對待小孩子一樣，要顧他顧得緊緊的。

談到個案對待 A 君就像對待小孩子一樣的部分，個案會對於沒有年長者在身邊的人，都會有想要去保護、照顧他們的想法，當初和 A 君開始交往彼此都有同病相憐的感受，覺得 A 君有母親就好像她沒有一樣，還說過要彼此互相照顧對方，但是現在就是想不透為什麼到去年六月，他又去認識那個女孩，他的心態個案就是搞不清楚。有時候要回家帶堂哥的小孩子，A 君也會抱怨並且說一些激怒個案的話，個案就是忌諱、不高興他說她的家人怎麼樣。接著就講到 A 君起床不整理棉被而惹她生氣，覺得那是一種壞習慣，會讓她很反感，若給別人看到會被笑，就像在教小孩整理房間的事情，也會讓她生氣、感到心煩。接著反問個案，如果孩子不整理會擔心什麼？個案就會覺得那是不好的生活習慣，別人看到不好，小孩子不收拾整理，她就是要做，與個案辯論這樣做的必要性，藉此讓她察覺自己的想法，辨識自己的情緒來源，個案也說每一個人的習慣一定是不同的，因此就建議個案做個行為實驗、驗證看看，不要每一件事情都幫他們做得好好的，看看會怎麼樣，與其自己這麼辛苦地做，或訓練別人怎麼做，倒不如都不要去做看看，並鼓勵繼續以訪談中練習的格式和方法，在日常生活中做記錄和自我分析。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
A 君	星期假日看到 A 君跟那個女孩 出去	自己要上班沒有時間可以陪 他 原本是屬於自己的東西，還要	心情低落 很難過

	<p>A君一直打電話來，或勸酒不聽越故意喝的行為</p> <p>A君責怪她回去照顧姪子，說他們家是不是死人</p>	<p>讓給別人，十年換取半年的時間 那個女孩對他比我對他還要好，可是我比較關心他，畢竟那個女孩年紀比較輕 她有學歷、家裡有錢</p> <p>好像小孩子一樣要引起注意 對沒有年長在身邊的孩子會想要照顧他們</p> <p>你怎麼罵我都沒有關係，就是不能講到我們家人怎麼樣 講這樣好像在詛咒他們</p>	<p>覺得自己很可憐</p> <p>心煩</p> <p>不高興 忌諱</p>
生活習慣	<p>A君起床後不整理被子</p> <p>小孩子不整理房間</p>	<p>這是一種壞習慣</p> <p>這樣人家會笑，人家來會給人家笑 姪子們也會這樣 房間是用來睡覺不是放東西的，這是一定要養成的好習慣 如果小孩子亂放東西，我們大人可以收</p>	<p>很反感</p> <p>只好幫他們收拾、整理</p>
A君母親	<p>A君母親比較愛錢，對待他和那個女孩不同，跟她比較有話講</p> <p>每天早上起來看到A君母親</p>	<p>家裡沒有長輩，也沒有錢，所以看我比較沒有用，受到輕視 曾罵我是沒有父母親教的小孩 幫A君分擔家事、負擔，也沒有獲得公平的對待，還把她當外人</p> <p>她很現實，不會替人想，起衝突就說『自己是沒有爹娘教的小孩』</p>	<p>生氣</p> <p>難過、不公平</p> <p>心情不順 生氣</p>

●核心信念 (Core Beliefs)

- 1 沒有父母親在身邊的孩子會受到輕視。
- 2 保持整齊乾淨是一定要養成的好習慣。

●運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案覺得自己從小就沒有父母親在身邊，對於沒有父母親在身邊的小孩很敏感，認為『沒有父母親在身邊的孩子會受到輕視』，遇到A君母親又是那種很愛錢的人，儘管自己很努力地做，卻看到A君母親對待她人的方式有明顯的差異，更覺得自己受到輕視、感到不公平；面對那個女孩，也會覺得自己比不上她的感覺。
- 2 個案覺得幫小孩子養成好習慣是很重要的，但往往孩子做不到，個案就幫他們去完成，面對他們好像講不聽又感到心煩。有可能是個案自己忍受不了鬱亂，讓孩子覺得都會有人幫他們收，就像A君家裡的事情，個案一樣都幫忙打理好好的，自然就

不會有人自行維持了。

● 來源 (Origins)

1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母照顧時成長的辛苦，看到沒有父母親照顧的小孩比較會有感觸。A 君母親看待個案的方式，重視家境貧富、家世背景，加深個案沒有父母在身邊照顧的傷痛。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 從個案自己的生活記錄內容，以及個案面對 A 君母親的情緒反應，作為切入練習認知行為分析的示範，協助個案看到自己的想法和感受，同時藉由這樣的練習，除了讓個案瞭解自己的想法和情緒反應之間的關係，也讓個案能更清楚怎麼做自我分析的記錄。

2 個案有發覺到，自己所記錄的這些難過的事情，好像都跟她的身世背景有關，但似乎尚難以理解影響她的情緒和行為背後的想法，或有逃避痛苦情緒的情形，話題不斷地轉移，對於『覺得 A 君的情形跟她的情形類似』，以及自己『會在意沒有父母親在身邊的小孩』等想法，並沒有深入的討論。這部分的假設，可能需要進一步驗證，瞭解是否個案沒有父母親的成長經驗有哪些影響。

3 對於個案面對教導小孩子的事情上，在訪談中使個案察覺到自己的想法，並辯論『非得自己做不可』的想法，個案表示願意驗證自己這樣的想法，嘗試都不去做看看，看看是否非得要保持整整齊齊、乾乾淨淨不可。

4 個案在做家庭作業的時候，會有強烈的情緒反應，可能會迴避或因為情緒負荷而無法完成，所以將採取在訪談中直接示範、討論的方式，協助個案練習認知行為的分析，同時追蹤個案行為實驗的結果。

第五次

● 訪談摘要

在這幾次訪談後個案有一些發現，就是自己在處理事情的時候，會想每件事情有很多不同的角度，會先想一下那個角度對自己本身最好，接著就舉例說自己最忍受不了大嫂罵人的樣子，覺得會受不了會不高興、會生氣，尤其是講到管教姪子們的事情，因為自己是急性子，與其看孩子們慢慢來，倒不如自己來做比較快，所以這幾天沒有回去住，想到那些姪子們也很可憐。個案認為自己那麼做也是為小孩好，大嫂也不能完全把責任、或孩子不好的事情都怪到我身上來。

詢問個案像這樣的事情，有沒有像她所說的『用不同的角度想事情』？講到這裡，個案就自己坦承，好像不能完全做到剛剛所說的，因為大嫂會把孩子不好的，都歸到個案的責任上，讓她很不能忍受。接著個案就岔開話題，講到 A 君女兒的老師來做家訪的事情。訪談者又把話題拉回來後，個案就說大嫂自從嫁進來後就意見特別多，這個不行那個不行的，管得很過份，自己被念得心理很不平衡，所以乾脆就搬出去住了，一直到現在都沒有搬回去住過，但是又覺得那兩個小孩很可憐，很想把他們帶出來外面，但是如果帶出來又擔心生活費用不夠。接著個案就開始抱怨大嫂喜歡愛說別人閒話，覺得那樣念太過分了，讓她覺得心理很不平衡，覺得她管好自己就好了，所以看到她就煩，甚至不願意回到那個家，認為大嫂不要去罵她的姪子都不會有事情，每一次大嫂去罵心情就不好，因為他們都是歸個案管的，個案覺得有義務要照顧他們，其他家人也會問個案，

這樣可以幫他們多久，個案就會覺得在家裡做習慣了，小孩子也叫不太動，也會擔心他們做不好，長久下來自己也沒有什麼感覺了。於是就舉上次房間亂、要個案回去做行為試驗的例子，個案就表示已經可以不幫他們整理了，同樣地也可以教他們做，而不是讓孩子養成習慣、認為有人幫他們做就好了。

詢問個案目前和 A 君之間的狀況，表示現在情況還是一樣，再好也不會更好了，自己現在已經不會再為自己和 A 君的事情煩惱了；那個女孩還是會來，就說看到那個女孩會很難過，因為那個女孩心情糟的時候會用刀子割自己的脖子。個案就說自己的情緒，都是因為有事情發生才會發作，這幾次訪談下來，自己都會思考一下，然後再去處理自己的情緒。

目前自己比較在意的還是 B 君，前幾天就因為 B 君不讓她過去找他而讓她感到生氣，因為 B 君說：『你就不要來阿！反正你這麼多天都沒有來，也沒關係啦』，就覺得 B 君好像不信任她，因為 B 君知道個案還有在跟 A 君來往，訪談敘述過後也發現是自己理虧，也沒什麼好生氣的。個案認為與 B 君的關係和 A 君的不一樣，與 B 君在一起會比較依賴他，跟 A 君則是她在照顧 A 君，就說 B 君比較有責任感，她比較會想讓 B 君跟她的朋友出去，覺得 A 君和朋友出去會讓她有壓力，因為 A 君比較不會跟其他人打成一片……等等，所以也只敢讓 B 君認識自己的朋友，現在 A 君有另外一個女孩子陪他，所以讓他習慣這樣子就好了。

覺得自己和 A 君的事情就是『剪不斷、理還亂』，相對地現在對於姪子們的事情，就會比較能夠放得開了，但是對這些小孩子自己還是有一點點的責任。談到個案自己對小孩子看法，個案就說『自己很愛小孩子，也很喜歡小孩子，可是自己不敢生小孩，因為別人的小孩子玩一玩、哄一哄，還可以還給人家，自己的就沒有辦法了』。每次自己和 B 君在一起的時候，別人都說他們像父女，和 B 君同年紀的 A 君在一起，感覺就像自己在對待小孩一樣。個案覺得這一陣子自己的情緒還不錯，個案認為可能沒有遇到一些事情吧！訪談者仍鼓勵個案記錄日常生活中的事件，發覺自己的想法和情緒之間的連結，練習做認知行為的自我分析。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
大嫂	大嫂罵她寵壞小孩	自己是急性子，覺得孩子慢慢來，倒不如自己來做比較快 那樣做也是為小孩好，也不能完全把不好的責任怪到我身上	受不了、不高興 無法忍受
	大嫂在罵姪子	姪子是歸我管的，我有義務照顧他們	心情不好
	個案幫小孩做事，家人問她這樣可以幫他用多久	在家裡做習慣了，小孩子也叫不動 他們做不好	自己也會問自己 擔心

	聽大嫂在閒言閒語 大嫂說她感情的事情	她念得太過分了 家裡的女生說話，只有她說的 才是話 愛說人閒話，她管好自己就好 了	心理不平衡 煩、不想回家
B 君	B君不讓她去找他，跟她說『你就不要來阿！反正你這麼多天都沒有來，也沒關係啦』	覺得B君在生氣，覺得他話中 帶刺 覺得B君不信任她，認為她還 跟A來往 覺得什麼人不信任我都沒有 關係，就只有B君不行	生氣
A 君 和 B 君 比 較	想到A君要和自己的朋友一起 出去玩 看到B君去酒店漂亮的妹妹坐 在他旁邊 不是什麼事情都敢跟B君講	A君會胡思亂想、不信任我 男人去那種地方真的會習慣 跟B君說就會少去了，或逼不 得已去收帳才去，A君就不一 樣，很難溝通 有些問題很敏感，他會胡思亂 想	有壓力 頭髮快要衝起來了 擔心

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 小孩子要有大人在身邊照顧，所以我有義務去照顧這些姪子們。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案會有『小孩子要有大人在身邊照顧，所以我有義務去照顧這些姪子們』的想法，碰到姪子們母親從小就不在身邊，父親又常常工作在外，個案就帶著他們很長的時間；遇到大嫂愛說人是非的個性，批評她管教孩子的事，因此就讓個案感到生氣。

● 來源 (Origins)

1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母照顧時成長的辛苦，看到沒有父母親照顧的小孩比較會有感觸。

2 姪子們自幼父母離異，父親常常工作在外，多數時間都是由個案在照顧，持續到現在。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 個案在幾次訪談後，可以知道在處理事情的時候，每件事情可以有很多不同的角度，會比以前多想一下，但是似乎還無法應用在自己感情的困擾上。在訪談討論和反覆提醒下，個案在其他方面有發現不一樣的結果和改變，例如上次討論『幫小孩整理房間的事情』，個案已經可以比較不去理會，而讓孩子們自己去處理了。

2 個案表示最近比較不在意A君的狀況，即使那個女生來也不會覺得特別不舒服的感覺，所以目前個案覺得這陣子還不錯，將繼續觀察個案的變化。

3 其次，個案面對感情上的困擾，比較無法應用認知行為分析的方法深入討論，反而談比較多A君和B君行為反應的比較，是否因為個案交往的狀況不同一般男女互動，而有其他可能干擾個案情緒的想法，宜進一步收集資料瞭解和澄清。

4 將持續針對個案所講的生活事件，描述的反應和想法，與個案做辨識想法、情緒的

練習，過程中同時也讓個案瞭解這些想法怎麼影響到自己的情緒和反應，進一步練習反駁自己這些不適當的想法，或停止一些習慣性的行為。

第六次

● 訪談摘要

此次訪談個案提到最近去找 B 君的時候，他的女兒總是會聊到媽媽（B 君前妻），而讓個案感到情緒不好的情形。個案就說 B 君和前妻仍還有在聯絡，且有刻意迴避不讓她和前妻見面的情形，而且偏偏都是個案去找 B 君的時候，他們會聊到前妻的事情。個案會認為 B 君前妻在小孩子很小的時候就離開了，為什麼現在還要回來？認為 B 君前妻以前就對 B 君不好，現在怎麼還要常常回去？令個案感到很奇怪，會擔心不知道該怎麼做。訪談者嘗試讓個案回歸到自己，瞭解自己擔心的想法是什麼，但是個案還是會把問題聚焦在問『為什麼』，只好設法讓個案瞭解，什麼是自己無法去變動的『事實』，瞭解自己對這些事件的想法，但是個案就會回答『想不出所以然』，只能盡量地去控制自己的情緒。不喜歡聽到孩子常常提到親生母親的事，反而會覺得 B 君和他女兒在一起時，不會只有『媽媽』的話題可以談而已。

談到他和 B 君剛認識的時候，也不知道 B 君已經離婚的事情，是在工地常常聽到監工在說才知道的，個案就會想『他們離婚已經十年了，他也沒有再娶，她也沒有再嫁，他會不會是在等他老婆，他老婆是不是也在等他』、『他是不是還在愛著他老婆』...等等的，每次聽到監工在問就會感到頭皮發麻。而且 B 君面對外人的時候，不會告訴別人現在是和個案在交往，對其他人也都說他沒有女朋友，別人問起個案和 B 君之間的關係，B 君也都說只是朋友。反問個案那自己怎麼還會想跟 B 君在一起，就說自己覺得 B 君對她很好。B 君初戀女友知道個案和 B 君交往的事情，會有吃醋的感覺，個案就會覺得對方莫名其妙，會想『我們在一起有礙到別人嗎？』。個案認為 B 君就是始終不會讓個案和前妻遇見，若前妻送小孩回來而個案在那裡，就會請前妻把小孩送到家門的巷口就好了。問個案怎麼都會認識這樣的男生時，個案就說可能是自己給人的感覺不會想定下來的關係；B 君雖然可以給個案工作方面的安全感，也把她照顧地好好的，但是在感情上就是很沒有安全感；雖然 B 君也會說過要介紹個案給前妻認識，但是個案會認為 B 君不敢這樣做。

詢問個案自己想要的男女朋友的關係是怎樣的，就覺得自己想要的也不是這樣子，這樣的立場跟別人不一樣，會自問自己怎麼都是要交過有離過婚的人？就不能找一個讓自己覺得比較不會煩惱的，也會說這個問題很庸人自擾；說到這裡，個案似乎有比較能夠瞭解，因為她所交往的對象都是這樣的狀況，所以這些『外人』是無法避免的，於是說『其實這個是外來的事情，如果沒有這一層關係、就不要有那些人的話，就應該不會.....，可是那一些人他也不能叫他們不要來』。接著個案說出她擔心的想法，認為 B 君的前妻比較強勢，以前 B 君就是被她『壓落底』，擔心他們會再復合，因為現在自己也和 A 君在交往，所以也沒有立場說什麼。個案不敢跟 B 君談這些事情，也是擔心 B 君會拿她跟 A 君交往的事情來講，自己也沒有立場去跟他講。另外，個案也覺得 B 君好像會怕別人知道他們在一起似，個案就會想『為什麼不能讓人知道？為什麼不能有我的存在？』、『他是不是還想跟他老婆在一起』，想到這些就會讓她覺得不舒服。雖然知道 B 君和女兒不免談到前妻的事情，還是會擔心會產生其他的事情出來，例如個案覺得 B

君的心腸很軟，哪天前妻有困難回來求他，可能就覺得個案和 A 君『剪不斷、理還亂』，B 君就又和前妻復合了，感覺自己隨時隨地都要面對這樣的情況，況且 B 君最聽女兒的話，一旦女兒講出來的話對個案不利，B 君就這麼一個女兒，最疼他這個女兒，他一定也會顧念情感，畢竟他們是夫妻。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
B 君	聽到 B 君和女兒談前妻的事情 他們離婚十年了，B 君也沒有再娶，她也沒有再嫁，聽到別人在問他們什麼時候要復合 以前為了房子幾十萬的追加工程就住在一起 B 君說不想結婚、怕結婚 有女孩子打電話來，B 君跟她說和個案只是普通朋友 B 君在跟前妻的會，個案不知道	<p>都離婚那麼久了，還回去做什麼 為什麼現在又要回來 她以前對 B 君不好 她在 B 君難過的時候離開，現在生活好一點又回來 為什麼我那麼久去一次，一定要這樣 B 君可以接受我這樣，也可以接受她這樣 他是不是在等他老婆，他老婆是不是在等他 的前妻是很強勢的女孩子，以前 B 君就是被『壓落底』 哪一天又為了多少錢，然後因為什麼事情，會住在一起，那是未知數 如果 B 君女兒開口對個案不利，B 君會順從女兒的話 他是在等什麼？ 是不是被之前的老婆傷害很深 他是不是還愛著他老婆 我們兩個在一起有礙到別人嗎 為什麼不能別人知道有我的存在 他是不是還跟他老婆在一起 他前妻可能還不知道我，因為每次前妻送小孩回來，只要個案在，就請她送到家門巷口 我應該有權利知道吧</p>	<p>不喜歡、不舒服 不知道該怎麼做 很奇怪 不舒服 頭皮發麻 擔心 擔心 沒有安全感 納悶 莫名其妙 不舒服</p>

	<p>哥哥叫個案不要跟 B 君在一起</p> <p>B 君跟個案說，如果沒有跟她在一起，他可能會封閉他自己</p>	<p>B 君對我很好，很照顧我在工作方面很穩定、很有安全感</p> <p>你會跑酒店、跟你老婆聯絡，怎麼可能封閉你自己</p>	<p>奇怪 還是在一起 很誇張、很誇張</p>
--	---	---	---------------------------------

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 男女交往要專一。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案對於男女交往的想法會認為『男女交往要專一』，面對 B 君是離過婚且有小孩的人，且仍與前妻有所聯繫，或會與子女談到親生母親的情況，與個案想法中『男女交往的情況』不一樣，所以只要稍有狀況，個案就會想到『B 君和前妻有機會再復合』、『B 君和前妻有機會再復合』等擔心想法，而令她煩惱、不舒服，在感情上充滿著不安全感。

● 來源 (Origins)

1 未知。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 過程中嘗試讓個案認清自己交往對象是離過婚且有小孩的事實，讓她瞭解這些接觸是無法避免的事實，進而把個案注意的焦點，從問『為什麼』轉移到自己的想法上，協助個案理解會讓自己擔心、不安或生氣的想法，使個案可以坦然面對真實的情況，以促進情緒的穩定。
- 此次訪談個案會一直去問『為什麼』，而忽略自己有哪些想法讓自己擔心、不安或生氣的，訪談過程中，逐漸讓個案可以意識到，自己交往的對象都是『離過婚且有小孩』的人，為了小孩而跟前妻有所聯繫是無法避免的事實；個案可以做的是，確認自己想法、所擔心的事情，發生的可能性有多高，怎麼樣增加與對方的溝通，來改善在感情上的不安全感。
- 此次訪談，個案比較多情緒的反應，比較沒有辦法依循過去所談的—認知行為治療概念—來思考，所以下次將繼續在訪談過程中，協助個案練習辨識情緒和澄清想法，並運用在感情的困擾上。

第七次

● 訪談摘要

個案自述訪談後有一些不一樣，說這陣子在處理事情的時候，都會先想一下，比較不會很極端，心裡悶悶的感覺也沒有以前那麼嚴重了。面對 A 君跟另一個女子交往的情形，也比較用平常心去看待，覺得 A 君沒有她，還可以找另一個女生。像今天接到那個女生打來的電話，一開始還是會嚇一跳，心想怎麼會是那女的，不會生氣或難過，反而覺得很高興，因為這樣就可以不用回去了，當這樣想的時候就不會像以前那麼生氣了，覺得有人可以跟他作伴，他就不會來吵我了，這樣就好。

個案說現在做事情的前後，自己會稍微想一下的意思是說，會去想要怎麼講比較具

體，別人聽了比較不會感覺這麼差。就舉例說在講 B 君女兒花了很多電話費的事情，個案就會拿自己以前的經驗來舉例跟 B 君說，希望他女兒能改掉壞習慣，避免讓小孩子也養成像個案一樣的花錢習慣，那樣子想改就難了；若不是這樣想，就會用比較責備的語氣，例如說『為什麼小孩子要拿手機？她才國中三年級幹嘛要拿手機？為什麼電話費打那麼多，是不知道大人賺錢很辛苦嗎？』等說話方式。個案又提到像 B 君在工作時，因為對方不會估計，導致耗費較多的時間和人力，B 君就會覺得划不來、不想做了，個案就會試著告訴他『有得做總比待在家裡好』。

此外，個案提到自己最近常常會忘東忘西的，在工作上會覺得累、懶懶的，覺得一點興趣都沒有。藉此與個案練習認知行為的分析，個案就說因為想要去台中住，但是又擔心姪子沒有人幫他們洗衣服，覺得小孩子如果不管他，他會就一直這樣脫線下去、他會變形，因為他們是在單親家庭裡，覺得他們很難教，所以擔心他們會變壞，如果沒有給他們正確的觀念，以後出去會讓別人教到定型，那時候要讓他們來認同我們的觀念是不可能的事情；就像 A 君的女兒就很難教，會一直跟你說謊話。說到堂哥對孩子們的管教，個案就講堂哥的女友不是睡覺就是賭博，堂哥也都在女友家的時間多，只是回來簽簽聯絡簿，所以就很不放心把小孩交給他們，所以自己會把重心都放在孩子身上。個案覺得孩子很難教，是說她不在埔里的時候，平常要他們做的事情也都沒有做，自己又不可能整天閒閒地在那裡盯著緊緊的。講到這裡又覺得自己整個情緒就上來了，覺得這些孩子是自己家裡的人，難道要看他們這樣子變壞嗎？尤其現在小孩生少又很寵，所以一定要把他們顧好。個案又說其實自己很想要有自己的孩子，但是自己又還沒有結婚，這裡未婚生子會讓人覺得很奇怪，有自己的孩子就不會去煩惱別人的了。

訪談過程與個案藉由剛剛所講過的事情，一起做『認知、行為、情緒分析』的練習。以個案提到的，最近『上班覺得懶懶的』的事情為例，個案會想到身體不舒服、想要休息、上班沒有人、坐在這裡沒人就是浪費時間、身體不舒服沒有辦法請假等等。訪談者與個案透過驗證的方式，一一澄清哪一個想法，是比較與『上班覺得懶懶的』有關的，個案認為『身體不舒服』的影響比較大。就說是因為請假不易，覺得老闆都不肯給她請比較長的假，無法看醫生、休息，認為是老闆沒有辦法瞭解她的立場，所以也會氣老闆不給她請假，心理不平衡，就想乾脆不要做好了。討論、分析後發現，個案並沒有把自己的情況與老闆溝通清楚，老闆就以為她只是要一天的時間去看醫生就好了，但是自己是希望能休息一陣子，等比較好了再回來做，或可能是自己真的想要休息，而不完全是老闆不給假。此外，前幾天個案因為要去看病，找不到電話取消訪談而感到十分緊張，同樣地以上述方式與個案討論、分析，協助個案辨識除了緊張之外，還會覺得丟臉、有罪惡感等的情緒反應和想法，認為跟別人約好了，擔心訪談者空跑一趟，會被認為是把別人當瘋子。

個案接著突然地把話題轉到 B 君的部分，就說上次這樣談談後，現在 B 君在個案面前談他前妻的事情，自己已經不會有那種不舒服的感覺了；但是還是會在意孩子花錢的事情，會為此感到心煩。個案想到可能是自己從小到大的觀念，覺得小孩子只能花多少錢、大人可以花多少、長輩可以花多少的觀念。想到自己是這樣走過來的，小孩子總是會長大，東西都會換，有得用就好了。所以會擔心 B 君女兒，現在她花錢那麼多，是因為 B 君現在可以供給她，以後出社會的時候，自己若沒有辦法該怎麼辦。認為 B 君女兒雖然成績很好，但是並不保證以後就很會賺錢，而且認為小孩子不光要讓她讀書，

也要學基本的做人做事的道理才行，所以覺得更要教她。嘗試讓個案瞭解，他人的行為是她不能改變的，會讓她不舒服的是她自己對這件事情的看法，但是個案似乎無法接受而且表示很堅持自己的觀念。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
A君	聽到那個女生打電話過來	怎麼是那個女的 這樣我晚上就不用回去了 有人可以跟他作伴，他就不會吵我了	嚇一跳 很高興
家人	最近常常忘東忘西的，上班狀況不好 想到家裡的兩個姪子 說到哥哥的女朋友 離開埔里一、兩天，平常要孩子做的事情都沒有做	想去台中住，但是又想到家裡的兩個姪子 小孩子如果不管他，他會就一直這樣脫線下去、他會變形 他們是在單親家庭裡，所以擔心他們會變壞 哥哥的女友不是在家睡覺或賭博，哥哥又多數時間在她家 不放心把小孩交給他們倆個 我不在你們都不能做好嗎？ 這些孩子是自己家裡的人，難道要看他們這樣子變壞嗎？ 現在小孩生少又很寵，所以一定要把他們顧好	累、懶懶的 擔心 放心不下 情緒激動 情緒激動
工作	去上班 上班沒有人（客人） 跟老闆請假，請不到假	可能是身體不舒服 想要休息 沒有人，沒有動，就會覺得懶懶的 不想來上班，上班只有我一個人在這裡而已 怕沒有收入，要幫 B 賺錢，在這裡坐著就是浪費時間，時間就是金錢 老闆不能瞭解自己的立場 為什麼不給我請假 心理不平衡，乾脆不要做好了	懶懶的 無聊 懶懶的、很無聊 生氣
人際	要取消訪談，找不到電話	怕讓訪談者白跑一趟 跟人約好了，這樣有人會說『被當瘋子』	緊張、不好意思 丟臉、罪惡感

金 錢	B 女兒花很多電話費	從小到大，覺得小孩子只能花多少錢、大人可以花多少、長輩可以花多少的觀念 B 現在可以供給她，以後出社會的時候自己沒有辦法怎麼辦 小孩子不光要讓她讀書，也要學基本的做人做事的道理才行，所以更要教她	煩 擔心
--------	------------	---	---------

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 孩子隨時要有人在教才不會變壞。
- 2 用錢要節儉。
- 3 老闆不瞭解她的立場，所以不會讓她請假。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『孩子隨時要有人在教才不會變壞』，看到兩個姪子父母親的樣子，且又都不在身邊照顧，自己就會為兩個姪子擔心，甚至不敢離開。
- 2 由於個案從小就有『用錢要節儉』的觀念，看到 B 君女兒花錢的樣子，就會擔心她養成不好的習慣。
- 3 個案認為『老闆不瞭解她的立場，所以不會讓她請假』，所以會強忍著身體的病痛、不舒服去上班。個案每次跟老闆請假，並沒有說清楚自己病痛的狀況，讓老闆以為只要請一天假去看醫生就好了，且會讓老闆以為只是小病痛而已。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小就沒有父母在身邊，深深體會沒有父母照顧時成長的辛苦，看到沒有父母親照顧的小孩比較會有感觸。姪子自幼父母離異，父親常常工作在外，多數時間都是個案在照顧，持續到現在。
- 2 個案從小由祖父母扶養長大，物資比較拮据，所以用錢的觀念比較『節儉』，覺得小孩子的東西可以用就可以了，因為隨著年齡增長常常會換。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 個案在表示在感情方面，已經比較不受到因為 A 君與另一女生互動而感到情緒困擾。
- 2 上次談到個案對 B 君前妻的事情，個案也表示現在已經沒有那種不舒服的感受了。但是現在卻會介意他女兒花錢的事情。
- 3 個案表示在面對日常生活事件的處理上有一些改變，比較會讓自己多想一想，而不是習慣性地反應，在情緒方面也沒有以前悶悶的感覺了，但是其中有什麼不一樣的部分，個案仍說不出來是什麼。
- 4 個案在訪談中說的比較多的，仍是與照顧小孩、教養小孩有關的事情，其中核心的想法可能仍與『沒有大人在身邊照顧的小孩』有關，將持續瞭解、澄清個案關於這個部分的想法，協助個案察覺這些想法。
- 5 以個案所提到的生活事件，做認知行為分析的練習。以個案在訪談中提到最近『上班覺得懶懶的』的事情，經討論、辯證、分析後，個案比較清楚自己的問題在那裡，知道要處理的問題是在於怎麼跟老闆溝通，而不是怪老闆不給她請假。以上述結果鼓勵個案學到的『認知行為分析』的概念來做自我分析，個案則表示會試著做做看。

6 於往後的訪談，將考慮就個案改變的部分，與個案進一步討論、發掘，以瞭解個案是否確實掌握『認知、行為、情緒』的自我分析方法，並觀察個案的改變是否穩定或有所變化。

第八次

● 訪談摘要

個案抱怨最近看到 B 君大哥和 B 君在說悄悄話的時候，就會感到心情不好、緊張、沒有安全感，想說是不是又有事情又要 B 君去收了，因為 B 君對別人，尤其是家裡的人，是說什麼都好的人，擔心 B 君大哥又來要錢。個案說他們兄弟感情很好，大哥和媽媽就是會不斷地捅簍子，而且他們花錢非常奢侈，家裡只有 B 君在賺錢，結果都變成 B 君的負債、增加他們的負擔，所以個案會擔心舊事重演。個案知道 B 君的個性是不會跟她說的，所以她也不想過問，但是又接到 B 君大哥用 B 君公司的名義辦理信用卡的確認電話，就會感到生氣，想說他辦信用卡用自己的名字就好了，為什麼還要用 B 君公司的名義。個案知道 B 君大哥之前在外借錢、欠錢的事情，個案就覺得一個年輕人就是要安分守己地工作，像他大哥這樣不工作，要他來 B 君公司這裡幫忙做又不肯，連個五千、三千的也不還，而且 B 君看到他哥哥就心軟，因此個案就會感到煩惱，心裡想『B 君有在工作、有收入，大哥沒有工作，又要生活，所以會來要錢』，個案不希望 B 君又再去收拾他哥哥的殘局，怕會再增加 B 君的負債。B 君的大哥也曾經跟 B 君最小的弟弟借過錢沒有還，結果就害小弟跟老婆吵了兩個多禮拜，弟媳最後就走了。個案覺得自己和 B 君賺的這些都是『血汗錢』，她跟 B 君一起去工作，每次都是在大太陽底下，弄到都是泥巴，做得很累，覺得自己講這些好像自己很愛錢、愛計較。當個案爲了這些事情困擾，B 君就會試著跟個案溝通，說服她接受而不那麼生氣或擔心，個案就想『爲什麼 B 君不會阻止去別人造成他們的困擾』；個案還跟 B 君說過，如果兩個結婚後就不允許 B 君這樣做，雖然 B 君說會改，但是她又覺得 B 君不會改進，這個情形會持續下去，B 君會改變我們去接受。

個案在講這些事情的時候，發現自己對錢很敏感，覺得自己很愛錢，就說自己小時候很窮，看到 B 君賺錢又是很辛苦的血汗錢，自己在用 B 君的錢就會很省、很省，不會像在用自己的錢那麼捨得花，看到 B 君和家人幾乎每天在家裡玩牌、賭錢、喝酒，就會感到生氣。個案說其實自己不是在意那兩、三千的輸贏，而是看到 B 君已經腳痛（痛風）到不舒服了，還一直比牌、喝酒、不休息，會希望他早一點去睡覺休息。聽到那些朋友說『比牌不能在我家比，要趕快在這裡比，在這裡比較好，沒有人會怎麼樣，在家老婆會罵』，心裡就更生氣，心想『只有你們家那個才有脾氣，我都沒有喔！我是死人！』。有時候 B 君的媽媽還會叫個案來幫 B 君擋酒，她也會覺得不舒服。

個案覺得會擔心 B 君喝酒，也許是自己心態的問題，不喜歡男生喝酒。想到之前爸爸是因爲喝酒死去的，大伯平常安靜很少說話的時候還好，但是每次喝酒都會打人，小孩子看到都會害怕，甚至曾經在喝了酒之後，拿著菜刀追打著伯母，最後還是因爲喝酒從竹筏上摔下、意外死亡。個案說就算 B 君不去喝酒，他的朋友也會過來，想想這些朋友也沒有什麼不好，有警察、建設公司的老闆、餐廳的老闆，若不跟這些人接觸，哪來的工作。所以個案會擔心 B 君這樣持續喝下去，腳痛的病情會加重，看到 B 君的弟弟腳關節已經長出一塊、一塊的、都要開刀了，所以個案也會煩惱；其次，也擔心個案出

去喝酒，開車回來也很危險。個案會勸 B 君不要再喝了，B 君是有少喝一些，但是有幾次朋友為 B 君喝酒的事情說話，或隱瞞個案又去喝酒，讓個案覺得『是不是我管他管不住啊？他要是找一個管他管得到的，這樣就不會了吧』。個案覺得以前 B 君會陪她，現在卻會為了喝酒去陪朋友，把她丟在家裡或讓她自己騎機車回去。

以前個案大概一、兩個月才去 B 君的家一次，比較不會像最近這麼頻繁地去，所以比較常會看到 B 君在喝酒，其他個案沒有去的時間，也不知道 B 君在做什麼，但還是會猜想 B 君會暗中和朋友去喝酒。覺得是這群朋友的關係，然而這群朋友卻要個案來適應 B 君的情況，只是看到 B 君都已經很累了，還是讓朋友找去打牌、喝酒，就會覺得很生氣，就會跟他說『看你什麼時候不玩，不玩時再來找我』。

這時候，個案又講到她對待 B 君和 A 君不一樣的地方，覺得自己對待 A 君，就像大人在帶小孩，就是一顆心放不下；但是在 B 君面前，自己就像小孩子一樣，想怎麼樣就怎麼樣，B 君也比較會跟個案溝通、說話，在喝酒方面也比較能體諒 B 君的作法，覺得他是為了和這些人交際應酬才喝酒的。有時候自己也會想『我這一生的八字真的跟酒相剋吧，為什麼我遇到的人都這麼愛喝』，爸爸是這樣，大伯是這樣，連現在喜歡的男人也是這樣，自己也覺得奇怪。主要會在意 B 君喝酒，也是關心他的腳痛會不舒服，但是又覺得至少在跟 B 君說的時候，B 君的反應態度不會像 A 君那麼惡劣。

最後與個案檢視今天所談到的想法內容，個案就覺得這些都是不好的事情，會讓自己情緒變得不好，但是自己比較沒有辦法不這樣想，沒有辦法把這些想法分清楚。例如關於喝酒，就會覺得『男生都是愛喝酒的』，勸 B 君不要喝酒，只能看到 B 君還是有在喝，但是比較不會去注意到 B 君有比較少喝了，而認為就是跟 B 君說過了，他就是應該不要再喝了，不要說了三、四次以上他還在喝，會想為什麼 B 君做不到，或想到為什麼別人就可以而他沒有辦法？

訪談者就舉個叫小孩子讀書的例子，孩子念書成績不好，個案就會覺得沒有達到標準，對於進步兩、三分沒有及格，就會覺得我們家的小孩不可以這樣子，認為是孩子沒有用功，沒有達到個案的標準。自己會有這樣的想法，是以前工作的主管給她的觀念『別人可以成功，你一定也可以，因為你不比人家笨』。所以，個案認為 B 君因為跟她在一起，就是不能喝酒。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
B 君	看到 B 君的大哥跟 B 君說悄悄話	是不是有事情又要 B 君去做了 B 君說什麼都好，尤其是他的家人 擔心大哥來要錢 他哥和媽媽花錢很奢侈，會捅簍子 舊事重演，B 君又要去收拾殘局	緊張 不安全感 擔心
	接到大哥用 B 君公司名義辦理 信用卡的確認電話	他辦信用卡為什麼不用自己	生氣

	<p>B君的大哥不工作，又跟人借錢不還，而B君有工作</p> <p>當個案為了這件事情感到困擾，B君都會來溝通、說服她</p>	<p>的名字，要用B君公司的名義 怕他又來跟B君借錢，B君心軟又借給他 增加負擔 一個年輕人就是要安分守己地工作</p> <p>為什麼B君不會阻止別人造成他們的困擾 覺得B君不會改進，這個情形會持續下去，B君會改變我們去接受</p>	<p>煩惱</p> <p>生氣</p>
喝酒賭錢的行為	<p>看到B君家人幾乎每天在家裡玩牌、賭錢、喝酒</p> <p>B君腳痛不舒服還不休息，又再跟朋友打牌喝酒</p> <p>朋友說在這裡不會被罵，會去玩會被老婆罵</p> <p>去B君家看到朋友聚在一起喝酒、打牌</p> <p>B君母親怕B君喝酒，要個案幫B君擋酒</p> <p>朋友為B君喝酒的事情說話，或隱瞞個案又去喝酒</p> <p>這一陣子比較常去B君住處，卻看到他在喝酒</p> <p>看B君又要去比牌、喝酒</p>	<p>B君所賺的錢都是很辛苦的血汗錢 喝酒會讓B君的腳痛更嚴重 喝酒開車很危險</p> <p>B君弟弟的腳和手，喝酒喝到一塊一塊的，就要去開刀了 B君又再喝酒，腳痛會加重</p> <p>只有你們家那個才有脾氣，我都沒有喔！我是死人！</p> <p>這些朋友有警察、建設公司的老闆、餐廳的老闆，若不跟這些人接觸，哪來的工作</p> <p>B君是為了交際應酬才喝酒</p> <p>我又不認識他們，也不知道要跟他們講什麼，叫一個女孩子坐在他們中間這樣喝 希望B君早一點去睡覺、休息</p> <p>是不是我管他管不住阿？ 他要是找一個管他管得到的，這樣就不會了吧</p> <p>以前去都會陪我，不會陪他朋友，不會把我一個人丟在家裡</p> <p>講不聽，等他想要講再講 要比就去比吧！乾脆看你何時不玩，不玩時再來找我</p> <p>腳痛還要去喝</p> <p>爸爸是這樣，伯父是這樣，連現在喜歡的男人也是這樣 我這一生的八字真的跟酒相</p>	<p>生氣</p> <p>擔心</p> <p>擔心</p> <p>生氣 煩惱</p> <p>生氣</p> <p>這些朋友也沒有什麼不好</p> <p>比較體諒他</p> <p>奇怪 不舒服</p> <p>生氣</p> <p>不爽，不講話</p>

	<p>和 B 君談要少喝酒的事情</p> <p>看到 B 君又去喝酒</p>	<p>剋吧，為什麼我遇到的人這麼愛喝</p> <p>跟他說過了為什麼還要喝 別人做得到他也要做到 跟我在一起，你就不能喝酒</p>	<p>生氣</p> <p>奇怪</p> <p>生氣</p>
--	--	---	-------------------------------

●核心信念 (Core Beliefs)

- 1 喝酒就是不好的。
- 2 說過的事情對方就是要做到。

●運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『喝酒就是不好的』、『說過的事情對方就是做到』，所以每次看到 B 君又去喝酒、打牌，心裡就不舒服、生氣、擔心 B 君的安危和健康，擔心像小時候一樣，身邊的人因為喝酒而離去；且認為跟 B 君說過好幾次了，怎麼他還是會去喝？而忽略了 B 君已有減少量和次數，會有希望一下子完全改變的期望。

●來源 (Origins)

- 1 個案父親、伯父都是因為喝酒而造成家庭問題和過世，個案所交往的男生又都會去喝酒，以致於認為『男生都愛喝酒』，但是又擔心舊事重演，身邊的人因為喝酒而離去。

●治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 在訪談過程後面時間，與個案討論談話內容、想法、以及其中的連結，協助個案看到自己怎麼連結到這些想法並且產生不舒服的情緒，協助個案發覺自己的核心信念。也讓個案發覺，對方並不是像她所說的，沒有改變。
- 2 個案有發現自己想到的這些想法，都是不好的、會讓自己不舒服的，但又表示無法想到或轉換到其他好的想法。雖然知道 B 君喝酒有時候是為了交際應酬，雖然知道他有減少次數了，只要看到他又去喝酒還是會生氣，認為他就不該這樣，期望 B 君能夠一下子改變，而呼應出『別人做得到，他也要做到』、『說過了就要完全聽進去』、『要達到自己的標準』等想法。
- 3 鼓勵個案在平常就做練習，增加對認知行為分析的熟悉，試著辨識自己想法和情緒，並做進一步地驗證自己的想法，避免習慣性地那樣想，一方面也提醒個案瞭解『那樣的期待』是否合理的問題。

第九次

● 訪談摘要

個案因為昨天去做推拿、復健，今天身體感到難過、不舒服。個案想到之前談到的內容，會覺得奇怪，發現自己在不同的地方（指在 A 君家裡和 B 君家裡）表現不一樣、差很多；會覺得 A 君家人很令人生氣，覺得他們家人很『白目』，說也說不聽，甚至自己會氣到想要打人，因為他們家人不會維護居家環境，東西用完不會收，廚房常常會留下油膩的碗盤、菜渣等；家人也會做相同的事情，所以也跟家人不合，但是講到 B 君家裡的人就比較不會。看到這些家裡的事物沒有人整理、很亂，自己就會覺得很煩、鬱悶，整個脾氣好像要爆發一樣，在家裡不能發脾氣，因為伯母曾說過『可以做就做，不可以做就不要在那邊唸』。覺得居家環境不可以光靠一個人這樣做，男生也不可能做到像我們要求的這樣子。但是在家裡看到伯母一直買東西、一直堆著，雖然自己買東西也很節儉，但是看到不新鮮的東西囤放在冰箱裡，就會一直丟。個案認為自己想要的居家環境也不是要裝潢得很複雜，但是要很乾淨、東西要放好，反正就是東西要很整齊就是。此外，A 君特別地不能吃到不新鮮的食物，只要吃到不新鮮的，他就會趴在馬桶邊一直吐。

講到現在和 A 君之間的情形，個案就會覺得即使她現在回到他身邊，心也不會在他身邊，認為 A 君也不能怪她一天到晚往外跑，因為他這樣子和另一個女孩交往，她也不敢想要怎麼依靠他。於是就說有一天 A 君在她家吃飯，看到 A 君接到那個女孩打來的電話，卻不敢跟她說他在個案家裡，個案會想說不知道是自己可憐、還是他可憐，跟他交往十幾年，竟然要躲躲藏藏的。覺得跟他說的話都他聽不進去，不知道他是裝傻還是怎麼樣，個案還是會告訴他『要把自己的病醫好了，自己就結婚去了』，然而他卻認為個案瘋了。個案就說其實自己也知道為什麼離不開他，只是自己覺得需要一些時間吧；好像是自己以前比較會為別人著想的問題，現在就要看情形，不能每件事都替別人想，也要替自己想。

個案就舉例說像是跟大嫂說話，會覺得很生氣，是因為覺得大嫂說話很酸、會看人說話，如果對方比較有錢，說話就比較客氣，眼光很高的樣子，所以大嫂跟她說話都很不客氣，認為大嫂說話就是會『一針見血』、會傷人、批評別人、人身攻擊，甚至是個案的伯母都被罵過。自己就會想『不要去回應她』，但是如果繼續這樣人身攻擊下去到一個程度，個案還是覺得要跟她說，不然她就會亂罵；有時候孩子做錯事連大人都罵了下去，覺得很離譜。有時候也會覺得大嫂說話很好笑，連一些倫理都不懂，質疑為什麼孩子要跟爸爸姓，而不是跟她姓，個案覺得一個成年人說這樣的話很沒理智，連伯父過世時家人在燒金紙，大嫂就說一些很不得體的話，連個案的三哥也感到生氣。

講到家裡姪子的教養問題，就會覺得姪子們很奇怪，就是喜歡做一些投機取巧的事情，做事情喜歡拖，會欺騙個案，個案會覺得他們就是想回到媽媽那邊住，以前都會覺得不行，擔心他們過去會被欺負，現在就會想『你要帶就自己把他帶去，要不然現在也很累』，覺得要教那個國中小孩，自己會覺得很累。

個案又提到自己每天上班很累，下班又要跑來跑去，覺得很累，會想要休息一下，但是又覺得可能是自己懶惰的關係。就講到自己的個性比較急一點，訪談者也與個案討論，是否因為個性急，讓自己常常處在緊繃的狀態，所以容易感到疲勞、倦怠的情形，比較累的情況下，也沒有辦法很專心地做事情。個案就說 A 君常常會吵她，有時候下了班也會被吵得思緒亂掉，沒有辦法讓自己安靜下來；不過這樣的情況，個案說自己也不

會讓它再持續下去太久，頂多再幫他一個多月而已。覺得 A 君那樣每次都在個案身上的語言傷害，不會顧慮到個案的立場，雖然嘴裡說最愛的是個案，還是跟那個女孩交往。自己就想著：那個女孩年輕，什麼都可以跟著他做，自己要上班怎麼可能又跟著他去做事；覺得一個女孩子，以後要結婚，就是要把家裡顧好、把老公顧好、小孩顧好就好，外頭不用那麼厲害。現在會覺得，那個女孩來了 A 君就不會來找她，自己就可以為所欲為了。不過，在一起久了，還是會有感情的，難免會有感覺，但是自己也不相信他所講的話了，像是他說過跟她在一起比較久，比較有感覺，可是個案會覺得那是騙人的。不過自己就是沒有辦法一下子離開就是，想要跟他講，他又不跟我講，說過很多次了，覺得跟這種人講好像也沒有效，現在好像就等著對方有做了一些事情或說了一些話，好讓自己能完全地走開。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
居家環境	<p>看到 A 君的居家環境，東西用完都不收，廚房總是留下油膩的碗盤</p> <p>看到家裡事物沒有人整理，伯母一直買東西、一直堆著</p>	<p>他們家人很『白目』，說也說不聽</p> <p>居家環境要有一個人想住的那種環境，很乾淨、很整齊，東西都放好</p> <p>A 君不能吃到不新鮮的東西，只要吃到不新鮮的，他就會趴在馬桶邊一直吐</p> <p>伯母曾說過『可以做就做，不可以做就不要在那邊唸』</p> <p>我跟家裡的人不合</p> <p>居家環境不可以光靠一個人這樣做</p>	<p>很生氣、很想打人</p> <p>很離譜、很煩、鬱悶 整個脾氣好像要爆發一樣，但是不能生氣</p>
A 君	<p>A 君和另外一個女孩交往</p> <p>看到 A 君接到那個女孩的電話，卻不敢說跟個案在一起吃飯</p> <p>A 君都顧慮到那個女孩的立場，每次都把過錯推到個案身上</p> <p>與 A 君之間的關係</p>	<p>不敢想要依靠他，他很不會想 不能只是怪我往外跑 她來，A 君 (A) 就不會管我，自己就可以為所欲為</p> <p>交往十幾年，竟然要躲躲藏藏的</p> <p>A 君不會顧慮到個案的立場 無法相信他說的話</p> <p>覺得自己需要一點時間 從來沒有去思考中間的問題，比較會為別人著想</p>	<p>喜歡她來</p> <p>可憐</p> <p>受到傷害</p> <p>無法分開</p>
大嫂	大嫂對我說話很不客氣	她說話很酸、看人說話，眼光很高 說話就是會『一針見血』、會傷	很生氣

	大嫂質疑為什麼孩子要跟爸爸姓，而不是跟她姓，還有伯父過世時家人在燒金紙，大嫂說了一些很不得體的話	人，會批評別人、人身攻擊孩子做錯事，連大人都罵下去 她說話的時候就不要回應她，以前都會回應她；但是她如果人身攻擊到一個程度，我就應該跟她說，不然她都亂罵 一個成年人說這樣的話很沒理智，連一點倫理都不懂	很離譯 不要回應 很好笑 令人生氣
小孩	姪子喜歡做一些投機取巧的事情，做事情喜歡拖、會欺騙個案	他們就是想回到媽媽那邊住 他們過去會被欺負 要教國中小孩會很累，你要帶就自己把他帶去，要不然現在也很累	很累 擔心 很累
生活	每天上班很累，下班又要跑來跑去 自己很累、想休息，但是 A 君又來吵	想要休息一下 可能是自己懶惰的關係 自己個性比較急 沒有辦法讓自己安靜下來 不會讓它持續太久，頂多再幫他一個月	覺得累 沒有辦法很專心地做事 思緒都亂了

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 居家環境就是要保持乾乾淨淨、整整齊齊的。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案認為『居家環境就是要保持乾乾淨淨、整整齊齊的』，所以每次看到家裡或 A 君家沒有人整理的樣子，自己都會主動地整理，看到他們不整理就會覺得很生氣。個案用自己的標準，要求別人也要遵守，當別人無法做到要求的標準，就會引發情緒上的不舒服。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 個案面對目前的感情關係，似乎沒有之前那麼困擾，面對 A 君的狀況就只提到『以前是自己比較會為別人想』，現在則要為自己想，對於前後的改變，不是轉移話題，就是說不出來，難以深入討論。個案有特意迴避不舒服情緒的傾向，而安於現狀；將繼續以個案所提的日常生活事件，引導個案熟悉自我分析的方法，進一步探討造成個案困擾的核心想法，同時瞭解個案目前面對感情的困擾，是否已減緩且趨於穩定狀態。

2 以個案所舉的生活事件做例子，試探個案是否能瞭解，與 A 君互動關係中，所產生的想法為何。訪談中，個案常常會跳離所談的內容，或轉移到其他的事件，例如：提到大嫂、小孩子的事情，表示自己知道換個『想法』就可以讓自己輕鬆點，但是面對 A 的問題，就是說不出比較清楚、明確的想法或感受，認為就是『需要一點時

間』來化解他們之間的問題。

第十次

● 訪談摘要

個案表示要一下子做到改變，很難做到，還是會覺得難過，但又覺得要重視自己，多少要有改變。對於 B 君方面，在意的還是『錢』方面的問題，覺得自己對錢的事情就是很敏感，就是死愛錢。不過，個案覺得在訪談的這段期間，會特別地去想『為什麼要一直地支出？』。對於 A 君也比較不會少跟他聯絡了，現在都是 A 君自己來找個案的，現在也比較不會因為 A 君的事情感到生氣，但是自己的改變是什麼就是講不出來，如果真的遇到事情，沒有辦法想得那麼細。覺得自己的個性比較急，脾氣若一上來就沒有辦法想那麼多，會一意孤行，覺得是對方的錯，所以才會生氣。

像是 B 君大哥跟 B 君借錢的事情，就會想『你不幫我們做，我們幹嘛幫你還錢？』。有時候這樣直接反應會造成 B 君的困擾，感到 B 君也很無奈，所以個案也就漸漸地不這樣子表現了，但是心裡想到『為什麼要我們幫你還錢？你又不來幫忙，為什麼我們要做得那麼累？』，就會感到很生氣，覺得 B 君大哥欠了一屁股債卻要 B 君來還；有時候也會聽到 B 君的弟媳婦說『過去我們又沒有享受什麼，現在卻要付出』，看到她媽媽、大哥穿得漂漂亮亮的，B 君卻穿得不好的舊衣服，工作又比他們多。現在個案會採取的方式，就是要讓 B 君有意識到，不斷地提醒他，要為自己存一點錢，不要讓家人知道，尤其是他的大哥和媽媽。

個案比較擔心的是 B 君這樣為家人付出，往後我們如果真的在一起，會覺得一點安全感都沒有，擔心 B 君一輩子都會這樣子會他大哥著想；個案常常為了這件事跟 B 君抱怨，B 君也在個案幾番要求後有所改善，但是個案卻認為 B 君只是沈溺在過去大哥怎麼對他好，而完全不會想到現在大哥怎麼加害他，個案就會把這些不愉快的事情講出來跟 B 君說，而 B 君也會這樣耐心地跟她說，但是還不會這麼細地講。一旦個案看到、想到 B 君拿錢給別人，就認為心平氣和地跟 B 君說不會有效果，所以她每次都要很生氣讓他知道。又講到最近大哥帶著朋友來家裡玩牌，結果錢都被那個人贏走，就更覺得生氣。現在 B 君的工作也很穩定，想到 B 君大哥怎麼不過來工作幫忙？個案很討厭 B 君跟她說過去大哥對他多好的那一套，因為連外人都說 B 君付出的比他大哥給他的還要多。雖然個案知道，即是這麼生氣地跟 B 君說過，B 君不會有太大的改變，且還是會一直擔心 B 君會瞞著她又去承擔額外增加的負債，或突然地又增加一筆負債讓他們無法負擔。個案還是會有所期待，B 君能夠馬上完全改變過來，不要對家人再付出那麼多了，同時也擔心自己講太多之後，別人會覺得她太『能幹』而留下不好的印象。覺得 B 君和自己太像了，B 君是不斷地對家人金錢上的付出，自己則是對家人不斷地努力上的付出，有時候彼此還會互相『吐槽』。

話題回到個案和 A 君之間的事情，前幾天 A 君還要個案幫那個女孩子洗衣服又不敢講，還為那個女孩子辯解沒有時間，個案就想到以前會為了回家幫 A 君準備晚餐而放下公司的事情，結果現在 A 君和那個女生在一起，卻只能吃泡麵。講到個案和 A 君交往的過程，家人不但反對還會冷嘲熱諷，尤其是伯母特別地會跟伯父哭訴說個案如何難教、怎麼樣的，個案就會想自己已經是成年人了，外面的事情自己會負責，會很不想回家裡去，覺得伯母那樣說很不公平，所以自從搬出來後也很少回去。

覺得自己終究不是伯母親生的孩子，要叫她對自己多好，每次聽到他們講的那些不堪入耳的字眼就會覺得很難過，就想到自己不是她生的，覺得自己就像別人眼中的拖油瓶，受了委屈也無人可講。以前爲了 A 君被打的遍體鱗傷也不敢跟家人說，擔心他們反過來會取笑她，也不敢跟 B 君講家裡的事情，擔心 B 君知道了，以後 B 君就不孝順她的長輩或不讓她回來。個案覺得在自己還很小、需要別人養的時候，沒有人會情願養別人的小孩子，她（伯母）已經一堆小孩子了。雖然那些堂兄、姐們不會這樣對她，自己也很想把伯母當作自己的母親那樣看待，但是她總是沒有辦法以一個母親的身份來聽你說話，反而說的越多，被取笑的越多，講到這些多少有些感到難過。

覺得自己就是有家不能回，A 君的情形就和她差不多，他媽媽也是不負責任的，有就像沒有一樣。想到自己在家裡努力地付出，還是被當作外人一樣，很多事情又不能講，覺得講了也沒有用，因爲自己不是她生的。就像有幾次經驗的情形，例如：盛飯時就會跟你說『沒了！不能在盛了，後面還有人要吃！』，有好的東西伯母就是會想到自己的女兒，當時自己在場也什麼都沒有，第一次看到傻眼了，第二次就不再敢妄想了；雖然會告訴自己『我不拿人家的東西，我就是不欠你的』，但是心裡仍感到有一點不平衡。因爲家人對自己親生母親很不好，自己也爲了他們而不敢跟母親聯繫，自己不想讓別人說『做人不懂得飲水思源』。

個案談到，會想搬出來和 A 君一起住，是因爲當時 A 君受人恐嚇、毆打，個案擔心那些人還會再回來找 A 君，就想要住在他家保護他，一方面也是不想回去那個家。那時候還被伯母調侃『一個人要顧好幾個家』，就想伯母那個人就是這樣的個性，不要跟她頂嘴就好了，跟她頂嘴只會讓她惱羞成怒。對於自己要保護 A 君的想法和行爲，自己現在想起來都會覺得很好笑。相對於現在的情況，自己也不會講，可能是兩個人理念不同吧，個案總以爲『你要別人對你好，你要先對別人好』，那時候除了 A 君之外，家人看到她就是罵，覺得 A 君在生病的那一段時間對自己最好，病好了就又開始了，以前跟他交往的女生，個案只要出面表明身份，對方就會識相走開了，現在這個是大學生，自己覺得沒有辦法，一般人看人還是會看表面，像是學歷、家世啦等。接著，個案店裡又開始忙了起來，訪談斷斷續續，只好暫停告一段落。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
B 君 幫 忙 家 裡 還 債	B 君一直在幫他大哥還債	你不幫我們做，我們幹嘛要幫你還錢 為什麼我們在幫你還錢，你又不來幫忙，我們為什麼還要做得那麼累 你自己欠了一屁股債，還要 B 君來還	不平衡 很生氣 丟東西、發牢騷
	跟 B 君講錢的事情，看到 B 君感覺很無奈	跟 B 君說會造成他的困擾 B 君如果一輩子都這樣為大哥著	擔心 擔心、沒有安全感

	<p>大哥和媽媽穿得很體面，B 君卻穿、用得很節儉，工作又做得比較多</p> <p>聽到要會錢的會腳打電話來</p>	<p>想，往後我們如果真的在一起，會覺得沒有安全感</p> <p>你們錢還沒有還完，怎麼可以這樣？</p> <p>自己有所領悟，只要讓 B 君有意識到，不斷地提醒他，要為自己存一點錢，不要讓家人知道，尤其是他的大哥和媽媽就好</p> <p>自己的錢才收個段落，又要拿去給別人，那都不是小錢</p> <p>B 君是不是會瞞著個案，又幫家人負擔另外一筆債務；或突然增加一筆他們無法負擔的債務</p> <p>跟 B 君說了，沒有看到 B 君有改變</p> <p>心平氣和跟他說沒有效果，所以要生氣他才會知道</p>	<p>生氣</p> <p>不再跟 B 君反應了</p> <p>生氣</p> <p>擔心</p> <p>生氣給 B 君看</p>
A 君	<p>A 君要個案幫那個女孩子洗衣服</p> <p>幫 A 君洗衣服或和 A 在一起被家人冷嘲熱諷或講一些不堪入耳的話</p> <p>看到 A 君被人打、受傷</p>	<p>她有時間睡覺沒有時間洗衣服 以前自己會為了回家幫 A 準備晚餐而放下公司的事情</p> <p>自己已經是成年人了，外面的事情自己會負責，會很不想回家裡去</p> <p>伯母不是生我的，要叫她對我怎麼樣</p> <p>有話無人可講，講了只會被取笑 在別人眼中是拖油瓶</p> <p>不敢跟 B 君講家裡的事情，擔心 B 君知道了，以後就不孝順她的長輩或不讓她回來</p> <p>不要讓別人說『做人不懂得飲水思源』</p> <p>我要照顧他 怕那些人會回來找他</p> <p>自己睡在客廳，如果那些人來了就會先打到我、不會打到他，他還有逃走的機會</p>	<p>很誇張</p> <p>很不公平 很難過</p> <p>還是會幫家裡做很多事情</p> <p>搬去跟他住 擔心、害怕 現在想起來覺得很好笑</p>

●核心信念 (Core Beliefs)

- 1 B 君就是會不斷地幫家人還錢且不會改變。
- 2 自己不是伯父、母親生的孩子，總是被當作外人看待。
- 3 做人要懂得飲水思源。

4 你要別人對你好，你要先對別人好。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『B 君會不斷地幫家人還債且不會改變』，認為 B 君大哥現在沒有工作，還一直捅摟子，每次 B 君大哥打電話來或兩個在說悄悄話，個案就開始擔心是不是又要幫大哥收拾殘局，甚至擔心 B 君會瞞著個案去幫忙清債；而且，個案會認為就是要用生氣的方式表達，B 君才會有所改變。此外，個案雖然注意到 B 君會跟她溝通，卻忽略到 B 君已經有漸漸地改變的事實，甚至對 B 君會有一下子完全改變的期待。
- 2 當個案面對家人和 A 君的時候，就會想到『自己不是伯父、母親生的孩子，總是被當作外人看待』、『做人要懂得飲水思源』、以及『你要別人對你好，你要先對別人好』，所以個案會努力地為家人的事物付出，期待能獲得其他堂兄姐類似的對待；當個案遇到 A 君，發現 A 君父母對待他的方式類似自己在家裡的情形，於是個案一方面為規避家人不公平的對待，一方面也努力地對 A 君付出，期待 A 君能向對待她像家人一樣；然而，A 君只有在剛開始在一起時，對她比較好，後來卻斷斷續續地與其他女生交往。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小父母雙亡，主要由爺爺奶奶扶養，金錢物資方面較為拮据，所以對於金錢十分在意重視，看到 B 君這樣辛苦賺錢，卻為家人奢侈、濫用而感到生氣。
- 2 個案從小就是寄居在伯父、母家裡，雖然很努力地為家人付出，卻仍得不到家人的認同，把她當作外人看待；面對 A 君母親對人的態度，更讓個案覺得沒有父母親的小孩就是比不上別人（根據前幾次訪談資料）。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 關於個案面對 B 君金錢管理方面的問題，嘗試讓個案瞭解自己有哪些想法，而讓自己感到生氣或不平衡，同時也協助個案發覺 B 君努力改進的部分，而不是一味地對 B 君有過高的期待。個案說出 B 君有在改進，同時也說出自己所擔心的部分『如果以後在一起，B 君還是這樣地幫他大哥』，自己會期待 B 君會馬上改變。個案也表示，漸漸地不再用生氣的方式跟 B 君溝通，而是試著讓 B 君會為自己存一點錢。
- 2 個案表示最近已經比較不會再為 A 君的事情感到煩惱了，也比較不會想要去找 A 君，這次談話中比較清楚自己和 A 君在一起的因素，之所以無法和 A 君分開，多少也是與『想要遠離那個家』有關。目前個案已經不再把『幫忙 A 君家務』，視為理所當然地去做，已經減少再去幫忙家事的情形。

（訪談結束）

（二）討論

個案在幼兒時期，因為父親喝酒、肝病過世，母親改嫁，交由祖父母撫養照顧，一直到前幾年才又見過親生母親。大伯父也是因為喝酒，在竹筏上落水、意外致死。國小五、六年級時，祖母中風，祖父為了要照顧他們的生活而相當地辛苦工作，後來祖父母相繼過世後就與伯父母、姑姑、以及堂兄、堂姊們住在一起。個案國中畢業就開始工作，約在十七、八歲時認識一個男孩子，交往一段時間後，因為男方一直急著要結婚，個案覺得太快了而拒絕、結束關係；11 年前左右認識現任的男友（A 君）。後來在兩、三年前又同時與 B 君交往。

與男友（A 君）交往 11 年左右，因為 A 君半年前來與另一女子交往，而令個案感到困擾。之前也有類似的情形發生，但是都在個案與對方溝通後，對方主動疏離 A 君而結束，且時間都不及一個月；此次持續將近半年的時間，讓個案感到情緒困擾，而在訪談開始時主動提出討論、列為處理的目標問題。個案也表示於兩、三年前有想過要與 A 君分手、離開 A 君的想法，但是卻一直離不開而感到困擾。

知易行難

訪談幾次後發現，個案可以很快地將「認知行為治療」的概念運用的生活上，「.....像那之前我們那個工讀生嘛！...她就是那種，你怎麼教她...她就...她就是有理由可以跟你推拖就對了。.....反正你.....你那天你...你上個禮拜五還是禮拜四我忘了，你就來找我嘛！跟我聊一聊....我就...這兩天很少跟她發脾氣...我覺得...看的過我們就做，看不過就算了（台語）...因為她的年紀跟我們的年紀整個實在是懸殊太大了...因為她只是一個國中生而已，你要要求她說，做的像我們這樣子，那是不可能的...畢竟，看不過我們就自己檢來做，不用跟他在那生氣（台語）.....」（第二次訪談）。

然而，當要進一步要讓個案運用所學習到的方法到自己困擾的問題時卻是困難的，個案寫過一次生活日誌之後，就說在寫的時候會引發難過、傷心的情緒，所以並沒有寫完，之後即使訪談者有提供完整的表格、教導如何記錄，個案始終就是沒有再繼續寫過，「.....我難過就因為我很可憐阿！你都要...我就一直想要把這些事情忘記，然後你又叫我寫起來。你就讓我一直想，我一定要想阿，我一定要想阿，要想到才能寫起來.....」（第四次訪談）。

後續的訪談治療，多以個案在當次訪談內容做「事件、想法、情緒或行為」分析的練習，直接與個案做事件、想法、情緒的辨識。幾次訪談後亦發現個案常常提出不同生活事件討論，個案自己也發現自己好像都談到生活中不一樣的事情；當把主題拉回原來想處理的問題—與 A 君交往的困擾，個案就表示目前已經有所改善，但仍需要給自己一些時間。「.....因為你...你一直習慣性這樣子做了，這樣要叫我全部都停止不要這樣子做，我會覺得...(很難做的到)...除非要給我一點時間吧！.....」（第二次訪談）。

從行為的改變到想法的變化

訪談中發現個案經由一些行為的改變，同樣促使一些想法的變化，「.....我已經一個星期沒有回去了...我就覺得沒什麼好連絡的啦...如果有緣的話就在一起沒有緣的話就算啦...其它倒是無所謂，他不要煩我就好啦...不要去找他呀！反正他之前也是過這種生活呀.....」（第一次訪談）。經過幾次的訪談後，個案可以瞭解認知行為治療的概念，嘗試在想法上的變化，「.....不要每次都想到這些啦，譬如說這個是反面的話，我要想一些什麼是正面的。.....」（第八次訪談），甚至嘗試改變原來既有因應行為，「.....她的個性就這樣，不要理她就好了。.....」（第九次訪談）。

訪談過程中也有發現，個案的改變多以「行為」為主，打斷舊有的行為模式後而獲得改變，「.....本來騎摩托車快要到他家一半了，...我就一直問自己：為什麼要幫他繳？」

我一直重複問我為什麼要幫他繳？可是我問我自己問不出個所以然，我就轉頭、自己去繳自己的。……」（第三次訪談，與 A 君的關係），「……要不然我來亂定了，看它會怎麼樣……」（第四次訪談，照顧姪子們的事情）。

核心信念的覺察

從個案訪談內容隱約可以瞭解到，當個案面對 A 君和姪子們，會有習慣性的行為一想要去照顧他們的想法。個案會提到 A 君有點像自己，會有「同病相憐」的感受，而認為姪子們也沒有受到父母親很好的照顧。「……可能我覺得畢竟我是過來人吧！因為我覺得說之前…我也是沒有父母親呀！…對呀！所以說應該給小孩子什麼我可能沒辦法完全給他吧！可是我覺得說盡量給，就要給……」（第三次訪談），以及「……可能是習慣性幫他洗衣服了吧…嗯…對，就想要去，想要去幫他洗衣服，…只有洗衣服……」、「……我就覺得只有他自己一個人，不知他甘納有吃飯沒（台語）……」（第二次訪談）。

對於感情方面想法的察覺，透過認知情緒分析的討論也促進個案情緒，個案理解自己困擾情緒的想法，促成自己面對相同狀況時感受的改變，「……感情的事情好像不能跟別人分享……」（第四次訪談）、「……覺得…為什麼我都是要交有離過婚的？我就不能…不能找一個比較不會讓我覺得比較…比較不會煩惱的嗎？……」（第六次訪談）、「……我那個你上次跟我講對不對？我會覺得現在在他（B 君）的面前談他老婆，不會有那種感覺……」（第七次訪談）。

改變思考的觀點，增加生活的正面面

雖然個案無法清楚說出是什麼樣的想法讓她產生困擾，但是整體來說，個案在訪談後是有幫助的。「……比如說因為你告訴我什麼事情要認知阿，然後很多事情要想一下。…跟以前有什麼不一樣喔？…我不能說完全像你這樣子啦，但是尤其是先前看的那一本書，你這樣子跟我講之後，處理事情不用說很極端啊，對啊！尤其那種那種悶悶的那種感覺，就一直有的那種感覺就沒有像以前那麼嚴重。……」（第七次訪談）。

述說重整與情緒宣洩

個案於訪談過程不斷地述說，述說的過程及產生情緒宣洩的作用，減緩問題所帶來的情緒衝擊，因此產生治療的基本療效。「……以前和 A 君吵架那一段時間，心裡很難過、很難過，很難過又沒有辦法去找人講話。真的完全找不到一個可以像你這樣子有沒有，全部都毫無隱藏這樣子講出來你知道嗎！然後我就會想....我就會邊寫邊哭呀！然後就會想到我爸....然後就會很難過喔！為什麼別人都有完整的家庭我沒有，可是話又講回來，那是我們自己的命呀（台語）.....」（第三次訪談）。

維持最低能量的耗損

然而，面對問題的核心部分，除了個案本身可能不易覺察之外，面對整個已經習慣的想法和行為的改變，總是需要耗費較多的時間和能量，除非影響嚴重才會去面對，否則就如同多數人的習慣一樣，會選擇容易做到的，或只要解決表面不舒服、得以繼續生活，就會以維持現況為主，而不會進一步探討。「……我的情緒都是有事情發生，我才會

整個發作你知道嗎？可是現在你跟我講之後，我就覺得說，什麼事情都要思考一下，然後再去把...情緒才會出來這樣子。.....」(第五次訪談)、「.....往往自己在處理事情都是盲目的，你知道嗎？A君的事情就剪不斷理還亂，像我姪子的事情我就比較放得開啊！.....」(第六次訪談)、「.....其實我都知道，其實我知道，不過我覺得需要點時間吧。.....」、「.....我知道你的想法，可是我沒有辦法說完全像你一樣，我覺得你跟我說的，我可以理解到40%，我覺得我已經算很厲害了。.....」、「.....但是我知道說我沒有辦法一時就是離開他，我希望他們兩個講出來不好聽的字，我一定會吸收到我的腦袋裡...我就是那種...我也不會說，我不知道該怎麼跟你形容.....」(第九次訪談)。

(三) 個案概念化

● 個人資料 (Identifying Information)

29 歲未婚女性，國中畢業，目前在當地一家冷飲店服務。

● 問題列表 (Problems List)

1. 男女關係：

- a. 與 A君—每次看到 A君和別的女生在一起很生氣、難過，卻還是跟他在一起，即使爭吵仍會固定地去他家幫忙處理家務。
- b. 與 B君—擔心 B君過度付出、他的家人又不會體諒，結果她和 B君的所有努力都在一直在幫他家人補漏洞。B君不時會與女兒討論前妻的事情，甚至不讓前妻知道和個案交往的事情，個案會生氣、擔心。

2. 家庭關係：

- a. 因為沒有父母而遭 A君母親批評沒有教養、與其他女子比較，因此感到生氣、難過。
- b. 在家裡努力地為家人付出，仍被視為外人而感到難過。
- c. 姪兒們功課不好、家務不整理而感到生氣；同時，又擔心他們沒有人教養會被欺負或變壞。

3. 喝酒：看到 A君或 B君喝酒，就會感到生氣。

● 前置因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)

1. 男女關係：

- a. 看到 A君和另一女子在一起。
- b. 看到 B君和女兒談論前妻，與前妻聯繫。
- c. 想到 B君不讓前妻知道個案和 B君交往。

2. 家庭關係：

- a. 看到 A君母親不做家事、沒有照顧家裡的狀況。
- b. 姪兒們父母親分離，沒有人照顧、教養。
- c. 有時候會覺得孩子們很難管教。
- d. A君母親會拿個案和另一女子比較。
- e. A君說個案就是沒有父母親在身邊，所以沒有教養。
- f. 堂嫂與伯母的閒言閒語。
- g. 伯母對堂姊和對自己的差異。

3. 喝酒：A君和 B君都會喝酒，兩人都痛風發作了，卻還喝酒。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1. 男女關係：男女交往要專一。
2. 家庭關係：
 - a. 孩子要有人照顧。
 - b. 沒有父母照顧的孩子就是家境不好，會受欺負、被瞧不起、比不上別人。
 - c. 我付出這麼多，終究不是人家的孩子，不是一家人。
3. 喝酒：男人都會喝酒，喝酒是不好的。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1. 男女關係：

個案對於男女關係，抱持『男女交往要專一』的想法，所以看到 A 君與其他女子交往，就會感到生氣、難過。此外，個案也認為『孩子要有人照顧』，看到 A 君母親對 A 君不關心、不重視的態度，就會覺得 A 君與他沒有父母的情況相似而同病相憐，又擔心 A 君的女兒會疏於照顧，因此即使個案很想分手，又不禁習慣地去他家幫忙，而造成藕斷絲連的情形。同樣地面對 B 君與前妻之間聯繫，看到君和女兒談論前妻，以及知道 B 君不讓前妻知道他們交往的事情等等，都讓個案擔心 B 君和前妻會不會復合而感到生氣和沒有安全感。

2. 家庭關係：

個案對於家庭有『孩子要有人照顧』、『沒有父母照顧的孩子就是家境不好，會受欺負、被瞧不起、比不上別人』、『我付出這麼多，終究不是人家的孩子，不是一家人』等想法，看到 A 君、A 君的女兒、姪兒們都沒有受到父母很好的照顧和關心，自己覺得自己是過來人，擔心他們也會被欺負、被瞧不起，於是就不斷地對他們付出；同時自己在家裡、在男友家，也努力地付出，希望能被視為家裡的一份子，所以個案會很習慣地為身邊周遭的人做很多事情，期望獲得家庭的溫暖。

3. 喝酒：

個案有『男人都會喝酒，喝酒是不好的』的想法，看到認識的男人都會喝酒，尤其是自己親近的人，個案擔心早年的家庭悲劇重演，看到他們屢勸不聽，甚至喝到痛風還是在喝，就會很生氣。

● 來源 (Origins)

1. 個案從小就沒有父母親在身邊，覺得自己是過來人，深深體會到沒有一個完整家庭的辛苦，若看到沒有父母在身邊的孩子，會有感同身受而想要幫忙照顧。
2. 在家裡或在男友家，個案都會努力付出，希望被視為一家人看待；但是看到伯母差異對待，會覺得終究不是一家人，在家裡缺乏一家人的感覺。甚至 A 君母親會在有意見的時候，對她說她就是沒有父母親、家境不好，所以才會這麼沒有教養，並拿她的家境跟別人比較。
3. 伯父和父親的過世都是和喝酒有關係，酒讓個案失去一個完整的家、失去家的感受。

● 治療策略 (Treatment Strategies)

1. 教導個案認知行為治療的概念，指導如何以生活事件作分析，鼓勵個案可以先做簡單的生活事件記錄，在逐步完成事件、想法、情緒或行為反應的分類。
2. 讓個案瞭解自己所交往的對象都是『離婚的人』之事實，讓個案不用『一般人交往狀況』的想法來面對、衡量遇到的狀況，同時也藉此讓個案看到自己怎麼想，而造

成不舒服的感受。

3. 與個案練習認知行為分析，辨識自己會習慣地去幫忙 A 君的想法，以及會一直想要照顧、教養姪兒們的想法。
4. 與個案辯證是否真的『每個男人都喝酒』的想法，並討論 A 君與 B 君的喝酒行為，讓個案看到 B 君有減少喝酒次數的部份。

●評估 (Evaluation)

1. 個案對於認知行為治療的概念瞭解，可以應用在教導工讀生事件和日常生活事件，但表示難以運用在自己感情的部份，認為這部分自己需要一些時間來調適，並沒有進一步深入探討其中想法的動機。
2. 個案表示在訪談之後，在做事情之前自己會多想一下，像是去幫 A 君的家務，後來想一想就停止那樣做了；面對姪兒們整理家務的事情，同樣也嘗試不再主動地為他們做好，嘗試讓他們學著自己去管理，這樣做後情緒也沒有之前那麼生氣了。
3. 個案瞭解自己會和 A 君維持很久的關係，有部份是來自『同病相憐』的想法，認為 A 君處境與她相似，所以要彼此相互扶持，當初自己有一點也是因為得不到家人的認同，所以才搬出來住；並說最近比較不會為了 A 君的事情煩惱了，反而希望他不要再來找她，自己現在比較在乎的是 B 君，因此也沒有進一步談到和 A 君有關的事情。
4. 個案在瞭解自己感情交往的狀況時，發現自己也是同時地與兩個人交往，訪談過之後，自己就不再那麼在意 B 君和前妻之間的事情了。
5. 對於喝酒的事情，個案在談完後也發現，只是自己遇到這些人會喝酒，不是『每一個男人』都喝酒；並且自己會體諒地說出，B 君喝酒多數情況是生意往來，他喝酒次數確實有在減少，當自己這麼想的時候就不那麼生氣了。個案同時自述之所以會那麼擔心別人喝酒，是因為伯父、父親以前也是因為喝酒才過世，導致自己沒有一個完整的家，不希望又看到身邊的人又因為喝酒而離開。

整個個案概念化可參見圖一所示。

核心信念

促發或活化情境

效果

核心信念	促發或活化情境	結果	策略	效果
孩子要有人照顧	A君有母親像她 沒有一樣	想要照顧他： 即要吵架、想分手， 還是會去他家幫忙處 理家務	● 教導談判行為治療，鼓勵生活事 件記錄，辯論條款幫忙A 片處理家務、幫忙 忙娃兒們整理家務的必要性	● 運用在教導工讀生： 事件上
孩了沒有人照顧、 教會變壞、被欺負	姪兒們沒有人照顧 覺得姪兒們很難教養	擔心	● 辯論條款幫忙A 片處理家務、幫忙 忙娃兒們整理家 務的必要性	● 去幫忙做家務前會 想一想，改變先前 的行為
沒有父母照顧的孩子 就是家境不好，會受 欺負、被瞧不起、比 不上別人	A君母親將個案 與另一女子比較 怕冷和穿襪的開言閒話	生氣	● 改變先前的行為因 應，不再幫忙娃兒們 收拾家務	● 改變先前的行為因 應，不再幫忙娃兒們 收拾家務
我付出這麼多，終究 不是人家的孩子，不 是一家人	A君母親說個案是沒 有父母、沒有教養 看到伯母對女兒和 對自己的差異	傷心	● 讓個案瞭解並接受 自己交往的對象， 與一般男女交往情 形不同的事實	● 不再為A君與另一女 子在一起而感到尷尬
男女交往要專一	看到A君與另一女 子交往	沒有安全感	● 不再為B君與前妻聯 繫或談論前妻而尷尬	● 不再為B君與前妻聯 繫或談論前妻而尷尬
B君和B君的比較	B君仍與前妻聯繫	難過	● 讓個案看到B君 減少喝酒的次數	● 體諒B君喝酒比較 足為「做生意」 察覺B君有接受勸 告、有減少喝酒次 數
B君比較會認真工作、 對家庭負責任，會跟 他溝通，接受勸告	男人都會喝酒， 喝酒是不好的 A君和B君都喝酒， 而且都喝到爛醉	生氣	● 讓個案看到B君 減少喝酒的次數	● 體諒B君喝酒比較 足為「做生意」 察覺B君有接受勸 告、有減少喝酒次 數
	喝酒會失去親近 的人		● 制止他們、爭吵	

圖一 亂世 H 應急化圖示

第二節 個案 S

● 個人資料 (Identifying Information)

49 歲離婚女性，國中畢業，無固定工作。地震後就住進組合屋，去年八、九月期間搬到國宅，子女都在外地讀書，所以平常都是一個人居住。

9 年前因丈夫外遇離婚，離婚後前夫仍會不定時地，以言語威脅或暴力騷擾，居住組合屋期間，曾被嚴重騷擾到情緒嚴重低落，而有過自殺的行爲。目前個案除了需要依靠藥物解決情緒和失眠的困擾，尚有擔心地震的問題。

（一）歷次訪談記錄

第一次

● 訪談摘要

個案於去年十月份，在衛生所拿到重大傷病卡（診斷為 296 情感性精神疾患），表示是在地震之後才去看醫生的。身體健康方面，除了開刀做過子宮手術，仍持續服用賀爾蒙的藥物之外，並無其他身體疾病。在地震之前就有精神、心理方面的困擾，因為前夫會斷斷續續地來威脅她、鬧她、威脅小孩...等，平常就會讓她覺得壓力很大；一方面也會擔心經濟方面的負擔，有時候手頭比較緊的時候，就覺得壓力特別大；在地震發生後，可能是自己的心理作用，覺得精神狀況有變得更為嚴重，現在都要靠藥物來穩定情緒、幫助睡眠，一旦沒有吃藥，就會感到『心理不平衡』，會睡不著、想東想西的、不知道要幹什麼、心情容易緊張等等，有吃藥就會覺得心情比較平靜。

瞭解目前個案受到前夫騷擾的情形，個案表示已經和前夫離婚已經九年了，之前還住在組合屋的時候，會擔心打擾的鄰居，所以不得不理他，但同時會擔心自己一個人沒有辦法應付，若是跟他打起來，一個女人家打不過、擔心會被傷害，後來才想到報警處理，請警察幫忙。現在搬到國宅來居住，因為住在樓上、有對講機，他要是找來，不給他開門就好了，比較不會受到影像。

個案從以前一直都是『以工代賑』的方式工作，之前有申請低收入戶，由政府安排短期工作，內容多是採茶的工作，所以在經濟收入方面不是很穩定、會感到壓力，有時候手頭會比較緊一點，擔心在外求學的兩個孩子沒有錢可以用。表示有一個小孩在念研究所、一個在念專科三年級，孩子們都會打工、賺零用錢，個案自己也是打零工過生活，但仍會感覺不穩定。最讓個案感到困擾的，還是經濟方面的壓力，但是醫生也告訴過她，心情不好會影響工作，所以現在也不好找工作。

個案平常還是得靠藥物穩定情緒狀況，自己覺得這個藥物不行不吃、非吃不可，已經吃了四年多了，曾經在今年農曆過年之前，自行嘗試不吃藥一個星期，主動告訴醫生不要吃藥了，結果情況變得很糟、整個人很不舒服，甚至會想不開，醫生說這樣很危險，就幫她開了重大疾病證明，減輕個案在藥物方面的經濟負擔。個案當時自行停藥，只是單純地一下子就完全把藥停了，並沒有其他的配套做法，所以情緒不穩、無法入睡的時候，並不知道除了吃藥還有什麼辦法；現在雖然還是希望不吃藥比較好，可能因為有了上述經驗，讓她『只要能讓我舒服就好了』，也不再去想『吃藥的麻煩』了。

個案於去年九月份，搬到目前所租賃的國宅 2 樓，個案會認為住在這裡比住在組合屋更不安全，因為不知道地震來時要怎麼跑？住在組合屋反而比較不會怕，就連沒有地

震的時候也會這樣想。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
服藥	吃藥 不吃藥 自行停藥	不吃的話會覺得心理不平衡 好像沒有睡好 醫生說這樣很危險，所以還是繼續吃藥好了 只要能讓我舒服就好了 不吃不行	心情比較平靜 容易緊張 晚上睡不著覺 想東想西 不知道要做什麼 很糟 想要自殺 要繼續吃藥
經濟	手頭比較緊的時候 打零工過生活 孩子在外打賺錢	擔心在外求學的孩子沒有錢 可以花用 季節性的 自己都沒有辦法 心情不好，容易疲倦，沒有辦法工作	心煩 不穩定
地震	搬到國宅住	地震來不知怎麼跑 在組合屋比較不怕 這裡是透天的	會怕、不安全感
前夫	前夫來找她、說要帶走孩子、威脅她	我一個女人的話，沒有辦法反抗他 萬一不小心我一個女人被他打怎麼辦 會被他傷害 不理他會吵到組合屋的鄰居 我一個人會應付不了他	心煩 有壓力 報警

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 不吃藥不行。
- 2 住在組合屋比國宅安全。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案可能因為自行停藥的經驗，讓她感到十分不舒服，以致於認為自己『不吃藥不行』，擔心不吃藥會經驗到緊張、不舒服、睡不著...等情形。由於缺乏適當的因應方法，使個案在不舒服的時候，只能依賴藥物的幫忙；加上錯誤的減藥方式，使個案產生挫敗的經驗，因此認為自己不吃藥不行。
- 2 在地震的時候，個案可能居住在透天、水泥造的樓房，當個案回到相同建材的建築中，會因為地震的經驗，而產生制約的害怕反應。

● 治療計畫（Treatment Plan）與評估（Evaluation）

- 1 個案臉部略有化妝、打扮，衣著輕便、居家式服裝，表情略微僵化，訪談過程都是有問才答、表達簡短，有情感性精神疾患的重大傷病證明，宜評估個案目前的心智狀態是否適合進行訪談。
- 2 評估個案情緒不穩定的狀態，是否因為身體開過刀造成生理上的結果，以評估減少藥物使用可能性。
- 3 瞭解個案容易情緒不穩的情境、辨識情緒反應、想法內容，與個案討論可以改善的目標。
- 4 與個案討論進一步認為組合屋比較安全的想法，評估可以介入的可能性和策略。

第二次

● 訪談摘要

八年前個案曾經做過子宮手術，手術半年後開始感到身體不適且持續兩年左右，經常感到頭暈、想吐、吃不下飯、體重下降（23公斤），在當地醫院一直檢查不出原因，後來轉到彰化的大醫院做詳細的檢查之後，開始服用藥物才有所改善；後來個案經友人介紹到草屯療養院拿藥，直到去年知道衛生所的醫師有開這個藥，比較方便能就近拿藥繼續服用。個案除了情緒（精神科）的藥物之外，仍有持續服用賀爾蒙的藥物。

有吃藥的時候，個案會覺得那些不舒服的情形就好多了，如果不吃藥就會覺得不舒服、睡不著覺、甚至會想自殺。自殺的行為發生在去年二、三月的時候，因為那段時間前夫會常常到組合屋來鬧她，甚至動手打她，個案心情不好、心裡想『走了也好』，因此就割傷手腕並服用好幾粒安眠藥，之後被送到醫院急診，經通報後社會局有位小姐就開始不定期地與她會談，或者在個案心情不好的時候，個案會主動地打電話給社會局的小姐，個案覺得有一個人可以聽她訴苦，心情就會好一點；那次是個案唯一想過、做過的自傷行為。那時候除了有前夫的騷擾，另一部分個案也覺得是自己想太多了，擔心家裡或小孩的事情等等，個案自述只要前夫不再來騷擾她，她就會覺得什麼都好了。自從那一次自殺未遂後，醫師認為個案有自殺記錄，所以告誡個案不可以停藥，而且個案在有服藥的情況，仍常常會覺得睡不著，所以認為自己若不吃藥，就會很不舒服。最近個案父親因為肺炎住院，兄、姊和個案會輪流去醫院照顧，所以訪談的約期一直在更動、也常常因此而中斷訪談。

繼續與個案討論搬來國宅比較沒有安全感的事情，個案覺得住在組合屋比較有安全感，現在只要稍微有一點地震的話，就會很緊張，想著要往哪裡跑，認為在組合屋一開門就出去了，但是這裡是透天的，就會想到以前住在公寓裡，大地震的時候搖得很大力，不知道往哪裡跑，搬來這裡，也會不知道要往哪裡走，因此比較會想。請個案回憶當時地震的情況，個案就想起那時候的地震很大，自己想『沒有跑出去不行』，被搖得站都沒有辦法站，看磁磚都會掉下來的樣子，就叫小女兒先到一樓去，自己再慢慢地下來，感覺滿怕的。住在這裡，只要稍微有一點動的話，譬如前一陣子有小地震和餘震，或聽、看到地震的新聞，就會讓自己想到以前住的公寓，沒有這些資訊的時候就偶爾才會去想，自己不會去跟別人講這件事，所以沒有人知道個案這樣的情況。個案表示，自己並不會特意去迴避別人談論地震的事情，會在一旁聽一聽別人怎麼說。

詢問地震對她的影響，一開始說不會有很大的影響，因為已經發生經過快六年了，

當時會覺得很可怕，會比較敏感一點，現在搬到國宅來，會有一點怕怕的感覺，以前住在組合屋裡比較有安全感。與個案辯論怎麼會覺得國宅的水泥房子會比組合屋安全，就說不會去想到這個問題，只會想到國宅跟以前住的房子很像，最好大地震都不要來。這件事情個案不會對家人或朋友說過，有時候自己會出去走一走，找朋友聊聊，再回家做做家事，讓自己不會去想到這些不好的，自己也不會讓自己一個人待在家裡、硬耗一天。個案從小到大在家人和朋友的眼中，就是比較安靜的人，但是自己卻不這麼認為，覺得自己不會去跟別人說怎麼樣的，但是別人有問，就會說一點。

回憶大地震剛過的時候，當時會感到比較不舒服，變得比較敏感、容易緊張，只要稍微動一下，就會想到，那一陣子自己的脾氣也有變得比較暴躁一點，比較會發脾氣，差不多過了第三年後，就有比較緩和了。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
吃藥	之前沒有吃藥	不行不吃藥	頭暈、想吐、吃不下飯、體重下降
	現在不吃藥	一定要繼續吃藥	睡不著覺、不舒服、會想東想西、自殺的念頭
前夫	前夫來鬧她、動手打她，心情不好	走了也好	割腕、吞安眠藥
地震	搬來國宅住	組合屋比較安全 大地震的時候也是住在這種透天的房子	不安全感、怕怕的
	只要稍有一點地震	不知要往哪裡跑	緊張

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 一定要吃藥才不會心理不舒服。
- 2 住在組合屋比國宅安全。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案有『一定要吃藥才不會心理不舒服』想法，除了因為個案有自殺記錄、醫師告誡之外，個案曾經自行停藥卻缺乏適當方法紓解自己的情緒，導致她在停藥期間感到容易緊張、睡不著、胡思亂想、自殺意念...等一些不舒服的狀況，停藥挫敗的經驗使個案會認為自己一定要吃藥才行。
- 2 個案會有『住在組合屋比國宅安全』的想法，是因為在地震發生的時候，個案居住在水泥造的公寓樓房，比較難直接跑到地面避難，大地震發生後搬到只有一層樓的組合屋居住，讓個案感覺是比較容易跑到戶外的；所以，當個案住進與地震時相同建材的建築中，會聯想起地震時的經驗，產生害怕反應，就會覺得住在組合屋比較有安全感。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 目前個案使用藥物穩定情緒和幫助睡眠，無法排除因為手術後造成生理變化的因素，而且目前個案對於藥物的使用並不覺得困擾，會認為可以讓自己覺得舒服就好，並沒有意願改變服藥的習慣；此外，個案可能在服藥狀態下，不易發生或覺察所謂『不舒服』的狀態，暫且不處理這個部份。
- 2 對於個案認為住在國宅會有不安全感的部份，則與個案辨識自己擔心的想法，以及發現想法的連結來源，透過討論和辯證的方式，讓個案瞭解自己認為『組合屋比較安全』的錯誤推論，藉此改變個案不安全的感受。

第三次

● 訪談摘要

個案說最近都有在吃藥，所以情緒方面有比較好一點且還蠻穩定的。詢問到上次提到搬到這裡會比較害怕的事情，就說偶爾會這樣，特別是前一陣子電視上在播南亞海嘯的新聞、說那裡有地震，自己就會想『會不會還會來地震？』，自述可能是自己一個人在家裡的關係，自己看到這些新聞的時候，晚上睡覺之前就會想很多、比較會想，想到家裡的事情、擔心小孩子在外面怎麼樣啦，可是最近好多了，可能有在吃藥也有關係。最近會有朋友來家裡坐坐，或是自己去朋友、鄰居家裡聊聊，回來後晚上就比較好睡。

詢問到怎麼地震後變得比較嚴重了，個案就說是自己想太多了，那時候會想到自殺，想到一大堆這種事，那時候也有家庭因素的關係，前夫一喝酒就會來找個案，不是罵、就是摔東西，甚至還會打她，情緒就會變得更糟。現在前夫到南部工作、很少回來，就覺得比較好多了。地震之後，除了情緒不好，也是有害怕的感覺，會想著『是不是地震又要來了』，想到外面的孩子，『外面會不會有地震？外面會不會發生什麼事情？』，同時也擔心家庭經濟方面的事情。白天或還沒睡之前，就會想一大堆，地震之前還不至於這麼嚴重。

兩、三年前開始變得比較好，一開始是朋友會鼓勵她、主動來找她，告訴她怎麼做，會告訴她不要理他（前夫）、或者去報警就好了，自己聽了覺得也對；但是朋友沒有來找她的時候，自己並不會這麼想，都會想到不好的，就會想到自殺，想一走了之就好了，這樣就不會有很多事情困擾自己的心靈，不好的話就是會想到自殺。地震之前，主要擔心的是前夫的騷擾，地震之後多了擔心小孩子的事情，擔心發生地震時孩子們在外面會怎麼樣的。後來有吃藥了，就比較不擔心，會想要讓自己快樂一點，就別一直想那麼多、去找朋友，要不然就去喝喝咖啡、大家聊聊天、講講笑話，回家後就比較不會想了。至於，那時候怎麼變得比較嚴重，個案說現在還不太想去想。

接著與個案討論關於上次提到，搬到這裡反而會讓她比較擔心地震的事情。個案就說以前是住在組合屋裡，這邊是一、二層樓，會想到這房子會不會堅固，想到地震還是一陣一陣會來，告訴自己試著晚上不要去想不好的事情。個案覺得組合屋是慈濟蓋的、又比較矮，搖一搖也不會倒；這裡稍微一動的話就會倒。以前在地震之前，個案自己不會這樣想，地震過後自己就會怕住在這種公寓的房子裡，因為地震的時候，自己在裡面被搖得蠻嚴重的，那時候被搖得很害怕；看到自己的房子斜斜的、沒有倒掉，家裡的磁磚都掉了，裡面的東西也都壞掉了，那時候埔里水泥的房子倒的蠻多的，半倒的也很多。後來因為重建、裝潢的費用太多了，所以沒有重建自己的房子，而且覺得那個房子也不堅固，因此大家也就沒有回去自己原來的房子住了。現在看到這種水泥的房子，自己也

很害怕，會想大地震來的話，這個房子應該會倒，組合屋再怎麼搖，也不會碎在一塊，也不會怎麼樣的。

與個案模擬地震發生時的因應方式，若遇到地震自己會怎麼做，自述若是住在組合屋裡，碰到地震只要跑出來就好了，當問到若住在水泥做的房子裡會怎麼做的時候，個案說自己也是會想要跑出來；讓個案知道若遇到地震，因應的方式都是跑出來，與住在什麼樣的房子並沒有關係。後來，個案也說是大地震來兩種房子都會倒，所以她會擔心大地震，於是就與個案討論發生大地震的機會大不大，個案就發現住在這裡三十幾年就這麼一次，之前也不會去擔心住在公寓裡遇到地震的問題；最後個案自己也會覺得，『組合屋會比水泥房子堅固』的想法怪怪的。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
地 震	看到電視在撥地震海嘯的新聞	地震會不會還會來一陣子 可能是一個人在家的關係	怕怕的
	晚上睡覺之前	想家裡的事情，小孩子在外面 怎麼樣	擔心、睡不著
	白天朋友來家裡坐坐、去找朋友聊聊	地震是不是又要來了 外面會不會有地震，孩子是不 是會發生什麼事情	晚上比較好睡
	地震剛發生的時候	想一走了之就好了 這樣就不會困擾自己的心靈	害怕 擔心
	想到很多不好的事情	想讓自己快樂一點	想到自殺
住 國 宅 裡	住在組合屋裡	慈濟蓋的，比較矮，不怕地 震，就怕颱風 地震來只會搖一搖，不會倒	不怕地震
	搬到國宅來	會不會不堅固 水泥造的房子，像地震時住的 公寓	擔心、害怕地震
	地震還是一陣一陣地會來	在組合屋就不跑了，像這邊稍 微一動的話就倒了	害怕
	地震發生時，在房子裡被搖得 很厲害，看到房子斜斜的、磁		很害怕

磚剝落，裡面的東西都壞掉了		
前夫	前夫一喝酒就來騷擾她、打她	他會一直來找我麻煩

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 住在組合屋比國宅安全。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案會有『住在組合屋比國宅安全』的想法，是因為在地震發生的時候，個案居住在水泥造的公寓樓房，比較難直接跑到地面避難，大地震發生後搬到只有一層樓的組合屋居住，讓個案感覺是比較容易跑到戶外的；所以，當個案住進與地震時相同建材的建築中，會聯想起地震時的經驗，產生害怕反應，就會覺得住在組合屋比較有安全感。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 與個案回憶地震當時自己的印象、想法、以及感受，藉由詳細的描述，辨識個案造成困擾情緒的想法。發現個案對於國宅（水泥造的房子）的不安全感，確實來自大地震當時的經驗，現在住所環境會令個案聯想到當時環境的相關線索，與個案討論、辨識與辯論後，個案也發現自己覺得『組合屋比國宅安全』的想法怪怪的。

2 持續追蹤個案是否可以在生活中驗證訪談、討論過的經驗和想法，用以改善個案對目前住所的不安全感；此外亦須追蹤瞭解是否有其他想法造成的可能。

3 進一步與個案討論，會讓她感到緊張、不舒服的情境、想法的辨識，目前僅知道個案在睡覺之前會想事情，以致於不易入睡，詳細內容尚待澄清。

(訪談結束)

(二) 討論

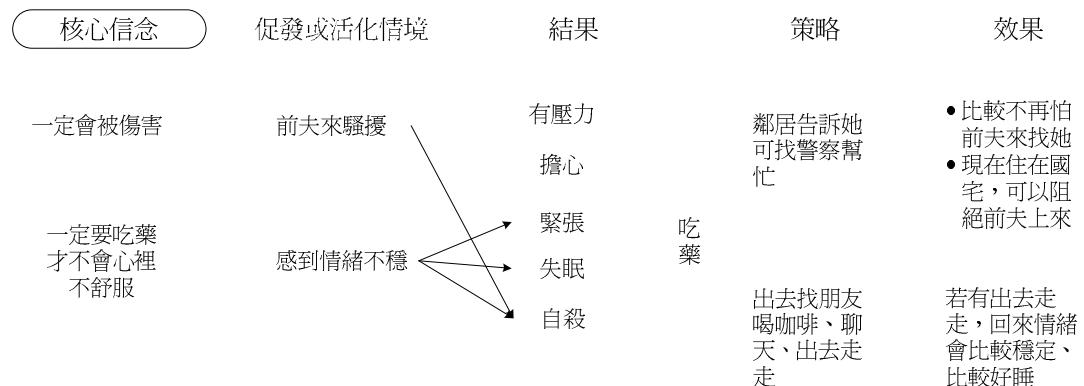
個案八年前曾經做過子宮切除的手術，術後開始有情緒緊張、失眠、食慾下降等症狀，後來除了服用賀爾蒙藥物，經醫師檢查後也開始服用精神科用藥來幫助穩定情緒和睡眠。

9 年前個案因為發現丈夫有外遇而離婚，在離婚後前夫仍然不定時地以言語威脅或暴力騷擾，個案在地震後搬到組合屋居住期間，曾被嚴重騷擾到情緒嚴重低落，而有過自殺的行為。訪談個案告知，自己的心理狀態常常因為前夫騷擾、產生壓力而起伏變化，地震後情況一度惡化；自從搬到國宅居住後，前夫騷擾的狀況已經大為減少，情緒也較為穩定。個案曾經一度嘗試自行停藥，但是缺乏其他情緒處理的配合，導致個案產生更容易緊張、睡不著、胡思亂想的情形，使得個案更相信自己一定要吃藥的想法。

此外，個案的情緒問題比較無法排除伴隨身體開刀後所造成影響，加上過去停藥失敗的挫折經驗，個案對於藥物的依賴性高，可能不易處理；目前個案受到前夫騷擾、威脅的情況已經減緩，加上個案透過微量的藥物、主動因應、以及增加社會支持的策略行為，目前這部分的情緒比較穩定，因此經過與個案討論後，獲得個案同意先處理擔心「地震」的問題。

個案面對前夫騷擾的狀況，認為自己一定會被傷害而不知所措，感覺壓力大，容易產生擔心、緊張的情緒、以及失眠的症狀；一旦個案情緒不穩定的時候，不僅會造成緊張、失眠的症狀，嚴重的時候甚至造成個案會認為「走了也好」，而採取自殺的行為解決。由於個案過去一直都是依賴藥物穩定情緒，加上停藥失敗的挫折經驗以及自傷行為後醫師的告誡，使得個案更堅信藥物才是唯一解決情緒不穩的方法，所以每當個案情緒不穩的時候，就直接想到的是使用藥物解決情緒和失眠的問題。

雖然個案自己也不想那麼依賴藥物、長期服藥，但是目前僅期待最低要求—只要不要不舒服就好了。由於個案能定時服藥，同時接受鄰居友人的建議，知道如何防範避免可能的傷害，一方面個案也主動地透過人際互動，緩和情緒的不適，加上環境的改變，使個案得以減輕壓力。(如圖二所示)



圖二 個案 S 個案概念化（一）

主動因應降低被動、消極因應所產生的負面影響

個案在面對前夫的問題，從一開始不知所措到後來比較可以適應的過程，可以從訪談資料發現個案由「被動、消極」因應方式，經由鄰居朋友的鼓勵而產生「主動」因應的改變。「……就鼓勵我說“不要想那麼多”，“你前夫來找你，你就不要理他”，不理的話也是會摔東西阿，這樣的話他們就說“你去報警阿”怎樣…怎樣，我說“說得也是”……」（第三次訪談）；一方面也可以發現，當個案一個人獨處的時候，比較容易產生負面反芻思考的狀況，個案也會採取主動因應的方式，改變自身環境的刺激，「……比較不擔心……就是讓自己快樂一點，就別一直想那麼多。……就找朋友阿，要不然就去喝喝咖啡阿，大家聊聊天阿，就有的講笑話的話就講笑話，回來的話就比較不會想……」（第三次訪談）

主動因應包括直接面對問題、接受問題並給予正向意義的詮釋、或找具有相同狀況的人分享自己的感受，以增加共同感來度過困境，可以降低創傷事件所帶來的沮喪和衝擊，又可以降低個人內在特性與能力評估的流失，因此促使個人更加適應及成長（許文耀，民 92）。

既有信念繆誤的覺察

在處理個案害怕地震的部份，發現個案會認為『住在組合屋比國宅安全』，這樣的想法怎麼發生的，個案會說：「我也不曉得，這些都是自己想的嘛」。繼續處理個案擔心的內容和想法時，發現個案對於住所的擔心與之前地震發生時所產生的害怕有關。「……怕住…像那個公寓那種，公寓那種……因為我在公寓裡面被搖得蠻嚴重的。……」（第三次訪談）。經由辯證討論後，個案頓然發現原來這樣的想法怪怪的。

訪談者：那會不會覺得這個想法怪怪的？

個案：對有點怪怪的…呵呵

訪談者：和一般人想法有點不太一樣。

個案：對對對……（第三次訪談）

（三）個案概念化

● 個人資料（Identifying Information）

49 歲離婚女性，國中畢業，無固定工作。地震後就住進組合屋，去年八、九月期間搬到國宅，子女都在外地讀書，所以平常都是一個人居住。目前個案除了需要依靠藥物解決情緒和失眠的困擾，尚有擔心地震的問題。

● 問題列表（Problems List）

個案搬到國宅後，反而比較會擔心地震：

1. 喜歡。
2. 沒有安全感。
3. 不知道怎麼跑。

● 促發因素與活化情境（Precipitants and Activating Situations）

1. 偶有發生小地震的時候。

2. 聽到有關地震的消息。

● 核心信念（Core Beliefs）

住在組合屋比國宅安全。

● 運作假設（Working Hypothesis）

個案會有『住在組合屋比國宅安全』的想法，是因為在地震發生的時候，個案居住在水泥造的公寓樓房，比較難直接跑到地面避難。大地震發生後搬到只有一層樓的組合屋居住，讓個案感覺是比較容易跑到戶外的。因此，當個案住進與地震時相同建材的建築物裡，只要發生地震或聽到相關的新聞，就會聯想起地震時的經驗，產生害怕的情緒反應，產生「住在組合屋比較有安全感」的想法。

● 來源（Origins）

在地震發生時所居住的房子是鋼筋水泥的公寓，現在又住在鋼筋水泥二樓的國宅。

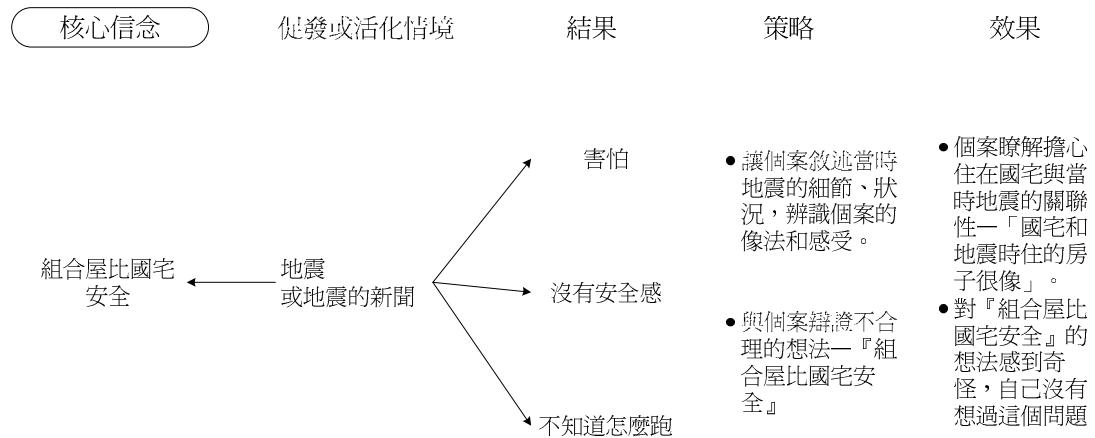
● 治療策略（Treatment Strategies）

幫助個案回憶、敘述地震當時景象、想法、以及感受，藉由詳細的描述，辨識個案造成困擾情緒的想法；藉由辨識情緒背後的不合理信念、加以辯證，以消除個案聽到地震的新聞產生的情緒困擾。

● 評估（Evaluation）

發現個案對於國宅（水泥造的房子）的不安全感，確實來自大地震當時的經驗，現在住所環境會令個案聯想到當時環境的相關線索，與個案討論、辨識與辯證後，個案也

發現自己覺得『組合屋比國宅安全』的想法怪怪的。



圖三 個案 S 個案概念化（二）

第三節 個案 D

● 個人資料 (Identifying Information)

47 歲單身男性，十九歲車禍癱瘓，復原後造成四肢活動不方便，領有殘障手冊。地震後，停止工作，並與母親分居，搬到組合屋獨居，目前待業中。

（一）歷次訪談記錄

第一次

● 訪談摘要

個案 19 歲時發生車禍，傷及右半側腦神經導致全身癱瘓，花了 10 年左右的時間才慢慢恢復到目前的狀態，目前領有殘障手冊，但乍看個案外觀、行為並無明顯異於常人之處。個案車禍前在學校學的是車床，車禍後中斷學業；身體復原後，個案去學做銑床，銑床工作比較適合身體復原後的狀況；然而在工作方面仍是一直換來換去、無法持續長久，常常因為速度慢、效率不佳而遭解雇。個案後來回到埔里做零售販賣的生意，有時候生意忙的時候，會因為動作慢而造成錢短收的情形。地震後，零售販賣的生意就做不下去了；目前沒有工作，生活經濟方面有困難，因此會擔心以後的生活而感到有壓力，想到『以後一個人又沒有錢，老了、生病沒人照顧』。個案認為目前就業困難，亟欲申請殘障方面的補助，卻又屢屢申請不到。

目前個案獨居，地震之前會跟母親一起住，因為忍受不了母親的脾氣，所以只好搬出來一個人居住。對於家人方面似乎頗有微詞，但是又欲言又止。個案生活上不會去找朋友，表示車禍前有一群常常來往的朋友，車禍不久後他們會來看過一、兩次，之後就再也沒有聯絡了，個案認為朋友們看到他車禍後那個樣子，就通通離他而去了，因此會認定朋友只是互相利用而已。然而地震之後，有一些宗教的朋友會常拿東西來，讓個案感覺不太一樣，而個案也會比較願意跟他們往來、一起去做事。對於如此的差異個案認為，有可能是宗教方面的朋友接觸得較不深入，且一般人傾向會維持好的一面給別人看的原因。

● 分析表

促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
沒有工作	以後一個人又沒有錢，老了、生病沒人照顧 有殘障不好找工作	擔心 擔心
朋友在個案車禍後就不再聯絡了	朋友只是互相利用而已	與朋友互動少
宗教的朋友來找他	有可能是接觸不深入，一般人會維持好的一面給別人看	給個案感覺不一樣

● 問題列表 (Problems List)

1. 失業。

- 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 暫無。

- 運作假設 (Working Hypothesis)

個案地震之後就沒有工作了，因為沒有收入、生活經濟陷入困頓，因此感到擔心。目前個案最在意的是失業的問題，希望能夠找到工作。造成個案求職困難的暫時假設如下：

- 1 個案本身有身體障礙，使其工作機會銳減，或可能過度自我設限造成求職困難。
 - 2 個案對於人際關係的想法多數為負面的，導致人際互動困難，無法出外求職。

- 來源 (Origins)

- 1 暫無。

- 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 瞭解個案身體障礙的程度，以及身體障礙對求職可能的影響，釐清個案是否有實際因為身體障礙造成求職困難，還是自我設限造成。
 - 2 探討個案對人的想法，是否有造成人際互動方面的困難。
 - 3 個案談到母親、家人時有些情緒上的反應，但卻不願多說，將進一步了解個案、家人之間的互動關係，瞭解是否與失業有關。
 - 4 目前資訊尚不足以形成關於個案失業原因的具體假設，將先協助個案申請補助，瞭解個案申請不到的原因，是否資格不符或是不清楚手續內容。藉由協助個案申請補助、提供資訊，逐漸地與個案建立關係，並嘗試從個案描述的生活事件引導個案瞭解認知行為治療的概念和模式。

- 預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

- 1 暫無。

第二次

- 訪談摘要

個案提到殘障低收入戶補助的問題，表示生活補助方面都是交由母親去辦理的，所以被退件的原因個案自己也不是很清楚。此次訪談觀察發現，個案行走時微跛且較為一般人行走緩慢、稍不方便。

談到找工作，個案認為自己身體活動比較緩慢、不靈活，也不知道要找什麼樣的工作，另外也希望能在埔里找到工作，但是當地工作機會少，所以更不易找到適合的工作。自述約在兩、三年前曾到就業服務中心登記過，但是迄今仍等不到消息。與個案討論他認為可做的工作性質與內容，個案表示沒有想過，也不清楚，只知道自己有殘障，做事會比較慢，無法達到一般老闆的要求。後來訪談者到當地就業服務中心查詢，個案可能是以一般身分登記，就業服務中心並沒有個案的記錄，中心人員表示若有殘障人士求職，通常會以專案處理。

當個案提到母親時，似乎有些情緒，詢問時又不知怎麼說，只說母親會一直唸他，讓他受不了，也因此才自行搬出來獨居組合屋；請個案舉出生活中具體的事件或例子，隨即又說『那還好啦』、『總是自己的母親，還是要照顧她』之類的話；找工作的時候，個案也會希望留在埔里工作，方便就近照顧母親。接著個案就講到車禍後癱瘓、復健的那段時間，因為有父親的支持，得以讓自己想要努力復健、復原。後來就業、工作時常

常遇到挫折，父親也一樣投注瞭解和關懷，完全不同於母親對待他的方式與做法，因此感慨父親過世得早，覺得好人不長壽。本來想問個案最近與母親之間，是否有讓他覺得受不了、印象深刻的事件，個案卻把話題轉到朋友來幫助他的事情了。

訪談者順勢與其回顧上次所提到『人際互動有不同感受』的部分，個案開始敘述有關自己與宗教方面接觸的情形，特別提到一位朋友會送餐來給他，自己偶而也會去參加朋友的宗教活動，但是不會覺得被強迫去接受他們的宗教，比較不會覺得有壓力，比較有安全感。這些都讓他覺得不像以前的朋友，車禍前常常往來的朋友，車禍後就一哄而散了，讓他覺得『朋友只有利害相向』，而這些宗教的朋友卻不一樣，令他感到很感激。

最後與個案回顧之前所填寫的『心理症狀反應問卷』，想進一步瞭解個案症狀的具體內容為何。分別就難以專心、失眠、刻意逃避某些想法或活動、感到茫然、悲傷、無助、猶豫不決等詢問。個案僅僅提到，若是隔天有事情時，晚上會比較睡不著，怕自己睡太晚起不來；另外，現在沒有工作，因此會擔心以後的生活，說自己年紀大了且一個人，如果發生病痛不知怎麼辦。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
工作方面	沒有工作 去就業服務中心找工作 找工作 以前工作換了又換	單身一個沒有伴，年紀大了，如果有病痛的話怎麼辦 那個都是要身體健康的，像我這樣的人他們一定不太喜歡 不知道就服中心有哪些工作 媽媽一個人在埔里不行，要照顧媽媽 自己工作的速度慢、反應又比較慢 身體這個樣子，所以找工作很難 一般都是要找作業員或技術員，要求速度要快、或要某方面的技術，我沒有辦法 賣小吃的話一定很忙，自己忙不過來 作文書工作要有其他的專業知識，自己沒有 依以前工作的經驗，速度比較慢、比較難 現在年紀大了更不可能	擔心以後的生活 會不會更糟糕 沒有辦法離開埔里 最近都沒有去找工作 最近都沒有去找工作 不知道要做什麼 不知道要做什麼 不知道要做什麼 老闆不喜歡雇用他

與母 親的 關係	媽媽會唸、喜歡找麻煩、大聲 嚷嚷、罵啦	她也不想想，她的兒子這樣工 作也不容易啦 媽媽已經七十幾了，脾氣個性 又不好 以前爸爸會體諒我，現在爸爸 過世了，好人不長壽	心情不好、難過 沒辦法 感慨
	媽媽把身體弄得難過	媽媽就是不聽話、講不聽	找我麻煩
其他 人 際 關係	車禍後朋友就一哄而散了	朋友只有利害相向	
	宗教方面的朋友會拿飯菜過來	他要是沒有拿過來的話，我今 天會更瘦 也不會要強制接受宗教信仰	很感謝他 有安全感、不會有壓力
	跟一般的朋友不一樣	以前的朋友有車禍後就通通走 光了	感覺很好
	朋友幫忙	他都不計較 想不讓他幫忙	感覺虧欠很多 自己不知道該怎麼辦
失 眠	如果隔天有事情	怕自己會睡太晚、起不來	睡不著

● 問題列表 (Problems List)

- 1 失業。
- 2 媽媽喜歡唸、找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 年紀大了，身體殘障，動作慢、反應差、效率不好，所以找不到工作。
- 2 媽媽一定會找麻煩。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為自己『年紀大了，身體殘障，動作慢、反應差、效率不好』，並且以過去的工作經驗，以及一般人做的工作來衡量自己的工作能力，覺得自己有身體上的障礙，工作效率不好，老闆都會不喜歡他、不雇用。個案可能沒有嘗試過適合自己身體狀況的工作職業，而且對於工作類別的資訊不足而找不到工作。
- 2 個案面對母親則認為『媽媽一定會找麻煩』，同時也覺得媽媽年紀那麼大了，個性不會改變，但是又想到要照顧媽媽，因而感到不知所措。

● 來源 (Origins)

- 1 個案過去工作的經驗讓個案覺得自己有身體上的障礙，所以動作慢、效率差，因此常常遭老闆解雇而常常換工作。
- 2 個案跟母親接觸將近五十年的時間，看到媽媽的行為模式都是用唸、用罵的方式，個案的生活環境又離不開媽媽的身邊，深深覺得母親個性無法改變，認為媽媽總是愛找麻煩。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 就業方面，仍先鼓勵個案到就業服務中心尋求專案人員（身心障礙就業服務）的協助，一方面也讓個案瞭解，有哪些工作類別與工作性質是適合個案目前身心狀態的，協助個案釐清職業（工作）目標。進一步瞭解，個案是否因為過去工作的類別是比較侷限，且不適合個案身心狀況的，導致過去經驗產生自己工作選擇的認知偏差。
- 2 對於個案認為媽媽一定會找麻煩的部分，則需進一步澄清個案所認為受到的干擾或影響為何，引導個案描述具體事件以便於探討個案的想法。
- 3 在人際關係方面，個案對人的觀點是否有影響到目前的生活狀況或求職，暫時仍需保留、觀察。
- 4 持續從個案最近的生活事件討論起，讓個案先瞭解認知行為治療的概念。

● 預期的治療阻礙（Predicted Obstacles to Treatment）

- 1 個案言談中會一直強調，體恤訪談者的辛苦，會儘量配合訪談者所要討論的據實告知，表面上態度合作，但是個案表達內容仍不夠深入或有迴避傾向，仍不乏個案過度配合或隱匿實情而無法深入內在心理狀態之虞。
- 2 個案自車禍復健後，長期工作不穩定，認為自己深受身體殘障所限，不容易找到工作；若個案一直用一般人的應徵標準找工作，很容易看到自己限制，而難有動機去找工作。
- 3 對於母親的影響，個案也似乎深信無法改變，也習以為常，可能需要較長的時間讓個案學會區辨差異和可以改變的部分。

第三次

● 訪談摘要

此次訪談提供個案申請殘障低收入戶的補助說明資料，以及就業方面資訊的補充。個案發覺母親仍有不動產等相關財產，所以並不符合申請資格。接著個案就隨即提到自己的體力已經大不如前的狀況，年紀大了，身體的狀況也越來越糟糕的事情，就說以前在印刷工廠都還可以搬重的東西，再怎麼累都還可以負荷，只要睡一覺隔天就好了，可是現在沒辦法了。個案敘述，最近幾天有到養老院做打掃的臨時工，回來就感到全身痠痛、全身不對勁，才三天而已，就覺得累得不得了。但是因為那位朋友對他很好，去幫忙是覺得沒有什麼關係的。

講到去養老院幫忙打掃的事情，個案也有一些令他為難的狀況。訪談者順著個案的話題繼續，嘗試從這樣的事件分析讓個案瞭解認知行為治療的概念，於是也進一步請個案說明、敘述。個案只有想到要幫朋友代班，因為那個朋友地震後就一直很照顧他，對於那位友人持續不斷的關心令個案感到很「窩心」，因此也想回饋朋友；此外，去打掃也有工錢可領，對目前的生活不無小補，而且又可以幫朋友的忙。個案曾在過年前幫忙代過班，去養老院打掃過，那時想順便去探望一位認識的老先生，經詢問該處主任告知不宜，擔心有些老人家有失智症，忘了東西就會以為是被拿走的，以前外賓訪客走後會發生類似事件，表示會幫個案轉達心意給那位老人家知道。個案因此覺得心裡「毛毛的」、「很不是滋味」。

這星期朋友再次要求代班的事情，雖然已經答應了，仍讓個案覺得不知是去還是不去好，而心裡有些「矛盾」。與個案討論、辨識讓他覺得「想去」和「不想去」的想法和感受，當越增加正向的想法（如回饋朋友、可以增加收入、幫助那裡的老人家），就

會讓個案覺得去打掃是一件開心的事情，不然就會擔心意外發生時要怎麼辦，而萌生矛盾和猶豫。一方面，也與個案討論主任跟他說這些話的用意之各種可能解釋，協助個案練習做刺激的區辨，讓個案瞭解主任告知的是『不要去拜訪』，而非『不要去打掃』，不見得是惡意或懷疑他的意思，或許也是要幫助他避免捲入不必要的糾紛和誤會；另外，也讓個案試著想想意外事件發生的可能性高低、如果意外發生別人怎麼想是否能控制...等等不同的想法，增加個案比較好或正向的感受，以減少心理的衝突。個案討論中有提到，以前也有被誤會的經驗，感到『很不是滋味』，需要經過一段時間才能撫平心理；母親也曾經因為忘記自己東西放在那裡，就一直懷疑是個案拿走的，當時被罵得像臭雞蛋一樣，還好最後東西找到了。但是去打掃若被誤會拿東西，不是在家裡是在外面，事關別人與自己名譽上的問題，所以內心會比較不是滋味。然而個案一旦想到朋友對他的幫助和好意，自己就會認為應該去幫忙代班打掃，同時也提到那個朋友真的和以前的朋友不一樣，不會讓他覺得好像要有利益才去做，覺得這個朋友很好。個案也從此次的討論中發現，世界上還是會有人不為自己利益而去幫助他人，還是有這種好人存在的。

藉此事件的討論和結果協助個案瞭解，同樣一件事會讓個案有不同的感受，是源自於自己對事件不同的想法所造成，當這些想法有些改變了，自己感受和行為也會隨之改變。藉此生活事件的討論以教育個案，作為認知行為概念介入的伏筆。個案表示此次有談得比較深入，覺得訪談者和他的朋友一樣熱誠、關心，讓他覺得溫暖，所以對於訪視會『配合、認真』回答。進一步解釋、說明訪談的用意，個案也提到以前的確很辛苦地想過，才有今天的狀態，表示願意在往後訪談中分享那一段心路歷程。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
身體健康	前次去幫忙打掃	年輕的時候，循環、體力比較好，現在年紀大了，越來越糟糕了	累得不得了，這裡痛那裡痛的
人際關係與互動	去幫忙打掃，幫人家 車禍發生後，本來經常拜訪且經常在一起的好朋友都走光了 這個朋友仍會對他付出	幫忙一下沒關係，而且他對我很好 人都是有利益的，他們才會去做 世上還是真的有這種人，像這樣不為利益付出的好人	是很快樂的 完蛋了 很溫暖、感覺很好、很窩心
幫朋友打掃的事情	上次去打掃的時候，本來要順便去探望那裡的老人家，養老院的主任說不要，他說有些有老人癡呆症，曾經有人去拜訪後遺失東西過 朋友請他週末去養老院幫他代班打掃	是不是上次我去的時候有掉過東西 如果剛好有東西掉了，一定會說我拿的 會有麻煩、人家閒言閒語的 心裡有點想去又不想去，我去打掃，又是打掃他們的房間，	心裡覺得毛毛怪怪的 會擔心 怕、心裡毛毛的 矛盾、掙扎

	<p>如果被誤會了</p> <p>朋友請他週末去養老院幫他代班打掃</p>	<p>房間東西要是掉了，就完蛋了 怕被誤會</p> <p>跟別人是影響名譽的問題</p> <p>朋友對我很好，這幾年來都這樣幫忙，很感激他，想做一些事回饋他；一方面自己有一點點收入</p> <p>只要心裡做得正，他們要怎麼要調查都沒關係</p>	<p>不想去</p> <p>很不是滋味</p> <p>想去</p> <p>比較不擔心</p>
--	---------------------------------------	--	--

● 問題列表 (Problems List)

1 爲了去幫朋友代班打掃與否而感到矛盾、掙扎。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 如果發生事情，一定會被誤會，會影響名譽。

2 人都是有利益才去做。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 對人的觀點是『人都是有利益才去做』，所以擔心去幫忙打掃時，『如果發生事情，自己一定會被誤會，會影響名譽』，怕人家閒言閒語、找麻煩；但是這個朋友對自己很好，自己也很想去幫忙代班，一方面也可以增加自己的生活費，因此心理感到矛盾、掙扎。發現個案對於事件有過度類推的傾向，缺乏對事件情境的辨識和區辨。

2 個案對人的看法可能存著『人都是有利益才去做』，不認為世界上有人不為利益而去做事情。因為車禍之前有好多朋友，都在車禍後就離開他了，也可能在受傷、復健過程中，經驗到他人的對待，而產生對人負面的想法。

● 來源 (Origins)

1 以前有被誤會過，好一段時間後才誤會冰釋，內心很不是滋味，在家裡，媽媽也曾誤會過個案。

2 車禍後朋友們都遠離了，使個案認為人都是有利益的才會去做。

● 評估 (Evaluation)

1 此次訪談以個案目前生活事件為主題的討論，讓個案學習辨識『事件』情境，察覺自己的反應和感受，瞭解外在的事情是自己比較無法控制的部分，但是經由自己想法的改變，可以讓自己反應和感受有所變化，以達到降低困擾與心理矛盾的目的。

2 對於去幫朋友代班打掃一事，個案可以瞭解『掉東西』的意外會不會發生，還有別人怎麼想是自己無法控制的，但是只要想著『我沒有做，心裡面做得正』、『為了要幫我的朋友』，就可以讓自己覺得好過些。

3 經由與個案討論關於『朋友的幫助』的部分，讓個案瞭解自己原本對於『人』的觀點，同時也試著讓個案驗證之前對人的看法。

4 對於之前朋友給的感受和想法，也經由與目前朋友的互動而有所不一樣，讓個案改變原來的想法，而可以接受『世上還是真的有這種人』，像這樣不為利益付出的好人。

● 治療計畫 (Treatment Plan)

- 1 此次訪談並沒有延續前幾次的問題－失業和母親找麻煩，做進一步深入的討論，希望透過生活事件的討論，可以讓個案瞭解『認知行為治療』的概念和分析方法，得以運用到主要困擾的問題上。
- 2 下次訪談將延續上次的主題，瞭解個案是否有到就業服務中心，去瞭解適合自己的工作類別。同時，仍需探討個案認為『年紀大』，以及『身體殘障』是否、如何影響個案去找工作的意願，還是因為工作資訊不足而自我設限。
- 3 個案對人的看法，或許與車禍事件有關，將與個案討論復健過程，瞭解想法的來源，或找出個案當時產生努力的動機。
- 4 關於個案與母親的互動困擾，讓個案有不好的情緒，這部分也將繼續瞭解如何影響到日常生活或工作。

● 預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

- 1 個案雖然一再地表示願意配合，但是在會談中常常會有轉移話題，或無法深入表達，對於自身想法和感受疑似有覺察不足或逃避的情形，除了關係的建立之外，可能需要持續不斷地練習，才能協助個案自己做認知行為概念的運用。

第四次

● 訪談摘要

談到車禍後復健的情形，個案會說『過去就算了』，僅說出當時會覺得很累、很難過，會被小孩子嘲笑，媽媽也念得很凶，但是想到自己還年輕，覺得這樣不行，還是會努力地練習走路。被小孩子嘲笑會很難受、生氣，會想要揍他們，但是想一想自己又追不上他們，最後會想算了，調頭走開，說著、說著又說那沒有什麼，說已經過去了，就不會去想了，所以也不是記得很清楚。個案對於讓自己感覺不舒服的想法無法覺察或有逃避的傾向。

個案仍未去詢問就業服務中心的工作，會想到自己身體狀況不好，很多工作又有年齡限制，就會不知道怎麼找，因此不會那麼積極。瞭解個案過去的工作經驗，除了早期做過銑床之外，也做過鞋廠電工修理的工作。回到埔里，因為中高年齡不好找工作，所以才想到做零售商的工作，工作期間雖然很累、要早起，但是生活還過得去，想到為了要賺錢，還是靠意志力撐下來，但是又覺得仍免不了媽媽找麻煩的困擾。

提到媽媽的部分，覺得媽媽最難伺候，就講到在復健過程，只有父親與兄姐的支持，媽媽總在一旁唸，一直到現在都是這樣；從小就覺得媽媽很會唸，好也唸、不好也唸；做零售工作的時候，媽媽也是一直念、找麻煩，個案認為媽媽會用盡各種方法找麻煩，會讓自己想到不如別人會賺錢。但是又會想著『總是自己的母親，還是要照顧她』，就講到地震之前，媽媽曾經身體狀況一度危急，若不是自己在埔里，媽媽可能不在了，因此同時也會想留在埔里照顧母親。

今年農曆過年，因為擔心回去聽媽媽說一些話後，會使自己的自尊心受傷，因此就拒絕回去過年了，個案會因為今年沒有自尊受傷而感到開心，表示過完年後還是有回去探望一下。詢問到母親什麼樣的言詞讓他覺得不好受，或自尊受傷，均表示有些已經很久或很多記不得了，只說母親『很會唸』，『好的也講、不好也講，受不了』。面對母親的問題，個案覺得會煩，認為媽媽就是一樣，很難有所改變了。

個案雖然會一直擔心未來的生活，或有在想要找工作，卻沒有清楚的求職目標，甚

至沒有想過，所以幾乎沒有找工作的行動。原以為可以與個案探討過去復健過程的想法和感受，以瞭解個案想法（信念）的來源，然而個案仍只是事件表象的描述，內在心理歷程甚少談到或表示說不出來。關於工作的部分，仍不排除個案過去工作經驗或所知工作範疇狹隘，所以總是覺得自己有殘障會找不到工作。對於母親的干擾，可以發現個案似乎把改變的焦點放在母親身上，對母親找麻煩的事實認定會不斷地出現，需要進一步引導個案對於自身想法和感受的覺察，期能把改變的焦點移轉到自身，而非外在不可改變的事實。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
受傷復健的過程	車禍後，在地上爬、拿拐杖練習走路，像小孩子一樣 拿拐杖走路被小孩子笑「跛腳！跛腳！」	為什麼會這樣年輕嘛！就算很累還是要練習走路呀！ (說不出來) 很想用拐杖揍他們，想一想自己又追不到，還是算了	很累、很難過 走得滿頭大汗 不好受、生氣 轉頭就走
與母親的關係	最難伺候的就是我媽媽，媽媽會一直念、隨便亂講 搬出來住 沒有錢的時候媽媽念得比較凶 今年過年沒有回去	她一輩子都這樣子呀！ 從有記憶開始，媽媽的個性就是這樣 畢竟她是我的母親 希望能找在地工作，就近照顧媽媽 我的身體好的話，也會想多賺點錢 不會賺錢，賺得錢又少 沒有讓媽媽有機會傷到自尊	受不了、搬出來住 我沒有辦法 不能搬太遠 無奈 傷到自尊 很開心
工作	做零售的時候媽媽也會找麻煩 有一段時間沒有工作 找工作	媽媽就是會用盡各種方法找麻煩 殘障做的工作速度都會比較慢、效率也比較差，比較吃虧，老闆不喜歡 沒有想過適合的工作是什麼 行動不是很好 年齡限制	受不了 找不到工作 不知道要做什麼 沒有去找工作

● 問題列表 (Problems List)

- 1 失業。
- 2 母親會找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽一定會找我的麻煩。
- 2 自己有殘障，所以會找不到工作。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『媽媽一定會找我的麻煩』，同時也認為自己『有殘障，找不到工作』，沒有工作、沒有錢、自己又有殘障，媽媽會唸得更凶。個案甚至覺得即使有工作，媽媽還是會找他的麻煩，讓他覺得心情受到影響。
- 2 在工作方面，個案認為自己有身體障礙，比較吃虧，老闆不喜歡雇用殘障人士，自己又不曉得有什麼適合做的。對於殘障之於工作的影響，有過度類推之嫌，加上設限在地工作，使得工作機會更加渺小。
- 3 個案雖然很在意工作，卻缺乏積極的行為表現，除了可能對於工作資訊不足之外，同時受到母親影響頗多，認為媽媽總是會來『找麻煩』，造成困擾。然而個案對於母親影響的部份，輕描淡述、一語帶過，對其母親影響可能過度誇大，或對於刺激情境缺乏辨識。
- 4 個案面對自己的想法和感受，慣用『逃避』的策略，以致於將所經歷的事情視為『習慣就好』，但卻又陷入『不知如何是好』的煩惱。

● 來源 (Origins)

- 1 個案在受傷到復原的那一段時間，曾被小孩子取笑過，母親的個性嘮叨、愛唸、找麻煩，幾十年來都是如此；過去工作常常因為動作慢、效率差而遭多次解雇，且有工作的時候，母親對個案干擾仍在而令個案感到困擾。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 探討個案過去從事過的工作，發現過去所找的工作都比較需要體力和效率的，只有在做零售商的時候，是比較稱職做得來的。因此將持續澄清個案對『工作』與『自身條件』適配性的瞭解，增加對於工作選擇的寬廣度，處理個案認為『身體有殘障』而自我設限。
- 2 個案深信受制於母親個性的影響頗多，且深信母親可以用各種方法找他麻煩，但卻說不清怎麼影響，或是影響為何。因此也將進一步瞭解個案所說母親的『愛唸、找麻煩』所指為何，讓個案具體描述，同時也要增加個案對刺激和反應的辨識。
- 3 將持續協助個案對於自身的想法和感受，產生更深入的察覺，與個案繼續建立『認知行為治療』的模式和方法，以便於深入探討、釐清問題核心。

第五次

● 訪談摘要

開始談到組合屋即將拆除的事，詢問個案是否有考慮搬回去跟媽媽一起住，個案就開始講媽媽的個性讓他受不了，認為媽媽一直都是這樣的，若不依著她就會很糟糕、完蛋了，從小到大印象中媽媽就是這樣了。就連最近要陪一位老伯去台北看病拿藥，本來是怕媽媽找不到人，所以跟媽媽說一下，結果還是媽媽就找麻煩，叫他不要去，可是他又想到那位老伯對他很好，偶而也會資助他，老伯兒女都在外地，老伴行動也不方便，所以自己才想幫幫他、陪他去，但是個案就不明白媽媽都知道這些事怎麼又不要他去；又聯想到以前在組合屋種菜的時候，媽媽也是會親自騎腳踏車來一直唸，叫他種什麼、

不要種什麼的。

接著個案提到在車禍後復建的那段時間，媽媽也是會一直念，令個案覺得難受、生氣，但是又覺得只有家人可以幫助他，所以覺得好像別人要他怎麼樣，就得怎麼樣的感覺，覺得當時地位卑微，就只能依著別人的意思。想到車禍之前，自己活潑亂跳的，車禍後變成殘障，只有家人會養他，認為大家對殘障的人都是看不起的。就說到在街上被撞到的事情，會認為殘障的人不要太搶鋒頭，聲調要低一點，認為自己當時高中沒有辦法唸完、又沒有錢、又殘障，所以比不上別人，就會被人看不起。覺得別人會用異樣的眼光看他，好像別人是一等的，自己是二等的；工作時做得慢又比較差，跟別人領一樣的薪水會覺得不好意思，不然薪水也比較差。接著個案就用分數說明車禍前後的差異，覺得之前自己可以在 80 以上，車禍後就掉到 20 以下了。車禍之前自己不會受到媽媽的影響那麼多，當時自己會看一些心理學的書籍，稍微知道媽媽要唸了就會躲開，甚至當時有人來家裡要錢的，自己的都有那個膽量出來應付，覺得當時自己不錯，受到相當的尊重，當時與人相處也比較合得來；但是車禍之後，就連經常在一起的朋友都跑掉了，就覺得人家看不起殘障，內心受到相當的打擊，家裡又沒有錢，當時心裡面會覺得很難受，覺得很糟糕。如果還有錢的話，人家會想你吃飯有錢阿，出門有車代步阿，就比較不會被看不起。

記得自己剛出去工作的時候，也讓人家看不起，工作反應慢、記憶又差、工作速度又慢，所以老闆都說這樣子不要啦，也換了好幾個工作，所以殘障真的會讓人家看不起。詢問個案在當時有否想過找『合適』自己狀況的工作，則表示沒有想過。接著向個案說明，像個案有動作方面的困難，就不該找需要速度要求的工作，同時也舉例讓他瞭解，藉此想知道個案是否有找『合適』的工作，工作不適應是否因不合適的工作性質造成。但是個案就認為，合適的工作所賺的錢一定相當微薄。

與個案談到做零售商工作的狀況，個案會想到把東西用漂亮的三夾板區隔開來，弄得乾乾淨淨、整整齊齊的，想這樣來買東西的主婦們才會喜歡來買東西。那時候不會覺得自己的身體殘障有何影響，別人也多數看不出來，也不會有看不起的問題。再次評估自己那時候能力的程度，不會覺得只在 20 以下，起碼有 50 以上，沒有那麼糟。進一步回饋個案在做零售商時所花的巧思和用心，個案也同意自己在這方面並不輸於沒有殘障的人，當想到這個部分自己又可以覺得能力在 80 左右。也藉此與個案說明，找一個與個案身體狀況適配度高的工作，就不容易受到身體障礙影響，也讓個案瞭解也不是要他忽略身體殘障的事實。同時，讓個案看到自己比較優勢的部分，而不只是侷限地看到自己的殘障，同時也看到想法的改變，可以促成感受和結果不一樣的情形。

關於被看不起的感受，個案描述主要來自媽媽住的左鄰右舍，曾經聽媽媽說過他們看不起我們，自己也曾經被左鄰右舍的人罵過，但是在做零售商的工作時，看不起的指數有稍微下降。想到自己在拿拐杖的時候，他們看到個案就好像要躲掉的樣子，所以個案就永遠記得『殘障是讓人家永遠看不起的』。

● 分析表

促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
--	--------------	------------------

與母親的關係	<p>想到媽媽的個性很會找麻煩</p> <p>打電話過來，聽到媽媽說話的口氣、聲調</p> <p>媽媽來組合屋時</p> <p>車禍後，在地上爬、拿拐杖練習走路，媽媽在唸、一直找碴</p>	<p>不依著她就完蛋了或更糟糕 從小到大媽媽的個性就是這樣，喜歡找碴 媽媽的個性怎麼會這樣 媽媽只有一個，總不能遺棄她 不敢離開家太遠，還想照顧媽媽</p> <p>對媽媽的個性已經相當瞭解了，又不能跟她說什麼</p> <p>又要唸了</p> <p>想要出去，想想這樣沒人要 好像就要乖一點，作什麼都要 她的允許，自己好像行屍走 肉，地位相當卑微</p> <p>是別人的話，就不理這個人， 可是她是我媽媽啊</p>	<p>受不了 就想要離開房子，離開媽 媽</p> <p>覺得奇怪 想住在不會很遠的地方</p> <p>會唸的感覺，我就知道</p> <p>從後門跑走</p> <p>心裡很難受 覺得生不如死 很生氣</p> <p>沒辦法</p>
殘障方面	<p>只要我過去，左鄰右舍就會躲掉</p> <p>別人會有異樣的眼光 車禍前跟大家都合得來，車禍後朋友都走光了</p> <p>高中沒有唸完，又沒錢，又殘障，能力比別人差</p> <p>在路上與人擦撞</p>	<p>自己是殘障者，別人會看不起，只有家人會養我，只有依著他們</p> <p>好像他們是一等的，我們是二等的，低調一點好</p> <p>殘障有錢別人比較不會看不起</p> <p>殘障者不要去搶鋒頭、聲調低一點</p>	<p>別人怎麼對我怎樣、就怎樣（無奈）</p> <p>不好受、難過</p> <p>比不上別人</p> <p>感覺不好</p>
工作	<p>工作做得比人家慢、又比較差，跟他們一樣薪水</p> <p>殘障後，工作慢、反應慢、記憶又差、速度又慢，老闆說這樣子不要，因此換了好幾個工作</p> <p>工作做得平穩後，媽媽又開始要唸了</p> <p>自己作老闆做零售商(賣大蒜)</p> <p>把販賣的東西弄得整潔</p>	<p>殘障一定會讓人看不起</p> <p>殘障出去工作也讓人看不起 沒有合適殘障的工作 即使有適合殘障者的工作，收入也很微薄</p> <p>媽媽又開始找麻煩了 媽媽是工作方面最大的障礙</p> <p>有在賺錢</p> <p>覺得跟一般人沒有兩樣</p>	<p>不好意思</p> <p>自己的能力在 20 以下 (100-0)</p> <p>心情不好</p> <p>心裡感覺比較好 能力評值起碼在 50 左鄰右舍看不起的指數下降</p> <p>能力評值在 80 上下</p>

● 問題列表 (Problems List)

- 1 失業。
- 2 母親會找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 殘障者會讓別人看不起。
- 2 自己有殘障，所以會找不到工作。
- 3 媽媽一定會找我的麻煩。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『殘障者會讓別人看不起』，對於別人投以眼光注視，會被個案解釋為『異樣的眼光』，並解釋為『看不起』，認為殘障的人就是要行事低調，甚至要默默承受家人的對待，以致於不敢表達自己的任何意見和感受。
- 2 工作方面則深信『自己有殘障，所以會找不到工作』，認為自己工作慢、反應慢、記憶又差、比不上別人，即使有工作也沒有收入好的工作，因此在找工作方面變得消極、被動。
- 3 對於母親個性的影響，個案深信『媽媽就是會找碴』，甚至工作也會受到干擾，但也認同『為人子女應該照顧媽媽』的責任，在無法因應媽媽的脾氣，又無法離開不理的情況，令個案感到不知所措；甚至失業的原因也與母親有關。。

● 來源 (Origins)

- 1 個案在受傷到復原的那一段時間，朋友漸漸地疏遠，左鄰右舍投以異樣眼光對待，加上母親的個性嘮叨、愛唸、找麻煩，使個案深信受到殘障和母親影響，而感到處處受限。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 此次訪談發現，個案對於自己殘障而產生的限制，以及受制於母親個性的影響，都是開始於車禍受傷之後，之前個案對自己的能力較為肯定，對於母親也會採取讓自己好受的因應策略。
- 2 探討個案過去『好』的工作經驗中，幫助發現自己沒有自己想像中的不如別人，讓個案瞭解除了殘障的事實之外，自己仍有一些優勢以及和一般人一樣的能力；讓個案察覺過去因為效率不好而換工作，可能源於不『合適』的工作，而非自己不能工作，藉此增加個案求職目標的釐清。
- 3 協助個案辨識不同情境下或不同想法時，自己會有結果或感受不同的反應，讓個案瞭解要使自己好，不是期待別人或既存事實的改變。
- 4 將持續瞭解個案對於母親個性所受的影響，澄清母親在找碴時是如何讓個案覺得影響很大，以及個案深信母親一定會找麻煩的基礎是什麼。

第六次

● 訪談摘要

個案說本來就有很想要找工作，可是媽媽『這樣子』找麻煩，擔心有工作後媽媽會找麻煩，讓個案要工作的意念很灰心。曾經有人介紹個案在附近工作，媽媽就為了騎機車或腳踏車的事，上班前會給個案找麻煩、大聲嚷嚷、吼罵，讓個案感覺很難受。住在組合屋的時候，曾經種過菜，媽媽也會為了要種什麼菜來跟個案嚷嚷。地震後搬到組合

屋，本來仍有在做零售商（賣大蒜）的工作，但是會擔心大蒜在組合屋水分容易被蒸發掉而有所損失，所以貨物都放在媽媽住的家裡，媽媽會要求個案把貨物搬到三樓去，不然就會一直念，個案沒有搬的話也會擔心媽媽亂放，或在上面堆壓別的東西，由於個案行動不便，媽媽的要求讓個案感到麻煩，所以地震後一年，賣完後剩下的貨物就沒有再做零售生意了。

詢問個案媽媽怎麼找麻煩，是什麼讓他覺得不舒服或困擾的，個案回答『說不上來』，表示『已經習慣了』、『媽媽的個性就是那個樣子』等，就想離她遠一點就好。指出個案的矛盾，既然覺得習慣了、媽媽就是那個樣子，又怎麼讓他覺得受不了、沒有心情找工作？個案嘗試描述，就說媽媽講話會很大聲，罵很難聽的口氣，左鄰右舍都會聽到，會用異樣的眼光看他，個案就覺得一定是看不起他，看到左鄰右舍在哪裡竊竊私語、閒言閒語、指指點點的，會讓個案覺得受不了、很難受，會感到沒有鬥志，沒有意志力。與個案討論怎麼知道鄰居這些看法，當鄰居這樣看著他的時候，有沒有可能有其他的想法，例如好奇...等等，以及當不是『異樣的眼光』，是不是會讓個案感受不一樣，個案就說自己也不清楚他們會怎麼想，這些都是自己想的，因為媽媽這樣的個性，和鄰居打招呼、接觸也都變少了，此外個案會認為鄰居都是『自我中心』的人，自己也不喜歡跟他們互動，連打招呼也不喜歡；個案想到以前爸爸還在的時候，跟鄰居比較合得來、有互動，覺得鄰居比較不會看不起家裡，現在爸爸走了很久了，認為鄰居會把眼光轉換到自己，也聽媽媽說過『巷子裡的人都看不起我們』，因此看到鄰居指指點點或閒言閒語的樣子，就認為他們是存心的，會想到自己沒有工作、家裡沒有錢、媽媽的個性又是這樣子，所以會讓鄰居看不起，很想離開那裡，但是媽媽又住在那裡，自己又沒有工作、沒有賺錢，所以會覺得沒有辦法改變。

相對於宗教朋友的資助和幫忙，看到那位朋友很單純地付出，都不計較地拿東西過來，雖然心裡很高興、覺得很窩心，但也會覺得好像虧欠他什麼，也會覺得難過、不好受，但不覺得他們有看不起他的意思。至於鄰居看不起自己，會想說盡量不要讓他們看到，不理他們就好了，這樣自己就會覺得好過一點；但是媽媽住在那裡，自己還是免不了要回去，媽媽還是會找麻煩。再與個案討論，左鄰右舍「異樣的眼光」怎麼讓自己覺得是看不起的，個案僅表示『一定是』，至於如何知道『異樣的眼光』就是『看不起』，如何確信這樣的想法，個案只說『就是這樣』，就說不理他們就、儘量別讓他們看到好了。個案習慣使用『逃避』的策略，迴避不舒服的情境，難以辨識自己的想法和感受，容易把不要的結果歸因外在因素或他人造成。

回歸到與母親互動的部分，即使現在個案和媽媽已經分開住了，個案仍認為媽媽還是會親自來組合屋大聲嚷嚷，雖說『媽媽的個性就是這樣』、『習慣了』...等等，但還是會覺得難受，覺得生氣又討厭，有一次媽媽來這裡自己就從後門逃走。對於媽媽的個性就沒有辦法，所以才一直窩在這裡。在這裡也會擔心左鄰右舍，但是這裡鄰居比較少。個案會一直想，要用什麼辦法才能夠解決媽媽這個嘮叨、在念、找麻煩的問題。因應的方式就是自己想著『媽媽妳住妳的，我住我的，有時間我回去看妳』，這樣就會覺得好一點。認為媽媽幾十年來個性就是這樣了，況且小時候媽媽對自己最好，她是我媽媽，我必須盡孝道，會想要孝順她，想幫她賺錢，但她的個性又是這樣子，心想沒有辦法就只好就一直在這裡，只要能過得去就好了，想出去奮鬥的意志都喪失掉了，工作的意念也一直消沈下去了。

最後摘要今天的訪談內容，以認知行為概念的 ABC 圖演示分析、說明，讓個案看到自己會把問題專注在跟媽媽的互動上，同時也協助個案把想要改變的焦點，從媽媽轉移到自己身上，引導個案能察覺自己對問題的看法，進而達成改善問題的目標。然而個案卻仍表示自己有許多方法都嘗試過了，但是都沒有效，因此又進一步以教養小孩舉例，不是每一種教法都適合每一個小孩子，說明若是解決的方法沒有對應上問題時，都可能會造成沒有效果，藉此說明鼓勵個案嘗試以認知行為概念來分析、練習。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與 母 親 的 關 係	<p>想要找工作</p> <p>以前做零售的時候，一直叫他把東西搬上去、大聲嚷嚷</p> <p>哥哥姊姊都不在</p> <p>媽媽大聲嚷嚷、罵，說話口氣難聽</p>	<p>媽媽這個樣子又要找我的麻煩 以前在附近工作，媽媽就是找麻煩 這樣去工作沒有辦法像人家一樣快快樂樂的 我的前途該怎麼辦</p> <p>沒有辦法，他是我媽媽 那麼喜歡找麻煩，乾脆都不要做好了</p> <p>媽媽小時候最疼我的、對我最好</p> <p>媽媽的個性就是這樣，沒有辦法 媽媽找麻煩，但是又要孝順她 媽媽的個性就是這樣子，作兒子的又不能不孝順她，不知道該怎麼辦 要怎麼解決媽媽的問題呢</p> <p>媽媽妳住妳的，我住我的，有時間我回去看妳</p>	<p>意念很灰心</p> <p>意念很灰心</p> <p>心裡面感覺會很不好 壓下找工作的意念 擔心</p> <p>生氣又無奈 很灰心</p> <p>不能撇下媽媽一個人</p> <p>又生氣又討厭</p> <p>跑掉 難受</p> <p>沒有辦法，只好一直窩在這裡</p> <p>心裡就會覺得好一點</p>
他 人	<p>媽媽嘮叨念、找麻煩</p> <p>鄰居會有異樣的眼光</p> <p>鄰居在竊竊私語，又看著我</p> <p>朋友不計較地幫忙、單純地付出，很關心</p>	<p>人言可畏，被鄰居聽到很不好 好像媽媽喜歡出風頭</p> <p>一定是看不起我們</p> <p>別人閒言閒語的，一定是看不起我 媽媽說過那條巷子的人都看不起我們</p> <p>他不會看不起我 好像虧欠什麼</p>	<p>滋味很難受</p> <p>很難受</p> <p>心情很不舒服</p> <p>很快樂 愧疚</p>

● 問題列表 (Problems List)

1 媽媽找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 鄰居一定都是看不起我們。

2 媽媽一定會找麻煩。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案認為母親大聲嚷嚷，鄰居一定都會聽到並投以『異樣的眼光』、『閒言閒語、指指點點的』，因此認為家裡沒有錢、自己沒有工作、母親個性這樣，『鄰居一定都是看不起我們』而感到不舒服、難受；然而個案對於這樣的訊息來源和結論，卻缺乏實際證據和驗證，僅僅來自自己的想法，缺乏適當的邏輯推論過程。

2 在人際關係方面，個案在意他人是否『看得起』，對於他人『異樣的眼光』很敏感，和前幾次『自己有殘障，所以別人看不起』相似，雖然此次並未談到個案殘障的問題，但似乎與其『他人對自己是負面評價』，或相對是『低自我評價』有關，也就是個案對於事件的詮釋容易缺乏情境的辨識，而且傾向用負面的解釋而忽略其他的可能性。

3 個案認為『媽媽一定會找麻煩』且沒有辦法改變，所以擔心即使有了工作之後，媽媽還是會來找他的麻煩，讓他心情不好而沒有辦法工作，因此幾乎沒有找工作的動機。面對母親個性的問題，一直把焦點放在『如何改變母親』，所以幾十年來看到母親這個樣子，自己嘗試很多方法都失敗了，也認定沒有辦法改變。反而自身對於發生事件如何思考、有什麼感受缺乏察覺，傾向使用逃避的策略來迴避這些令個案不舒服的情境，結果就不像個案自述的『習慣了』、『媽媽就是那個樣子』，而是令個案難受、煩惱，甚至無法工作。

● 來源 (Origins)

1 與鄰居之間的互動在父親過世後就減少很多，自己受傷復原的其間，飽受他人異樣眼光的看待，一直到現在與他們仍鮮少接觸，對他們的看法仍停留在過去的印象中。

2 個案長久以來與媽媽相處，看到媽媽的個性都是這樣，即使爸爸也會因此跟她爭吵，哥哥姊姊也因此搬離家。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 此次訪談發現，個案失業的問題與個案母親互動有很強的關連，個案覺得母親會找他麻煩、唸他，甚至認為工作也會受到影響，所以一直都沒有動機去找工作。

2 個案覺得母親『唸他、大聲嚷嚷』就是在找麻煩，但無具體描述出想法，為何讓他感到困擾？甚至影響到就業。發現個案會以『習慣了』或用逃避的方式因應，使得個案對事件的想法缺乏察覺和辨識，且把改變的目標放在母親身上。

3 雖然這次個案並未提及有關殘障的話題，發現個案對於鄰居的看法，與自身殘障和他人之間有類似之處，會認為『別人一定看不起他』，或相對是可能是低自我評價，所以也因此認為自己能力受限、找不到工作。在面對母親的行為時，也認為會引起鄰居的注意，鄰居一定因此而看不起他，所以當被鄰居注視時，就認定一定是看不起的意思，而不做其他的解釋。

4 將進一步協助個案做認知行為概念的練習，探討個案可能忽略掉的其他解釋，如何確認自己這樣的想法是對的；同時也要讓個案進一步辨識刺激情境的線索，瞭解是

否有做適當的推論、判斷。

5 將使個案瞭解想要改善不好的心情，不是把焦點放在改變媽媽的個性，而是要改變自己對於這個事件的看法，所以需要讓個案瞭解自己反應的型態，也讓個案知道當自己的想法有變動時，心情感受是不一樣的情形。鼓勵以今天認知行為概念（ABC）演示的方式做練習，以增強自己想法和感受的察覺。

● 預期的治療阻礙（Predicted Obstacles to Treatment）

1 個案對於媽媽的個性方面，長期以來認為已經嘗試過很多方法都沒有效，所以會懷疑是否真的能夠讓他改變目前的狀態。

第七次

● 訪談摘要

與個案談到關於車禍後，朋友對他比較冷淡的情形，隨即表示『這是一定的，沒有什麼好探討的，人性本來就是這樣子，如果有錢又有閒，自然就會有很多人靠近你』。接著就說到還沒有車禍之前，在街上走著都會有人對他打招呼、會叫他，車禍之後就什麼都沒有了。個案認為這就是人性，人本來就是這樣子，好的大家都會靠近，不好的就會遠離，就是很自然的。沒車禍之前，同學朋友相當多，車禍之後就沒有了；去工作的時候，技術如果沒有表現出來，人家就說這個技術不怎麼樣以為他不會，但是上了機器展現出來後，人家就會覺得技術不錯就會來問好、靠近，好像在巴結這樣子。談到鄰居對他有異樣眼光一事，個案認為自己有練習過，所以一看就看得出來，他知道鄰居都是看不起他，會想：既然你們看不起，我就離你們遠一點，這樣子就好了，如果還去接近他們就是自討沒趣。問到他們是否會改變，個案則說自己還沒有工作、又沒錢，要改變他們的想法是很難的，而且要改變自己家裡的情形也是很難。

關於受到媽媽影響的部分，個案說他很喜歡找麻煩，你想要的東西她就會阻止。尤其地震之後搬到這裡後，更讓他沒有意志力去做其他的事情。地震之後她還是來這裡找麻煩，媽媽個性沒有改變，除非自己有錢，或者金錢的主控權不在媽媽身上，不然還是會來找麻煩。地震之後搬到這裡來，媽媽還是來找麻煩，回去媽媽也找麻煩，使得自己的意志力更加低落，左也不是，右也不是，想找工作也不是，不找工作也不是，不知道該怎麼辦就靜止不動了，但還是會擔心以後該怎麼辦？擔心以後不知道要做什麼？擔心以後自己生病沒人照顧怎麼辦？覺得媽媽這樣子，讓自己沒有辦法現在努力，擔心媽媽沒幾天又來怎樣、怎樣的，心情就完蛋了。

談到媽媽怎麼找麻煩的，就說會無中生有，想到鄭豐喜寫的書，自己就像『屋漏偏逢連夜雨』，已經很糟糕了，媽媽又來念的，這樣的情形常常讓個案感到很生氣，個案認為誰遇到這樣的事情都一定會生氣的。有時候個案談到這個部分會說『習慣了』或不想談，或說『媽媽就是這個個性，幾十年了』等等，認為再講也沒什麼，又免不了要去想到『為什麼要讓我們這麼生氣』、『為什麼找麻煩』，有時候會想『習慣性脾氣又來了，算了！算了！離遠一點就好了』。哥哥姊姊們也是會受到影響，心情不好的時候，就會覺得很生氣，心情好的時候，就只會覺得媽媽的個性就是這樣子。

接著與個案練習區辨自己的反應時，個案發覺若當時想到『媽媽的個性就是這樣子』的時候，就比較不會生氣，若沒有想到，就會比較生氣，說話比較衝，更衝就會很生氣，走的時候也會很生氣；有想到的時候，說話比較輕聲細語、語氣比較不會那麼重，然後

回一、兩句就會迴避開了，心情也比較好一點，雖然還是會氣，如果以 10 分來講，那樣子只有 2 分，而沒有想到就有 10 分。至於什麼情況下自己比較會這樣想，自己就不知道了。接著與個案討論如何將這些平常的情境用事件、想法、結果的方式記錄下來，以及讓個案瞭解，即使事實無法改變，但是透過想法的改變，依然可以讓自己覺得比較好一點，以及如何增加自己好想法的頻率，一樣可以讓自己覺得比較好。個案可以瞭解認知行為反應的模式，也說出一件事可能有許多想法來回應訪談者的說明。

把上述的概念討論個案與鄰居之間的互動，原來想建議個案做個行為實驗來驗證自己的想法，個案卻說如果自己改變以前的方式，他們會覺得很奇怪，自己也會覺得好像在奉承他們，突然間自己好像身價下降了，認為自己如果主動跟他們打招呼，他們會看不起他而不予回應。詢問是否每個鄰居都是這樣的，個案就說並不是每個鄰居都是這樣子的，但是『那樣的人一定很少』。個案對於新行為的嘗試仍會用以前的想法來預測結果，甚至認為『就是那樣』而不會有其他的可能，認為自己家裡沒錢，媽媽個性還是那樣子，所以身價還沒有辦法提高，鄰居還是會看不起他，甚至認為自己現在的狀況不好，要改變的機會很少，所以要變好的機會也很少，讓人家看得起的機會也少了，只有家境變好讓人家羨慕，他們才會對我們比較好。結束之前，除了鼓勵個案作行為嘗試之外，亦請做生活事件的 ABC 記錄，以增強自我想法和感受的覺察。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與他人的關係	車禍後朋友都對我比較冷淡	一般社會大眾都是這樣 這是一定的，如果有錢又有閒，自然就會有很多人靠近你 別人來靠近你好像在巴結一樣	沒有什麼好探討的，人本來就是這樣子
	鄰居異樣的眼光	一看就看得出來，他知道鄰居都是看不起他 如果還去接近他們就是自討沒趣	既然你們看不起，我就離你們遠一點
	主動跟鄰居打招呼	身價下降 在奉承別人 只有少數不會 只有家境變好讓他們羨慕，才會對我們好	奇怪 沒有用
與母親的關係	媽媽會找麻煩	你想要的東西她就會阻止 習慣性脾氣又來了 媽媽的個性就是這樣子 為什麼要讓我們這麼生氣 為什麼找麻煩	『習慣了』或不想談 算了！算了！離遠一點 比較不會生氣，2 分 輕聲細語回話 很生氣，10 分 說話衝、語氣重

	地震之後她還是來這裡找麻煩，回去媽媽也找麻煩 已經很糟糕了，媽媽又來念些無中生有的	媽媽個性沒有改變 除非自己有錢，或者金錢的主控權不在媽媽身上，不然還是會來找麻煩 屋漏偏逢連夜雨 誰遇到這種事都會生氣	沒有意志力去做其他的事情 很糟糕 生氣
工作	想找工作也不是，不找工作也不是，不知道該怎麼辦 靜止不動 想趁現在努力	媽媽會來找麻煩 以後不知道要做什麼 以後自己生病沒人照顧怎麼辦？ 媽媽沒幾天又來怎樣怎樣的，心情就完蛋了	靜止不動 擔心 沒有辦法 擔心

● 問題列表 (Problems List)

- 1 失業。
- 2 媽媽找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 人性就是這樣子，好的大家都會接靠近，不好的就會遠離。
- 2 媽媽一定會找麻煩。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案有『人性就是這樣子，好的大家都會接靠近，不好的就會遠離』的想法，所以殘障、家境沒錢都是不好的(我是不好的，所以別人不會對我好)，別人都會看不起，對自己低自我評價；若要與他們互動更是自貶身價、自討沒趣，覺得自己是在奉承、巴結，不如離他們遠一點。
- 2 由於個案堅信上述的想法，現在自己沒有工作、家境不好，因此沒有人會願意接近他們，看到他人的眼光注視，就認為是『看不起』，自己行為上也會疏遠；去找工作的時候就會想到『殘障是不好的』，沒有人會僱用他，因此會找不到工作。
- 3 個案有『媽媽一定會找麻煩』的想法，加上個案有前述想法，因此就認為除非自己有錢了，主控權不在母親，母親才不會找他麻煩，鄰居也會因為自己有錢了，就會看得起我們而來接近。個案解決母親找麻煩的方式，雖然表面上看起來是改變自己，其基礎是建立在偏差的推論上，實際上還是在思考『怎麼不讓母親找麻煩』的目標，還是沒有回歸到自身的想法和感受，導致無法解決。
- 4 個案在談到比較深入的想法和情緒時（說不上來），會堅信自己所想的，『說那是一定的，沒什麼好探討的』，在討論與母親不愉快的事情的時候，甚至就說不要講了(逃避)。個案對於自身想法和感受的察覺可能仍不足，對於這些不舒服的感受仍慣用逃避策略。

● 來源 (Origins)

- 1 車禍後朋友疏離，鄰居也會以異樣的眼光看過他，以及工作經驗等促成，同時個案近幾十年來朋友稀少、也與鄰居沒有互動，所以個案對於人會普遍如此認定。
- 2 從小與媽媽相處，看到母親個性都是這樣，後來地震搬離家後，發現母親還是會來組合屋找他的麻煩，目前生活又不敢離媽媽太遠，接觸頻繁使個案更加確信自己的想法。

● 治療計畫（Treatment Plan）與評估（Evaluation）

- 1 與個案討論對於鄰居異樣的眼光、看不起他們，是如何確信自己的想法的。後來個案雖仍會認為人都是看有錢沒錢，沒錢就被人看不起，但是也承認事實上也有少數人不是這樣的。
- 2 進一步討論母親找麻煩具體的事實，瞭解媽媽說了什麼讓個案覺得是在找麻煩，有沒有讓個案覺得不一樣的時候。結果發現，個案也有發現自己想法不一樣的時候，確實感受會不一樣。進一步再請個案作類似的生活筆記，讓自己發現更多，以增加想到好想法的頻率。
- 3 下次訪談追蹤個案紀錄的作業，持續透過具體的事件，增強個案對於刺激的區辨、自身想法和感受的察覺，練習如何確信自己的想法。
- 4 持續教育個案認知治療的模式，讓個案把關注改變的焦點轉到自身。

● 預期的治療阻礙（Predicted Obstacles to Treatment）

- 1 個案對於自己的想法相當確信，卻缺乏事實的支持，也不太願意去改變或驗證，加上個案慣用逃避的因應策略，因此可能會使個案熟悉認知行為治療的時間拉長。

第八次

● 訪談摘要

個案地震後也有想要去找工作，但是每次一想到，如果媽媽又來找麻煩就完蛋了，自己就不知道要怎麼辦。另一方面，認為自己年紀大了，體力也沒有以前那麼好了，隨便找一個過沒幾年又不能做了，所以希望能找一個可以做到老的，為以後著想鋪路，但是就是想不到要做什麼，自己想了三年多了，訪談幾次後，上次開始在想不講也不行，這次只好明白了當地說。

詢問個案認為媽媽找麻煩的具體事件，就說最近回去，媽媽有一次聞到煙味就說他沒洗澡，跟他大聲嚷嚷，類似這樣『無中生有』的事情，讓個案感到生氣，覺得媽媽是『江山易改，本性難移』，猜想她是不是要鞏固自己的地位，好像不想讓人看不起。詢問是否回去才會受到影響，個案就說媽媽隔兩三天也會跑來這裡，所以自己也覺得束手無策。自己會想說，如果自己有錢的話，就可以把媽媽和自己好好安頓；有時候和哥哥講到媽媽的個性，也會學媽媽講話的口氣，彼此會心一笑。不回去比較不會受到媽媽的影響，但是媽媽的個性大家都太清楚了，哥哥姊姊都離開了，只有自己在這裡要受這個窩囊氣。但又說沒關係，自己是最小的兒子，爸媽養我們很不容易、很累，想到爸爸就覺得可憐，受了那麼久的氣。有時候會回去看媽媽，也是不希望左鄰右舍說閒話，媽媽身體健康狀況不好，不回去也不行。

將話題拉回媽媽如何找麻煩、如何影響到個案工作，個案就說太多了、說不完，有時候就是講話講到一半，故意不理你或轉移話題，尤其是很重要的事情，像這樣不生氣就不是人了。進一步個案舉例說勸媽媽吃藥的事情，覺得自己這麼用心地說，媽媽不聽

就算了還又罵又吵的，讓他氣死了。心想著：我這麼用心講，你應該聽話去做怎麼樣的。從中瞭解個案是否有過高的期待的情形，結果發現是媽媽和預期的行為不一樣，而且有時時候表現不理不睬的，或回一些讓人生氣的話，所以讓個案感到生氣。嘗試幫助個案發現媽媽是不是完全不聽，還是有時後也會聽進去，讓個案發現自己對媽媽的要求，可能太過於理想化的情形。因此，除了發現生氣之外，個案會想到：為你好你不聽，而且反過來敷衍我們幾句，會令個案感到難過。另外，個案覺得媽媽若不把自己跟她說的話聽進去，就會怪怪的，好像是外人一樣。針對這個部分，也讓個案覺得媽媽跟外人還是不一樣的，因為他還是會繼續跟媽媽說，媽媽遇到困難還是幫忙，不會像外人一樣不理他，而且媽媽不會因為不聽他的話就變成外人，媽媽與外人的區分也不是單靠這樣的互動來斷定的。當個案有這樣的發現時，同時也可以覺得不用那麼生氣了，但是平常比較沒有辦法每次都這樣做。

鼓勵個案多多這樣做試試看，避免每次遇到媽媽找麻煩就生氣回來，個案就說到地震後，自己也有試著這樣做，但是媽媽還是會無中生有，讓他還是受不了。就像煙味、洗澡的事情，媽媽故意在小房子裡大聲嚷嚷，會讓左鄰右舍聽到，讓他覺得很沒面子，覺得左鄰右舍的人都在看、會說閒話，那樣很不舒服，自尊心會很不好受，心裡會很難過，覺得媽媽那麼久了還是那樣子，所以最後都會很無奈地跑掉。問到個案擔心鄰居什麼，則說別人這樣會看不起他，認為左鄰右舍會因為媽媽這樣說而這麼認為；進一步澄清時，個案則說至少會懷疑，覺得本來左鄰右舍就常常用看不起的眼光，又加上好奇，又來個懷疑，自己會覺得受不了。問到個案通常都怎麼做，都說不理他們走掉就好了，已經習慣了；但是還是會在意他們有沒有看，心裡會不舒服。

關於工作的部分，個案則希望找一個不會受到媽媽干擾的工作，也考慮到自己已經是中高齡了，希望找一個做得比較長期、不受媽媽影響的工作；但仍擔心自己是殘障者，沒有工作可以做。就說車禍後，反應變慢了一點，速度又慢，現在年紀又大了，這幾年來總是擔心媽媽找麻煩，想一想都不敢跨出去，所以現在更覺得很難跨出去。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
工作	地震後有想要出去找工作	如果媽媽又來找麻煩 自己體力沒有以前那麼好了，想為以後著想鋪路	不知道該怎麼辦
	希望找一個長期的工作	自己是殘障者、反應慢、年紀又大了，找不到工作 媽媽會找麻煩干擾	擔心
	找工作	那麼久沒有去找工作了，要跨出去難	擔心 跨不出去

與母 親的 關係	媽媽大聲嚷嚷，說他有煙味、沒洗澡	無中生有 江山易改，本性難移 媽媽要鞏固自己的地位，不想讓人看不起	生氣 無奈
	勸媽媽吃藥，媽媽不聽	我這麼用心地講，你應該完全聽進去才對	生氣
	媽媽不理不睬或說讓人生氣的話	為你好，你不聽，敷衍我們聽不聽隨便你，就好像朋友一樣；媽媽好像外人一樣	難過 怪怪的
與他 人 的 關係	讓左鄰右舍聽到了左鄰右舍說閒話	沒有面子 看不起他們、又好奇、又加上懷疑 自尊心受損	不舒服 受不了 難過、跑掉
	媽媽的個性大家太清楚了，哥哥姊姊都離開了	自己在這裡受窩囊氣 自己是最小的 爸爸受那久的氣 還是得回去看媽媽，不希望左鄰右舍說閒話	很可憐 沒關係 很可憐

● 問題列表 (Problems List)

- 1 失業。
- 2 媽媽找麻煩。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 殘障又年紀大，找不到工作。
- 2 媽媽一定會找麻煩。
- 3 鄰居看不起我們。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『殘障又年紀大，找不到工作』、『媽媽一定會找麻煩』，因此個案在找工作有畫地自限之虞，同時認為即使有工作，母親會來找麻煩而干擾工作，以致於對於工作卻步不前。
- 2 個案認為『鄰居看不起他們』，每次回家遇到母親在家裡大聲嚷嚷，說一些無中生有的事情，就會想到自己殘障、沒有工作、家裡沒有錢、母親的個性這樣子，會引來鄰居『看不起』的異樣眼光，也因此感到沒有面子、自尊心受損，認為母親就是在找他麻煩。針對母親的行為，個案沒有聚焦在自己的想法和感受，直接連結到鄰居的看法，又用低自我評價的想法解釋他人的行為，缺乏事實根據。

● 來源 (Origins)

- 1 從小與母親相處，看到母親的個性就是這樣；地震後搬離家，發現母親還是會來找他的麻煩，但是為了要照顧母親，目前生活又不敢離母親太遠，因此個案一直受到母親的影響。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 與個案討論『勸母親用藥的生活事件』，發現有過高的期望，甚至有時候遇到母親不

理不睬的行為，就會覺得更加生氣、難過，嘗試讓個案瞭解自己過高的期待（不合理的信念），導致不好的情緒。過程的討論也協助個案辨識自我的情緒反應。個案面對母親找麻煩，除了『生氣』之外，也會有難過、無奈的情緒，其背後的想法也不盡然一樣。

- 2 個案認定母親無中生有、大聲嚷嚷的情形，會讓鄰居也認為自己就像母親所嚷嚷的那樣，因此他人會投以看不起的眼光。個案對於他人的想法來自於自己的想像，缺乏適當事實根據。此部分也與個案討論鄰居那樣認定的可能性以及受媽媽嚷嚷影響的程度，個案最後也會說只有一、兩分程度，但是個案還是覺得不舒服、被看不起、沒有面子，或覺得自尊受損。
- 3 在找工作方面，需要讓個案看到自己以殘障劃地自限的情形，需增加個案知道的工作類別，鼓勵個案去就業服務中心取得足夠的資訊、驗證自己的想法。
- 4 個案堅信母親一定會來找麻煩的部分，仍需持續協助個案作自我想法、感受的覺察和辨識，找出是哪些想法讓個案感到困擾，以便做認知行為的分析和處理。一方面追蹤個案是否有練習討論過的想法和生活記錄。

第九次

● 訪談摘要

個案告知今天送媽媽去醫院做檢查、取藥，言談中想起媽媽有一次就是食道發炎，幸好自己住在埔里，及時送媽媽去醫院，才讓她免於生命的危險，那次經驗印象很深刻，而且發現媽媽年紀也越大了，讓他不敢離開埔里，然而想到自己的工作狀況，卻不知道該怎麼辦了。

詢問這次回去是否有被媽媽念？個案就說還是會唸，當問及談些什麼，個案隨即就說那麼久了，自己直覺上不會去記得了，而且自己車禍後記性就比較不好了...等等。詢問上次提到的方法，是否有嘗試做做看或做記錄，就說自從訪談後，有時候回去會有心理準備，會想到媽媽對自己很好，只是她的脾氣令人受不了，就說其實媽媽發脾氣，就是對小孩子生氣的那種，也沒有什麼，想想自己是他的兒子，聲音大習慣了也就好了，她也沒有惡意，只是發洩而已；個案又說媽媽生氣的時後，若自己不生氣會更糟糕，媽媽會想辦法讓他生氣，媽媽也會更生氣，所以如果媽媽真的要他生氣，怎麼做都沒有用，有時候就牽著車子躲到這裡來（組合屋）。

與個案一起辨識，有那些情況是媽媽真的要讓他生氣的、有哪些情況不是。個案就說媽媽如果要讓他生氣的話，都會『無中生有』、會大聲嚷嚷讓左鄰右舍都知道，自己就一定會生氣；至於影響到工作的部分，就說媽媽這樣的行為，會讓自己的心情低落。討論中發現，個案因應的方式是想要改變媽媽的個性，說媽媽這個個性如果改不掉的話是不行的，但是又想到是自己的媽媽，覺得沒有辦法。過程中訪談者嘗試著讓個案瞭解，媽媽的個性是外在的事實，不是我們可以掌控變動的部分，與個案強調自己的想法是比較可以轉換自己的心情的部分。後來個案就提到，媽媽若要去做自己的事情，卻又不想讓別人知道的時候，就會故意讓他生氣而離開，然後她就可以去做她的事情了。至於像是哪些事情，個案就說是『秘密』不能說。個案會一再強調『媽媽的個性就是一直這樣子』，以前小孩子不懂事時不知道，所以不會覺得困擾，媽媽也都只是對付爸爸，後來爸爸走了之後就變成對付我們這些孩子。因此會認為當時爸爸都沒有辦法，我還會有什

麼辦法呢？媽媽找麻煩的方法很多，自己也說不上來，面對媽媽這個部份，會讓他覺得束手無策、很無奈。

爲了協助個案覺察到問題的核心，向個案說明會覺得『沒有辦法』、『說不上來』、『束手無策』、感到『很無奈』，與個案想改變的焦點『媽媽的個性』有關，說明『媽媽的個性』屬於外在的事件、他人，是我們比較難以掌控的，個案一直想著的是要改變母親，而不是幫助自己的方法，個案同意訪談者的敘述；然而卻又說若不把改變的焦點放在媽媽身上，媽媽會越來越用更激烈的方法，覺得好像在縱容媽媽，媽媽會越糟糕、越不得體，這樣讓左鄰右舍看到會不好，就會越看不起媽媽，所以覺得還是要回她幾句話比較好。個案提到家人因應的方式，從前哥哥即使被媽媽唸，偶而也會回一、兩句，但在事後幾乎可以好像若無其事一樣，而自己就會很生氣的樣子，同時哥哥在工作方面也比較不會受到影響，約有八分不受影響，而自己卻只有五、六分不受影響，這部分個案就說是因爲哥哥後來不住在埔里的緣故。訪談者提醒個案現在也沒有和媽媽住在一起，個案則認爲媽媽還是一樣會跑來這裡，甚至到工作的地方，所以仍不時擔心媽媽會跑來找他的麻煩。

個案接著提到最近媽媽唸他的事情，就說前幾天媽媽知道市場有一些糾紛，於是就告誡他不要去跟那些人在一起。個案跟媽媽辯駁說沒有，媽媽卻不相信，他就覺得媽媽又在無中生有，明明自己不是很壞的孩子，怎麼硬要自己說成很壞的孩子；但是也想到媽媽是關心才會這樣唸的，想到這裡又覺得不會那麼生氣了，心情也會舒服些。接著個案還是會擔心媽媽這樣嚷嚷鄰居會聽到，會讓人看不起、比不上別人家，個案會覺得『一定要人家看得起』、『要每個人都覺得我很好』，即使不是每一個人，最少也要一半、一半，覺得自己卻連一半都不到。訪談者即以上次討論『勸媽媽吃藥』的事情，再次讓個案看到自己類似『過高期待』、『非理性』的想法，並以今天討論到自己用不同想法面對母親，產生不同的情緒結果，說明轉換思考、改變情緒的原理，鼓勵個案在日常生活中多做類似的練習，才能做到如個案提到老人家說的那樣，真的過了就算了。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
工作	有一次媽媽食道發炎，緊急送醫	還好我在這裡 再也不敢離開埔里了	擔心
	不敢離開埔里	年紀越大、想工作又不好找	不知怎麼辦
與母親關係	媽媽找麻煩	其實那是對小孩的生氣，反正 我就是她的兒子，她沒有惡意，媽媽還是對我很好 不生氣會完蛋、更糟糕 她就是要讓你生氣 真的要你生氣，怎麼想都沒有用 媽媽的個性就是這個樣子 無中生有	比較不會生氣 生氣 跑掉 無奈

	媽媽說自己會去市場和那些年輕人在一起	以前爸爸都沒有辦法了，我還會有辦法才怪 明明自己不是很壞的孩子，硬要說成很壞的孩子 媽媽是關心才這麼唸	束手無策 生氣 比較不會那麼生氣
與他人關係	媽媽找麻煩、大聲嚷嚷	左鄰右舍都會知道，都會越看不起 一定要讓人家看得起，但是自己連一半都不到	生氣 心情低落，沒有辦法工作 比不上人家

● 問題列表 (Problems List)

1 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽會故意讓我生氣而找我麻煩。
- 2 爸爸都沒有辦法了，我怎麼會有辦法。
- 3 一定要別人看得起。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 『媽媽會故意讓他生氣而找他麻煩』、『爸爸都沒有辦法了，我怎麼會有辦法』的想法，使個案面對母親的時候容易生氣，覺得無奈、束手無策，讓他覺得無法解決母親的困擾。個案把解決的目標放在『改變母親』，對於自身想法與感受缺乏察覺與辨識。
- 2 甚至認為連父親那麼多年，都沒有辦法因應母親的個性，認為自己更不會有解決的方法，是以過往經驗過度類推目前情境和自己的能力。
- 3 『一定要別人看得起』的想法，使個案非常在意他人是否看得起他，甚至是每一個人，因此當母親在找他麻煩、大聲嚷嚷時，就會擔心鄰居聽到而產生不好的評價。個案對於他人的評價有過高期待或以過去經驗做負面解釋，缺乏事實根據驗證，因此只要母親嚷嚷，就會感到困擾。

● 來源 (Origins)

- 1 從小與媽媽相處，個性都是這樣，父親、兄長亦受母親個性的困擾，地震後個案搬離家，發現媽媽還是會來找他的麻煩，擔心母親健康狀況又不敢離母親太遠，接觸頻繁使個案仍受母親個性的影響。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 與個案討論並且嘗試辨識『媽媽找麻煩』的情境，是否母親有『故意』找他麻煩、要讓他生氣；同時辨識在什麼樣的情境下，媽媽會故意讓自己生氣。結果發現，個案知道在某些時候，媽媽會故意要讓他們生氣而離開，但也會想到母親對他們的關心，當自己有想到這些時，就比較不會那麼生氣，但是卻沒有辦法常常做到這樣。
- 2 與個案討論之前自己和家人的因應方式，看看是否能讓個案把焦點從『改變媽媽媽

的個性』，轉移到改變自己。結果發現，個案會宣稱『束手無策』，就是指自己或家人與母親已經相處這麼久，而母親的個性仍然一樣沒有改變；同時，也讓個案發現家人雖然一樣地面對母親，但哥哥受到的影響卻是不同的，藉由提醒個案把改善的目標轉移到自己身上而不是要改變母親個性。

- 3 個案會認為別人看不起他，或容易擔心別人看不起他，甚至母親大聲嚷嚷就擔心會讓鄰居看不起，讓個案瞭解自己『過度期待』的情形，與個案說明我們不可能完全讓所有人看得起的事實，但是個案還是會覺得至少要一半；個案會在意自己比較不好的一面，而認為他人會因此而看不起自己，對他人反應做負面解釋。
- 4 幾次訪談都發現個案無法完成『認知行為 ABC 的生活記錄』，仍持續在訪談中，藉由個案談話內容、實際演示給個案瞭解，並也鼓勵個案在生活中做練習，察覺辨識自己的想法和感受，以及練習每次回去與母親見面之前就做好準備，以增加個案正面想法使用和適應的頻率。
- 5 持續與個案討論母親找他麻煩，令他感到困擾的想法和感受之察覺，並協助瞭解自己的想法、練習自我驗證。

第十次

● 訪談摘要

個案說前幾天去幫忙打掃，第二天就全身快抽筋了，要是去工作，怕會做不好，又想到自己快五十歲了、體力不好、速度比較慢，如果去做別人的工作，怕會做不好而有影響，心想自己做得少，老闆錢也賺得比較少，自己還領固定薪水會對不起老闆，也會有人閒言閒語；如果自己作生意，組合屋這裡不安全、溫度高，東西沒有地方放，在家裡媽媽就會找麻煩，不僅東西會要求搬來搬去的，還會干涉自己做生意的作息時間，自己想的很多、擔心很多，所以一事無成。地震之前，做這個不成、做那個也不成，做一陣子大概幾個月，老闆不要了又換工作，覺得自己一直這樣子，別人也會看不起、閒言閒語的，顏面比較難看；然後自己作生意，地震之後就全都沒有了。這幾年也不知道為什麼、搞不清楚，就是停著不往前的狀況，也不去找工作了。

關於媽媽找麻煩的事情，就說最近幫媽媽買感冒藥的情形，媽媽要買什麼樣的藥說不清楚，舊藥瓶也說丟掉了，心裡就想著：買回來媽媽一定又說不是。累積將近五十幾年的經驗，就覺得是媽媽又要找麻煩了；想到媽媽找麻煩，自己就不知道要做什麼才好，做什麼她都要找麻煩，不理她還是會跑過來。個案說家裡只有個案和媽媽兩個人，媽媽就比較不會找麻煩，每到逢年過節、或哥哥姊姊回來，或在之前的一陣子，媽媽就會開始找麻煩。至於怎麼確定這樣的情形，個案都說『五十年經驗的累積』、『直覺就是這樣子』。曾經跟媽媽反應過『你又要找麻煩了』，結果媽媽就不講話、不理他、或轉移話題。

個案就說自己是最小的兒子，在小時候最好、最得媽媽的疼愛，但是長大後又覺得是最倒楣的，是媽媽最喜歡找麻煩的，偏偏媽媽又喜歡跟他在一起，所以就會不知道該怎麼辦才好，自己也會覺得很矛盾。個案舉例說，以前有發現電腦會是發展的趨勢，有想要去學電腦、做電腦的工作，但是卻被媽媽阻擾了，想到真的感到很無奈；後來大家都在用了，已經過了發展的時機，媽媽才說要讓他去學。

詢問個案『直覺』知道媽媽要找麻煩，現在媽媽年紀那麼大了，是不是還會管這麼多事情？個案認為：一定會，不會因為年紀大就不會，再怎麼遠她還是會去找麻煩，認

爲自己不論在哪裡工作，媽媽還是都會來找麻煩。就說以前在彰化賣布娃娃，本來是要頂給別人做了，卻遭媽媽阻擾就什麼都沒有了；在台中開洗衣店，原本也做得不錯，媽媽就常常去說一些有的沒的意見、大聲嚷嚷，左鄰右舍聽到會來問，自己在那邊會沒有臉，所以又頂掉不做了。做這個講這個不要，做那個就講那個不要，就是故意找麻煩。

個案說受到媽媽影響的不只有自己，家裡三個小孩都會，爸爸也是這樣氣得沒有辦法，所以才那麼早走的。言下之意，個案似乎覺得爸爸過世跟媽媽的脾氣有關，就說到以前爸爸跟他說過『你媽媽有這個個性，你哥哥也是這種個性，你姐姐又結婚嫁人了，你真是…唉，我如果不想的話還好，一想的話…』，覺得自己那時候不懂事，無法體會到爸爸的心情，沒有好好地孝順爸爸，對爸爸很過意不去，爸爸是很好的人，覺得自己很笨，想到爸爸很可憐，被媽媽這個樣子。對媽媽的個性不只是不舒服、感到束手無策，也是一種無奈。與個案提醒前幾次所說的概念，是否可以轉換想法來面對媽媽，個案就說想過避開她，用盡各種方法媽媽還是一樣會找麻煩；有時候不理她，哥哥回來她就講一些有的沒的，讓個案感到顏面盡失，媽媽就是喜歡這樣讓人顏面盡失。

與個案強調改變面對媽媽的想法，來改變自己的心情，話題轉回幫媽媽買藥的事件上，個案就說以高高興興的心情去幫媽媽買藥，買了之後卻還是會覺得敗興而歸，因爲認爲媽媽一定又會講一些有的沒的讓他生氣，例如告訴他不是這個啦…等等，個案覺得不論自己怎麼做都一樣，媽媽脾氣還是一樣，個性還是一樣，一樣找麻煩。問個案想到些什麼，個案就說媽媽喜歡找麻煩的個性會讓他不高興，會想到自己真的好笨，笨到好像自己的人生都被媽媽影響了，自己沒有辦法，會生氣自己頭腦那麼笨，沒有辦法解決這個事情。覺得自己沒有辦法解決媽媽的問題就是笨，心想只要能夠賺很多錢，媽媽就沒輒了，但是自己並沒有賺很多錢，所以又覺得自己沒有用。當與個案討論到事件引起自己很多想法的時候，個案就說雖然換個想法自己可以高興，個案就說雖然如此可以讓自己高興，但是會覺得媽媽好像是朋友關係，自己沒有辦法把媽媽當作朋友那樣子。

最後整合今天的訪談內容，讓個案瞭解改變的目標不是媽媽的個性，而是在於自己的想法如何因應，強調個案改變想法面對媽媽的時候，可以改善情緒的事實；從內容分析讓個案瞭解自己的思考流程，以及許多可能『以偏蓋全』、『過度類推』的想法。同時也讓個案瞭解，這樣的改變不會一下子就達到很好的效果，但是可以一點一滴的看到變化，預防個案因爲覺得沒有一下子改變而喪失信心，或更堅信之前的信念。

● 分析表

促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)		想法 (Thought)	結果 (Consequence)
工作	找工作	快五十歲了，體力不好、速度慢，會影響老闆的工作	怕
	去作別人的工作	自己做得少，還領固定的薪水做得慢，會被老闆拒絕	對不起老闆
	想要自己做生意	組合屋不安全，沒有地方放東西 放家裡媽媽會唸，也會干涉	擔心

		不清楚要做什麼	
	地震之前做什麼都不行		停滯不前
與 母 親 關 係	幫媽媽買感冒藥	媽媽又要找麻煩了	生氣
	說不清楚要買什麼，舊藥瓶又丟掉了	買回來她一定又說不是，講一些有的沒的，又要找麻煩 怎麼做媽媽還是一樣	敗興而歸
	想學電腦，被媽媽阻止了	五十年的經驗告訴我的 直覺就是這樣子，媽媽就是要找麻煩	生氣 很不高興
	想到爸爸以前說過的話	做什麼媽媽都會干涉	很無奈
	媽媽找麻煩	自己以前不懂事，很笨，沒有辦法體會爸爸的心情，沒有好好地孝順他 爸爸很可憐，對媽媽也感到束手無策	過意不去
	自己的人生好像就這樣被媽媽左右、主導	自己怎麼那麼笨，笨到人生被媽媽影響，自己沒有辦法	不高興
	(換個想法面對媽媽)	自己怎麼那麼笨，沒有辦法解決媽媽的問題 沒有辦法賺很多錢，自己沒有用	生氣
		媽媽最疼自己的，媽媽的個性就是這樣 媽媽好像是朋友一樣	會比較不會生氣 矛盾
與 他 人 關 係	去做別人的工作	做得慢又領一樣的錢，別人會看不起、閒言閒語的，顏面不好看	擔心
	一直這樣換工作或沒有工作	別人會看不起、閒言閒語的，顏面難看	擔心
	開洗衣店媽媽常常來說一些有的沒的意見和嚷嚷	左鄰右舍聽到會沒有臉	頂掉不做了

● 問題列表 (Problems List)

- 6 沒有找工作的動機。
- 7 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 年紀大、速度慢，找不到工作。
- 2 媽媽一定會找麻煩。

3 沒有辦法解決媽媽的事情就是笨、沒有用。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案心想自己『年紀大、速度慢，找不到工作』，是用以往的工作經驗來類推未來工作的情形，認為工作要求速度，自己做得少，沒有老闆會用他，所以沒有找工作的動機。個案對於工作類別的選擇，仍僅限於過去工作經驗所知且多數是要求速度的，所選擇的工作類別畫地自限，此外也認為母親一定會來工作的地方干擾他，所以到現在都沒有去找工作。
- 2 個案有『媽媽一定會找麻煩』的想法，所以只要母親找他做什麼事情，就認為媽媽會『故意』找他麻煩。對於情境刺激缺乏辨識，把解決母親困擾自己的問題焦點放在母親身上，嘗試過許多方法去做，卻發現母親還是一樣的個性，就覺得自己再做任何努力都沒有用，甚至認為自己這樣讓母親影響到整個人生，覺得自己沒有用、很笨。

● 來源 (Origins)

- 1 過去的工作經驗，讓個案覺得自己有身體障礙，在速度方面比不上他人，老闆會不喜歡，也一直在換工作；自己經營生意又受到母親的干涉和打擾。缺乏其他工作經驗，近幾年又無工作，導致個案覺得沒有適合自己的工作。
- 2 從小與母親相處到現在，家人與母親相處也有相同的問題，就連父親過世之前都這樣認為，母親個性都是這樣無法改變，目前生活又不敢離媽媽太遠，接觸頻繁使個案更加確信自己的想法。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 幫助個案發覺在面對母親找麻煩時，不同的想法會導致不同的結果，讓個案發現需要改變的主體不是母親，而是自己對於事件的想法，協助個案做認知行為的自我分析練習。個案可以從討論中引伸其他可能的想法出來，但是還是膠著在會讓自己覺得不舒服的想法上，或想著怎麼改變母親的個性，經反問、引導，協助個案瞭解會產生困擾的主體是自己，個案在稍微可以理解之後，一下子又把改變焦點移到母親身上。
- 2 讓個案發現自己的想法有『以偏概全』、『過度類推』等情形，辨識個案確信自己的想法過程是否有偏差的連結。討論過程中，個案還是會堅信過去經驗的直覺，比較沒有辦法體認到目前狀況上的差異，例如認為母親還是干涉、找麻煩，而忽略母親已年邁的事實。
- 3 將持續在訪談中，從個案敘述與母親互動的生活事件中，協助個案理解自己想法影響情緒的情形，藉由想法的改變和驗證，改變個案習慣『直覺』、『經驗』的推論方式，並且鼓勵個案增加正向想法使用的頻率。

● 預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

- 1 由於個案始終仍把問題焦點指向母親，對於想法改變自己情緒的結果仍不夠確信，會一直認為母親還是一樣，導致個案不願多做新的嘗試。
- 2 受到過去工作經驗以及對於工作類別瞭解少的影響，個案始終認為自己沒有工作做，加上母親的干擾，更加挫折找工作的動機。

第十一次

● 訪談摘要

個案說沒有做生活紀錄，但都有一直在想工作的事情，覺得年紀大了、找太遠又不方便，所以不好找；有想到要做一個人可以做的，但是又擔心一個人忙不過來，沒有信心去做。這陣子為了省錢，會盡量少出去，偶而在組合屋這邊走一走。情緒方面感到不好，因為會想到以後、擔心以後的事情，有時候也會想著『現在都沒有辦法了，還想以後』。對於訪談中所提到的概念，個案會認為自己一個人沒有辦法想得那麼地細，而且平常很少這樣想，十次裡大概只有一、兩次會這樣想，想到的時候也的確比較不會生氣，想過以後心情也會比較舒服，但是平常只能偶而做到。

以前會想著『要有錢才能過生活，沒有錢就一事無成』，覺得『沒有錢，到那兒別人都看不起』，有被這樣的想法障礙住時，會感覺到跟別人落差很大，比不上人家，殘障就比不上人家，好像沒有錢就事事比不上別人這樣子，且認為事實就是這樣子，不知道要怎麼改變。最近個案沒有去就業服務中心，也沒有聯絡花卉工會或果農，看看是否有工作機會。個案說在找工作的時候，只會想到一般人做的工作，像收銀員、搬運工，覺得電腦、記帳自己又不會，做體力的自己又輸給別人，好像沒什麼可做的，認為老闆看到自己工作的情形，大概一個月之後就會不要了，而且一定會這樣子的。

個案就談到以前的工作狀況，說以前做過機械操作、洗衣店、還有賣布娃娃，都是耗體力且時間長的工作。發現個案好像都想到耗體力或需要速度的工作，試探個案對其他工作的想法，例如運輸（送花）、保全人員、大廈管理員等等，個案也覺得自己會做不來，總是會擔心一些意外的狀況，覺得自己有殘障、速度慢不適合、別人會看不起等等，但都沒有實際去問過。

另外也認為自己沒有錢就要有一些特別的技藝或什麼的，才不會讓別人看不起。關於在意他人看得起的部分，就說媽媽以前就是這樣子了，媽媽好像叫我們不要讓別人看不起，自己也會這樣想。若不是這樣，要有比較好的才能，有特別的技藝和才能，就能夠賺錢，別人就不會看不起。特別是媽媽那邊的鄰居一定會這樣，回去看媽媽的時候，看到鄰居的眼神、動作，就知道他們一定就是看不起他，然而住在組合屋的人比較不會，他們只知道我沒有錢而已，他們知道我走路不好，沒有辦法賺錢，在這裡自己做事情一就是一、二就是二，別人比較不會看不起。

詢問個案怎麼判斷別人看不起他與否，就說是憑自己的直覺、看他們的表情、行動、說話的聲調和語氣等，像是有個鄰居都不會講別人的閒話或跟別人計較，這樣的人就很好，像這樣有修養的人是少數。所以個案在與人接觸時，會比較敏感別人怎麼看他，覺得大部分的人都看不起他，也不願與鄰居有太多的互動，寧願自己買 CD 待在家裡聽。以前在工作上表現不好，就覺得被別人看不起，心情也會變得低落，就比較跟他們處不來，甚至認為別人對他的為人也看不起，而不是只有工作的部分；又說讓人看不起是從十九歲就這樣子了，讓人看不起已經習以為常啦。個案會認為自己沒有錢、又沒有才能，所以會跟大家處不來，就會讓別人看不起，既然別人看不起，自己也不會想要跟他們來往，會想『寧缺勿濫』，不好的就不跟他們相處，一旦讓他覺得這個人不值得相處，就不會去跟他接觸，別人看不起我們，去接觸就好像去奉承別人。所以個案並非與他人處不來，而是會選擇性地與人互動。像以前當理事長的時候，回去看媽媽，鄰居也好像經常地另眼相看，就想他們是看到好的就接觸，看到不好的就踢一邊這樣子，所以就不要

跟他們接觸好了，覺得那邊的鄰居太勢利了。

從個案對人的選擇，讓個案察覺倒是自己的標準再做選擇，而不是自己跟他人處不來，個案也說自己在看人的時候，也不是完全看對方有沒有錢，或能力是不是很好，自己以前也會跟殘障且年紀比他大的人相處。從此敘述提醒個案同一件事有不同的看法和標準的情形，促進個案意識到同一事件可以有不同的想法，會促成不同的結果，並進一步解釋個案的現況『擔心別人看不起，什麼是都不敢去做，於是就越是一事無成，越沒有錢』，就陷在惡性的循環裡，同時說明個案以過去經驗過度類推他人對自己看法的情形，個案同意這樣的說法，也說並不是每一個人都這樣，很多工作也不是自己想的那樣，只是自己會憑經驗去想。

把這樣的想法引伸到個案和媽媽的互動，個案也知道媽媽是關心他的，有可能媽媽已經習慣或只會用這樣的方式關心他，自己也承認之前都沒有想過，也許媽媽只會用這種方式溝通，而不見得是在找他麻煩。接著個案對於工作方面的考量，也有發現會有少數的是可以做的，但是有會認為很難找得到，有的話也不會輪到自己。問到以前賣大蒜的時候，怎麼克服搬重物的情況，就說去買的時候會有人幫忙，藉此讓個案察覺遇到困難，並非如個案想的無法解決。又問到個案怎麼在醫師認為不可能的情況下，讓自己又能站起來走路，個案就說是靠自己的毅力，當時老師、同學看到他又站起來，同樣感到震驚、訝異。鼓勵個案藉此經驗重拾自己的毅力，個案卻說當時有爸爸撐著，現在卻只有媽媽在找麻煩，所以只好原地踏步。

後來個案也說到要解決媽媽的問題就自己去工作，要找工作又覺得自己『年紀大、有殘障、動作慢』為理由，要就說不知道可以做什麼，問他怎麼知道去賣大蒜的，就說去問別人、別人告訴他的，因此也鼓勵個案能走出去，才能接收到外面的資訊，才能知道有哪些事情是自己可以做的。問及同樣的障礙是否影響他開車，個案又說沒有，藉此讓個案看到自己的想法怎麼障礙住自己的工作動機。最後，個案還是會講，即使有工作，媽媽還是會來找麻煩怎麼辦，只好鼓勵個案多想想上述的討論，瞭解自己是被什麼樣的想法困住的。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
工作	想著找工作 看看能不能自己做 想到以後 瞭解他的困難在哪裡	年紀大了，找太遠又不方便 做一下還不是叫我走 一個人可能忙不過來 現在都沒辦法顧了，還想到以後，想也沒有用 不知道要怎麼想，才能想得那麼細 平常十次只有一、兩次會這麼想	不太好找 擔心、沒有信心 擔心 情緒低落 平常自己比較少做到 想過後比較不會生氣 想過後心裡比較舒服

	作一般人的工作 去應徵工作 曾經自己去賣布娃娃和開洗衣店	只能做體力的工作，會輸給別人 就好像什麼都會輸給別人一樣 我工作比較慢 比較慢也會做不好 長時間工作，體力無法負荷，反應慢、速度也慢	有困難 沒有什麼可以做的 老闆看到一定會打回票 沒有辦法、不行
他人	談到以前的想法 同事看到自己工作情形 才藝不好又沒有錢 當理事長的時候，回去看媽媽，鄰居也經常好像另眼相看	要有錢，沒有錢就一事無成 沒有錢，到那兒別人都會看不起 殘障比不上別人，沒有錢比不上別人，就好像事事都比不上別人 看不起 工作效率不好就是笨 因為沒錢所以和別人處不來 他們是看到好的就接觸，看到不好的就踢一邊這樣子，那邊的人太勢利了	心情不好 感覺跟別人落差很大 感覺跟別人落差很大 心情低落 和別人處不來 不要跟他們接觸好了

● 問題列表 (Problems List)

- 1 沒有找工作的動機。
- 2 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 年紀大、身體有殘障，一定找不到合適的工作。
- 2 有錢才會被看得起。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認定自己『年紀大、身體有殘障』，所以工作一定會比較慢，會被老闆拒絕，此外個案所想到的工作多是以前經驗過、比較耗體力、要求速度的工作，過去常常換工作的經驗，使得個案在這個範疇內，覺得沒有合適自己的工作。因此將此想法類推到目前要找的工作上，所有想到要做的工作都會用『年紀大、身體有殘障』來畫地自限，對於其他工作性質不瞭解，也沒有去瞭解，所以個案認為找不到或沒有，都僅僅在於自己想像之中，然而個案對於工作性質不適合自己的想法中，卻有許多以過去經驗『過度類推』的情形，而忽略其他的可能性。
- 2 個案對人的看法會認為『有錢才會被看得起』，覺得自己沒有錢、又殘障、又沒有特殊才能技藝，現在又沒有工作，所以認為別人都一定會看不起他，產生自卑的心態，認為自己什麼都比不上別人，也會因此而不與他人互動。以往有工作的時候，也會認為雇主或同事會看不起，所以就少與人往來，變成個案所認為的『與人處不來』

的情形；現在在找工作的時候也會有自卑的心態，面對所要找的工作不是覺得『年紀大、身體有殘障』沒辦法做，就是認為別人會看不起他而不錄用他。

● 來源 (Origins)

- 1 過去的工作經驗，讓個案覺得自己有身體障礙，在速度方面比不上他人，老闆會不喜歡，也一直在換工作。缺乏其他工作經驗，近幾年又無工作，導致個案覺得沒有適合自己的工作。
- 2 在受傷後曾經遭鄰居異樣眼光看待、鄰居小朋友的嘲笑、以及被朋友疏遠的遭遇，又從小被媽媽灌輸『不要被看不起』的觀念，在耳濡目染影響下，成為個案與人接觸容易注意的事情。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 從辨識個案與人是『處不來』還是『選擇性交往』的討論中，協助個案發現自己在用不同的標準做判斷、產生不同結果的情形，發現自己與人相處的標準，並不是以有錢或有才能作為標準，但是卻會認為別人都這麼想，結果就畫地自限了。
- 2 引用談話內容，分析個案『過度類推』所產生的惡性循環，讓個案發現自己凡事多以過去經驗判斷的偏差，而完全忽略了其他的可能性，都做相同類似解釋的情形。個案也會表示這些可能性是自己以前沒有想到的。
- 3 與個案談到以前受傷後，復健、站起來的經驗，原想用以增強個案努力的動機。個案就說那時候有爸爸可以支撐，而現在媽媽只會找麻煩，而自己一個人沒有辦法。工作方面雖鼓勵個案走出去，去看看有哪些工作職缺，而不是自己空想，但是個案又想『如果有的話怎麼會輪到他』，最後又提到媽媽會來找麻煩。
- 4 個案仍就會以『年紀大、殘障、動作慢』、『別人會看不起』的想法，以過去經驗劃地自限地想自己可以做的工作，仍需不斷地與個案檢核，這些想法是否如個案想的真實，還是自己過度類推的結果，同時也鼓勵個案接收足夠的資訊，才能擴展自己搜尋工作的範圍。
- 5 面對母親找麻煩的部分，個案認為即使可以改變自己的心情，認為母親的個性還是一樣，還是會到工作的地方找他的麻煩。除了持續讓個案把改變目標轉移到自己之外，同時與個案檢核是否母親仍如個案經驗所知道的，仍有辦法親自地這樣地找到工作的地方影響他。
- 6 個案對於『認知行為分析』的方式可以瞭解，卻無法實際在生活當中做記錄，有可能是因為缺乏動機，或深信沒有辦法『改變母親』的錯誤目標，導致個案無法完成訪談之間的生活記錄。可能需要持續在訪談中，加深個案對於自己不同想法，可以改善情緒或行為結果的驗證和練習。

第十二次

● 訪談摘要

個案表示這陣子生活沒有什麼變化，還是一樣過日子，媽媽的個性還是一樣，喜歡找麻煩，已經快五十年了，習慣就好了，媽媽的個性就這樣子了，也不可能改變，所以受媽媽影響也是改變不了的。個案就說最近幫媽媽修理電視的情形，帶著她出門去找她知道的那一家店，偏偏車子開過了頭才跟他講，就覺得媽媽是故意這樣子的，覺得氣死了，認為她明知到沒辦法臨時轉彎，跟她說過好幾次了要先講，老是在前面到了之後才

講，受不了媽媽這個樣子。個案認為媽媽腦筋記性很好，一定記得住，年紀那麼大了還會不知道嗎？所以她是故意的。就說媽媽找人麻煩就會開心，因為媽媽故意找麻煩的時候好像有點開心，一開始說媽媽高興不會讓你知道的，接著又說曾經是媽媽找別人的麻煩，事後有跟個案說過，是什麼樣的事情倒忘了。甚至個案會認為當下若不生氣，媽媽一定會找更大的麻煩。

曾經在地震過後不久，政府在鼓勵找工作、試著工作，那時殘障大樓那邊也有介紹，本來想去，後來想一想『如果媽媽又來的話要怎麼辦』，於是就回來放棄了，只好過一天算一天。詢問目前怎麼受媽媽影響的情形，個案就說之前在組合屋有種菜，可是媽媽還是到這邊來，種什麼菜她都要管，種那個不行、種這個不行的，回去又要念又要罵又要講的，都跑到這邊來了還要罵、還要嚷，受不了，不知道該怎麼擺脫。之前搬出來想要距離媽媽遠一點，看會不會好一點，剛搬出來的時候，就覺得比較好，不會像在家裡天天生氣，老是身體不好、日子很難過；搬出來後才感覺到心情多快樂，也不會常感冒。地震後，因為知道媽媽的個性愛找麻煩，問她一定會叫我搬出來，一方面也是尊重她，所以就問媽媽要搬出來的事，媽媽也一下子就答應了；本來想搬到這裡可以去工作了，後來沒想到媽媽還是跑到這邊來，覺得搬出來是好，但是離太近也不好，離太遠也不好，不知道該怎麼辦才好，搬來這邊還是真的很失望。

有想要搬走又沒有錢，也怕媽媽罵，媽媽要他不要搬，看看政府會不會有些補助，如果不聽她的話，回去看她就會一直罵、一直罵。但是政府是否會有補助，個案也不清楚。因此個案現在也不敢搬走或去找工作，如果去找工作媽媽又來找麻煩就完蛋了，或者搬走的話媽媽會罵得更糟糕。個案自己也覺得這輩子被媽媽影響的真是多得不得了，但又覺得自己是他兒子，所以沒有辦法。即使以後找工作更困難，也是沒有辦法的事情。心理想著有工作的時候，如果媽媽來找他，比較躲不掉，或者媽媽要他回去的話還是要回去，如果不依著她，擔心媽媽會用騙的，所以會覺得現在不工作比較好，媽媽會來也只有這裡，自己也比較躲得開來；個案也擔心再過幾年後，母親可能會有老年失智的情形，就會亂找麻煩。談話中，個案也有發現，以前媽媽比較會有事沒事，就叫他回去或跑過來，現在比較不會了，只是自己還是會相當依著媽媽的意思，會想到爸爸沒了、哥哥姊姊也不在埔里，所以我要依著她，不過現在也比較是該怎麼辦、就怎麼辦，而不是完全依著她。

接著與個案分析目前的現況，鼓勵個案還是去找工作會比較好，但是個案就會認為『媽媽還是這個樣子，所以就什麼事都不用做了』。按前所說，個案也承認媽媽比較沒有像以前那樣活動自如，可以隨時來找他的麻煩了，但是個案仍把焦點放在『媽媽還是會找麻煩』的既定事實，會覺得沒有辦法，對於問題改善的焦點仍專注在『母親的個性』上。所以進一步與個案探討，當媽媽找麻煩時，會讓個案生氣的想法有哪些。像是認為不生氣的話她會更用力地找麻煩，無中生有、無理取鬧、顛倒是非、沒有做的說有、故意要讓他生氣、想到她又要找麻煩了、個性又發作了、一般的反應應該都會生氣、為什麼要讓我的生活不好過、為什麼我對媽媽那麼好還是要這樣對我…等等，也擔心媽媽這樣嚷嚷，好像自己被亂講、被誣陷、左鄰右舍聽到了會很難堪，別人會亂猜『是不是自己作了什麼，被媽媽在那邊罵』，擔心留給不知道的人有不好的印象，像是說他『不孝』怎麼樣的，個案似乎連不認識的人，也要他們覺得自己很好，進一步區分是否真的需要這樣，個案才發覺到也不需要這樣。

在訪談過程中，個案對於情緒的描述很少，所以也試著讓個案區分面對媽媽的情況，不僅只有生氣，像是想到『自己要孝順媽媽，又不想受到媽媽的影響』會不知到該怎麼辦才好，會有『無奈』的情緒等；同時也讓個案再確認，面對媽媽找麻煩，不同的想法下，自己會有不同感受的情形，像是想到『媽媽的個性本來就是這樣子』、或『她對我都好像會這樣，喜歡跟我在一起』時，就比較不會那麼生氣了。個案也會說，自己心裡有個準備，被找麻煩就比較不會那麼生氣了，要不然就會相當生氣。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與 母 親 關係	已經快五十年了，媽媽的個性就是這樣	不可能改變了	習慣就好了
	帶媽媽出去修理電視，車子開過了前面才說	媽媽就是故意這樣子	氣死了
	跟她說過好幾次了	她腦袋的記性很好，一定記得住，所以她是故意的	受不了媽媽這個樣子
	媽媽找麻煩	找別人麻煩尋開心 不生氣，她會找更大的麻煩 無中生有、無理取鬧、會顛倒是非、沒有做的說有 故意要讓他生氣 她又要找麻煩了、個性又發作了 一般的反應應該都會生氣 為什麼要讓我的生活不好過 為什麼我對媽媽那麼好，還是要這樣對我 她對我都好像會這樣，喜歡跟我在一起 媽媽這樣嚷嚷，好像自己被亂講、被誣陷 左鄰右舍會聽到 別人會亂猜『是不是自己作了什麼，被媽媽在那邊罵』 留給不知道的人有不好的印象，像是說他『不孝』怎麼樣的 連不知道的人，也要他們覺得自己很好	生氣 生氣 生氣 生氣 生氣 比較不會生氣 生氣 生氣 生氣 比較不會生氣 擔心 很難堪 擔心
	搬離媽媽住的地方	『自己要孝順媽媽，又不想受到媽媽的影響』會不知到該怎麼辦才好 不會像在家裡天天生氣	無奈

	搬到這裡媽媽還是跑來 獨居在組合屋	離太近也不好，離太遠也不好，不知道該怎麼辦才好 媽媽還是這個樣子，什麼是都不用做了	心情快樂 身體比較不會常感冒 很失望
工作	地震後政府有在鼓勵工作，殘障大樓也有提供工作	如果媽媽又來找麻煩怎麼辦 過一天算一天 如果去找工作，媽媽又來找麻煩就完蛋了 有工作媽媽來找麻煩，躲都躲不掉	放棄了
	以前在組合屋空地種菜、媽媽一樣來罵、嚷	來這邊了什麼事她都要管，回去又要念又要罵又要講的	不去找工作
	想要搬出去	媽媽要他留下來領補助 搬出去媽媽會罵，更糟糕	不去找工作 受不了 不敢搬

● 問題列表 (Problems List)

- 1 沒有找工作的動機。
- 2 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽就是一定會找麻煩。
- 2 要讓所有人都認為我好。
- 3 工作一定會受到媽媽的干擾。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 『媽媽一定會找麻煩』的想法，讓個案只要與母親互動，就會感到生氣，擔心左鄰右舍對自己產生不好的印象和評價，甚至認為即使現在有了工作，也會受到母親的干擾，對於母親影響的能力有過度類推的情形，即使母親已經快八十歲的人，都認為她有辦法親自去干擾他；另外，雖然個案也相當瞭解母親是這樣的個性，偶而會換個想法面對母親的狀態，讓自己不會有那麼大的情緒反應，但是大部分的時間仍會直覺地反應，而造成情緒方面的困擾。
- 2 在面對母親大聲嚷嚷的時候，個案很在意左鄰右舍的反應，認為他們一定會因此而對他有負面的印象和評價，對於他人的想法有過度臆測的傾向，認為要所有的人都覺得他很好，而忽略了並不是所有的人都會那樣想，也不需要一定要讓所有的人都說他好。
- 3 『媽媽一定都會找麻煩』和『工作一定會受到媽媽的干擾』的想法，讓個案寧願過一天算一天，因為認為即使自己有了工作，也會受到母親找麻煩、干擾而中斷。但是卻沒有想到如果有工作，可以換個比較好的地方住、自己未來也比較有保障.....等等差異，而將有無工作的狀態都視之相同；同時個案也忽略了母親目前的行動力，已經不如從前的事實，因此個案就沒有動機找工作了。

● 來源 (Origins)

1 個案從小就接觸母親的脾氣和個性，雖然現在已經搬出來了，仍發現母親還是會跑到住處來，好像自己無法脫離母親的影響；又一方面要照顧母親、協助處理日常生活的事務，所以個案會認為無法擺脫母親影響而覺得沒有辦法。

● 治療計畫（Treatment Plan）與評估（Evaluation）

- 1 訪話重點在協助個案發覺面對母親找麻煩時的想法和感受，釐清個案所說的『找麻煩』具體的影響，從生活事件的討論裡發覺個案是否有『過度類推』的想法，讓個案發現自己以過去經驗臆測的事情與現實狀況的差距，以協助察覺不合理的想法。結果，個案從討論中也有發現母親沒有以前那樣會找麻煩了，自己有準備或換個想法時，情緒比較不會那麼生氣，自己也比較不會那麼依著她了...等等，也發現面對母親找麻煩時，不僅僅有生氣的情緒而已。
- 2 面對母親發脾氣、嚷嚷，擔心他人對自己評價的部分，也從個案想法裡找出『一定要給所有人好印象』過度極端的想法，讓個案瞭解自己並沒有辦法，讓所有人都對他產生好印象的事實，而能夠比較不在意他人眼光。
- 3 個案面對目前的困境所想到解決問題的焦點還是會放在『改變母親』，試過很多方法沒有效而感到無奈，除了要讓個案察覺母親目前是否仍有那麼大的影響力之外，還要讓個案轉移改變的焦點，增加讓自己感覺好習慣（改變因應的想法）的運用頻率。

第十三次

● 訪談摘要

此次訪談個案顯得有些疲倦，說昨晚睡不著，因為一直想到『媽媽還是這個樣子，我去找工作有什麼用勒』，不知道該怎麼辦才好。有想到去申請殘障補助，但是媽媽仍有錢、有房子，再怎麼申請也不會過，可是媽媽還是會騙他說沒錢。知道要有錢的辦法就是去工作，但又想到年紀大了、反應差、記憶差，去工作一定效率差，老闆也不太願意用。目前是都沒有去應徵過，只是地震前去找過工作，因為這樣被拒絕過，老闆會跟他說『效率比較差』、『體力比較差，工作比較不敷成本』等，就知道老闆的意思，所以就會自己走了。

本來也有要做小生意，但是有個鄰居像地痞流氓，會亂講話、亂生氣、還有兇人，個案曾經制止過他，就會擔心他對家裡的東西怎麼樣；曾經發現後面曬的衣服不見了，就知道一定是他故意挾怨報復的，所以覺得沒有安全感。最近有去就業服務中心看過，在附近的飯店有要徵櫃臺人員，可是想到時間是早上六點到兩點、兩點到四點，太早了怕自己爬不起來就不好意思，另外也擔心自己年紀那麼大了，不曉得他們願不願意用，所以也沒有再去問了。就怕早上出門這裡會有人來怎麼樣的，若搬離開這裡，又怕媽媽講有的沒有的『住這邊就好了，也許會有補助』之類的話，自己精神上會很難受。個案甚至覺得有工作之後會更糟糕，媽媽會去工作的地方找他麻煩，他就更沒有地方躲了。認為媽媽會想盡辦法知道他在那裡工作，說『媽媽很聰明的，就會自己或叫朋友慢慢跟蹤』這樣子，若不跟媽媽說也擔心媽媽會牽掛，媽媽會擔心他作壞事或是怎麼樣的。覺得媽媽就是會故意找麻煩，好像不找麻煩就很難過生活一樣，媽媽就是要故意惹人生氣，沒有人生氣她也會很難過，所以會認為真的沒有辦法。覺得自己沒有工作還可以應付媽媽的狀況，若去工作了就完了，無中生有會讓他很難受、顏面盡失，如果有工作時媽媽這樣子，情緒哪能受得了。

個案會想到以前自己還在二十幾歲的時候，媽媽就會跟著去自己工作的地方看，甚至去嚷嚷，哥哥也有同樣的經驗。爸爸以前在的時候，對媽媽也是沒有辦法，所以也覺得自己沒有辦法不受影響，即使改變想法可以減少影響，但是還是覺得有一樣有影響；提到改變因應的方式，個案也擔心會因此而對媽媽不孝順，所以現在想的都是怎麼躲避媽媽的方法，但是想到還要照顧媽媽，就會不知到該怎麼辦，很多事情也因此而停滯不前。此次訪談個案精神狀態不是很好，中間又有電話進來干擾多次。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
生活、工作	想到訪談快要結束了	媽媽還是這樣子，去找工作有什麼用 不知道該怎麼辦	睡不著
	沒有錢想去申請殘障補助	媽媽有錢有房子，再怎麼申請也不會過	沒有辦法申請
	沒有錢想去找工作	年紀大、反應差、記憶差，工作不敷成本，所以去試還是一樣	沒有去找工作
	如果去工作要早起	自己會起不來會不好意思 自己年紀大了，不知道他們會不會用	怕
	若去工作	以前跟鄰居有衝突，曾經曬的衣服掉了，一定是鄰居挾怨報復的，怕去工作他會來怎麼樣的	擔心 沒有安全感
與母親的關係	若去工作	媽媽脾氣還是一樣 媽媽會來工作的地方找麻煩 媽媽找麻煩會沒有地方躲 媽媽很聰明會來跟蹤，知道自己的工作地方	心裡會很難受 顏面盡失、情緒受不了、會不想在那裡工作更糟糕
	不讓媽媽知道工作的地方	她身體受不了 她怕我作壞事或是怎麼樣，她會牽掛	擔心
	不依著媽媽的話	怕她更生氣，一定會傷到她	怕、牽掛
	提前搬離開組合屋	媽媽認為有補助，提前搬走會念，心裡難受	不敢搬
	媽媽找麻煩	她是故意的，好像沒有找麻煩就很難過生活一樣 要是沒有人生氣，她就很難過	生氣

		生活 爸爸就是沒有辦法，所以才走掉的，我真的沒有辦法 自己沒有工作還可以應付，有工作就完蛋了 她就是故意要讓我生氣，毛病又犯了 就是比較不理她，會像朋友一樣 影響雖然有小一點，還是有影響	影響會少一點 好像比較不孝順 還是一樣
	改變面對媽媽的方式，減少自己所受的影響		

● 問題列表 (Problems List)

- 1 沒有找工作的動機。
- 2 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽就是有辦法來找麻煩。
- 2 不理媽媽找麻煩，就是不孝順她。
- 3 年紀大了，又加上反應差、記憶差、工作不敷成本，老闆不會用。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案深信『媽媽一定會找麻煩』且『很有辦法』，就連工作的地方也會找去，而影響他的工作情緒，所以個案到現在連工作也不敢去找，雖然知道生活需要錢用，卻也只能坐困愁城、無計可施。
- 2 個案會認為『不理媽媽找麻煩就是不孝順』，想到唯一因應母親的作法就只有『躲』，深信沒有辦法改變媽媽對自己的影響，仍舊把目標擺在母親身上，不容易接受其他的可能性，對自己的信念深信不疑。
- 3 面對應徵工作，個案仍不免會想到『年紀大了，又加上反應差、記憶差、工作不敷成本，老闆不會用』，因此對於面試卻步不前，即使知道那裡有工作之後，還是會不敢去問。個案對工作類別資訊缺乏，侷限在不適合自己的工作，以過往經驗解釋應徵可能發生的情形，因此卻步不前。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小就接觸母親的脾氣和個性，年輕工作時候，母親都會到個案工作的地方看看，哥哥也不例外，所以認為母親一定也會這麼做，且仍有能力這麼做，會擔心母親來工作的地方找麻煩，影響到工作。

- 2 過去工作的挫折經驗，讓個案認為自身的『殘障』會影響，所以老闆都會不用他。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 此次訪談以澄清個案所認為受到『母親找麻煩』的影響為何為主，瞭解究竟會受到怎麼樣的影響，以致於個案不願意去找工作。發現個案堅信『母親就是一定會來找麻煩』即使在工作的地方也是如此，會讓自己心情變不好、情況更糟糕。雖然討論過程中，個案也承認改變想法因應的時候可以減少影響，但是仍認為影響還是在，就會覺得是一樣的，而會執著在『母親的個性』沒有改變的事實，而忽略自己心情

不好的程度減少的部分；同時也認為母親到現在還是會找到他工作的地方影響他。

- 2 將需要增強個案注意到自己改變想法，心情不一樣的部分，同時也增加個案這樣想的頻率，讓個案把目標轉換到『自身改變』而非『母親的個性』。此外也要增加個案對於事實的認知，例如母親已年邁，不若以前那樣會找麻煩的事實。藉由現實狀況的覺察，來反駁個案信念、想法。解決個案與母親的問題，才能提高個案求職的動機。
- 3 目前個案知道有工作職缺，卻遲遲不敢去應徵瞭解，仍需鼓勵個案去試試看，經由行動的行為驗證所獲得的事實，來改變個案對於求職的挫敗印象（經驗），藉以駁斥個案認為『殘障找不到工作』的想法。

第十四次

● 訪談摘要

此次談到媽媽找麻煩的部分，個案會覺得媽媽有時候在念只是一種關心的方式，有時候會這樣想，有時不會。覺得時間太久了，有時候這兩種感覺會混雜在一起，但是看到媽媽在念的時候哪種口氣、表情、還有講話的速度，確實是令人難受的。個案仔細區分開來發現，有 50%-60% 媽媽都是出於關心的念，而不是找麻煩的。如果知道媽媽是出自關心的念，也就不會生氣、也不會怎麼樣了；會想到媽媽年紀大了、就喜歡念、身體又不好反而有所擔心；也比較會用安慰的口吻和語氣來回他的話，告訴她不用擔心。但是偶而媽媽故意找麻煩的時候，就好像生活在地獄一樣，特別是在個案車禍受傷、復原的那一段時間，那時候拄著柺杖去買菜也會被找麻煩，回想起來還是會覺得不好受；那時候跟爸爸、媽媽住在一起，後來爸爸過世後只剩下媽媽跟自己，想到都會覺得難受。媽媽總是會大聲嚷嚷，突然生氣那樣地吼，回答這個也要罵，回答那個也要罵，就知道她是故意找麻煩的，要是朋友的話就不理他了，可是媽媽就不知道該怎麼辦了。會覺得媽媽那樣念沒知識、沒水準、無理取鬧，所以覺得不好受。個案說無理取鬧就是會讓人生氣，一般人也應該會生氣，所以自己也會表現出生氣，好讓她知道無理取鬧是錯誤的，不然她會覺得無理取鬧是對的事。告知個案如果只是要讓對方知道那樣是不對的，不一定用生氣的方式表達，個案也承認生氣嚷回去心情會好一點。記得小時候，媽媽都會無中生有，爸爸也是這樣經常生氣，所以會看到他們常常吵架。個案認為媽媽無中生有的時候，如果不反駁的話，就好像我們默默承認這樣，接著又說大概是自己修養還不夠所以才會生氣。

話題又轉回之前的主題，提到媽媽有時候不見得是真的在誣賴他，只是在表達她關心的方式，當能夠知道是這樣子的時候，自己也比較不會生氣。但是個案又說，如果自己不表現的很生氣的樣子，媽媽會很激動，會越嚷越大聲。那樣的情況有時候可以分辨，有時候卻沒有辦法分辨。在大部分的情況約 70%-80%，那樣做事有效的，媽媽真的要生氣的時候，就沒有效了。但是只要個案會想到『媽媽個性就是那樣子，讓我真的沒有辦法，無所適從不知道該怎麼辦，媽媽還是相當愛我們這些孩子的，就是她的表現方法不對』，那個生氣的程度就沒有那麼大了。個案也察覺到，媽媽在五十幾歲的時候，爸爸剛走的時候念得最厲害，那時候真是很難受，到了媽媽六十幾歲的時候，年紀大、體力也不好了，還有些小事情會，現在就比較不會了、比較不會念了，只是關心的比較多了。個案似乎改變對媽媽念的態度，體會到媽媽年紀真的大了，比較不會找他的麻煩，現在

媽媽問什麼都是在關心的樣子。接著個案就覺得自己可以去找工作了。

面對工作，個案擔心自己能找到的工作一定賺得少，少的話就沒有辦法付房租、生活開銷、以及給媽媽，仔細和個案討論後，個案也發現至少有兩萬元的話，一切的開銷還是夠用的。所以還是有工作比較好，如果在這邊一直消耗的話，沒有收入又一直消耗，但只要有兩萬的話，省吃儉用多多少少還是有收入的。以前比較常想到不只是媽媽會找麻煩，而且會想到說行動不方便，年紀大了，行動不方便，人家一定比較排斥，所以就沒有什麼想要找工作的動力。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與 母 親 關 係	媽媽在念	有時候是一種關心的方式 年紀大、喜歡念、身體又不好 她是故意找麻煩的	不會生氣 擔心 用安慰的口吻回答
	媽媽在念	她是故意找麻煩的 要是朋友就不理他了，可是她是媽媽	難受 好像生活在地獄一樣，難受
	車禍復原時媽媽大聲嚷嚷、突然地生氣，回答那個也要罵，回答這個也要罵	一般人也應該會生氣 自己應該生氣好讓她知道無理取鬧是錯的	不好受、生氣
	那樣念沒知識、沒水準、無理取鬧	如果不反駁的話，就好像默默承認 不生氣媽媽會更激動 可能自己修養不夠所以才會生氣	嚷回去 心情會好一點 生氣
	媽媽無中生有找麻煩	媽媽表達關心的方式，不見得是誣賴	比較不會生氣
	無中生有地念	媽媽個性就是那樣子 無所適從不知道該怎麼辦 媽媽還是相當愛我們這些孩子的，就是她的表現方法不對	讓我真的沒有辦法
	媽媽年紀大了、體力不好了，也比較沒有那麼會唸了	媽媽的念都是關心比較多 比較不會找我麻煩了	生氣程度就會沒那麼大 可以去找工作了
工作	想到要搬離開這裡，就要去工作	像我這樣子能找到的工作一定錢賺得少、不夠用	不好
	去找工作	媽媽會找麻煩，行動不方便、	沒有動力去找

	有工作	年紀大，人家一定比較會排斥 仔細盤算後，有工作開銷還是夠的，沒有工作就一直消耗	比較好
--	-----	--	-----

● 問題列表 (Problems List)

- 1 沒有找工作的動機。
- 2 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽一定能夠找麻煩。
- 2 行動不方便、年紀大，找工作人家一定會排斥。
- 3 我能找到的工作一定賺得少、不夠用。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案有『媽媽一定能夠找麻煩』、『行動不方便、年紀大，人家一定比較會排斥』、以及『我能找到的工作一定賺得少、不夠用』等想法，使得個案擔心工作會受媽媽找麻煩而影響，又認為老闆都不會雇用他，即使有工作也不是收入好的工作，以致於在工作、生活方面都卻步不前。

● 來源 (Origins)

- 1 個案從小看到父母爭吵都和媽媽無中生有的『念』有關，在自己車禍受傷、復原期間，也遭受媽媽的突然地嚷嚷和謾罵過，與母親相處多數時間，看到母親個性沒有變化。
- 2 過去工作的挫折經驗，讓個案認為自身的『殘障』會影響，所以老闆都會不用他。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 個案一開始就提到，有發現母親的『唸』有所不同，有些是出自關心，而非故意找麻煩，且多數會知道她是在關心，知道的時候，心情就比較不會生氣或怎麼樣了。所以順著個案對於刺激情境的區辨，增強個案想法和情緒結果的辨識。從過去經驗到現況的比較中，個案發覺母親的改變，並可以體認到母親已經年邁，沒有辦法去工作地方找他麻煩，現在對他多數是關心而不是故意找麻煩，找麻煩次數也有減少，也覺得自己可以去找工作了。
- 2 對於工作的部分，本來個案還會認為自己這個樣子，找到的工作收入會很少，仔細推敲盤算後，其實以一般薪水來說也是夠的，而且要比沒有工作的情況要來得好。
- 3 下次瞭解個案的改變是否有持續性，另外瞭解是否仍會以『身體障礙、動作慢、效率差』的想法自我設限而沒有找工作的動機。

第十五次

● 訪談摘要

個案表示媽媽的年紀大了，而且那邊的人都看不起我媽媽，我不去工作也不行，所以等到這件事情（交通意外糾紛）處理好就一定去找工作。這幾天回去幫媽媽辦免費乘車證明，媽媽的個性還是一樣那個樣子，對她沒有辦法。前一陣子，媽媽不舒服，自己又不在埔里，有請鄰居幫忙，所以這幾天也送個謝禮去。幫媽媽做事還是會覺得不愉快或不舒服，每次自己如果心理有個準備回去，就比較不會生氣了，有時候就是疏於準備，

就會很生氣。前幾天媽媽跟他說心裡很不舒服，胸口很悶怎樣、怎樣的，自己就想『每天自己悶在家裡過，好像跟媽媽這樣子，好啦、好啦！這樣子，走一走這樣子』，帶媽媽出去走一走，然後媽媽回來就好一點。覺得其實是自己比較笨一點，也不知道媽媽這種個性應該怎樣取悅她。

大概在三年前在電視上看到東沙島民就是要大船、小船接，看那個畫面很危險，就想『人在富裕的生活都會比較斤斤計較，如果在貧窮的地方，人一旦走了或病了，貪圖那麼多金錢啦、食物啦，那有什麼用』，反過來『在這邊生活，要是沒有那麼多東西的話，怎麼過生活』，在想怎麼樣取得平衡，會覺得人有時候不要斤斤計較那麼多。

發生地震的時候也會覺得人生無常，跟人家接觸如果不去計較的話，比較會有快樂的感覺；過一段時間，地震不在了，好像自己也是要照顧自己，事事不計較有些人就喜歡偷雞摸狗、鑽牛角尖，喜歡沾幾個小便宜，所以會覺得還是不能太放縱別人。像住在隔壁幾間有個老伯，以前是地痞流氓，也是一樣的個性、喜歡找人家麻煩，偶而想到他年紀那麼大了，就算了，偶而他真是太過份了，就兇他一下，他就不敢那麼隨便了，儘量不去理他就是了，過去就算了，感覺到人生有一大多事情，不一定什麼時候來，人會遇到什麼事情也真是不一定、也不知道，感覺要好好把握現在，以後會遇到什麼事情不知道。

地震後，一方面因為要辦理一些事情，一方面想到媽媽的個性，如果繼續住在那邊的話，到時候會吵個不停，一定糟糕。現在媽媽七十歲了，還是那個個性，真的不搬走就更糟糕了。搬來這裡心裡想著如果繼續賣大蒜，放在這邊水份會蒸發掉，所以就沒有做了，也擔心東西放在這裡掉了怎麼辦。詢問個案媽媽地震前後，『找麻煩』有沒有差別的時候，個案突然詢問到保密的問題，予以保證說明後，才說出媽媽地震之前認識了一個朋友，為了去見他，媽媽會故意讓他生氣而不理她，好讓她去跟那個朋友見面。就想媽媽怎麼會這樣子，為了不讓他知道、不讓他跟蹤，故意這樣嚷得很大聲而且讓左鄰右舍都聽到，故意讓他生氣而不會去跟蹤她，好像寧願失去了家庭也要跟朋友見面。自己是很生氣又很無奈，也沒有辦法。後來這個朋友在地震後一年左右，也因病過世了，個案在敘述過程也有察覺，媽媽自此之後也比較沒有在找麻煩了。當時想要搬出來，主要是因為媽媽的個性，就想說『媽媽是要跟那個朋友見面，我才比較不會當電燈泡』，所以二話不說就搬出來，也省得媽媽找麻煩。結果搬出來發現，媽媽還是會找麻煩。前一陣子，這裡本來要拆除了，媽媽就說『搬回來住』，大概過不了三分鐘還是五分鐘，她又說『你要去找房子』，所以自己就知道媽媽找麻煩個性又來了，其實她的心裡是很無奈。

覺得媽媽畢竟是媽媽，也不能說躲掉，哥哥姊姊都不在，都住那麼遠，就剩下我，我走掉了，媽媽年紀那麼大誰理她阿？我要是走了的話，別人一定會看不起媽媽。因為一個人在家，兒子都不陪她、不理她，那樣子不太好。可是不走，媽媽又那個個性，左右為難，所以會住到這邊來，然而住到這邊來還是覺得不知道該怎麼辦。覺得找工作媽媽也在找麻煩，不找工作現在沒錢，精神比較不會那麼累或那麼難受，可是找工作，身心都會很難受。經過這幾次訪談後，自己這幾天回去的時候才真正地感覺到『媽媽真的年紀大了』，也比較不會找麻煩了，所以現在就能專心地去找工作了。以前找到的不適合於自己的工作，就硬撐、硬撐地硬在那裡做，結果一下子不行、一下子又不行，真是丟臉啊，眼睛那麼大也不會找工作，現在要找那個工作是適合自己的。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與 母 親 關 係	回去幫媽媽處理事情	媽媽個性還是那個樣子 心裡有個準備	不愉快、不舒服、生氣 比較不會生氣 媽媽有好一點了
	媽媽說心裡不舒服，胸口悶，於是就帶媽媽出去走一走	每天自己悶在家裡過，好像跟媽媽這樣子，好啦、好啦！這樣子，走一走這樣子	自責
	地震後，想到媽媽的個性，七十歲了還是那個個性	媽媽這種個性我不知道應該怎樣取悅他，其實是自己比較笨	所以地震後有機會跟媽媽分開住，就搬到組合屋來
	媽媽為了去與朋友見面而故意讓他生氣	如果繼續住在那邊的話，到時候會吵個不停，一定糟糕 真的不搬走就更糟糕了	很生氣又很無奈 當時很會找麻煩
	搬出來媽媽住了	媽媽不想讓我們知道 媽媽怎麼會這樣子，好像寧願失去了家庭也要這樣子，跟朋友見面	媽媽還是可以找麻煩
	告訴媽媽這邊要拆除	好像沒有辦法擺脫媽媽找麻煩的情況 但是又不敢搬得太遠	結果媽媽一下子要他回來住，又叫他去找房子
	面對媽媽找麻煩的個性	媽媽找麻煩的個性又來了 其實媽媽是很無奈	不能躲掉
	想要走掉	媽媽畢竟是媽媽 哥哥姊姊都不在，都住那麼遠，就剩下我，我走掉了，媽媽年紀那麼大誰理她阿？	不好，不敢走掉 只好住到這邊來
	現在面對媽媽找麻煩	別人一定會看不起媽媽 媽媽一個人在家，兒子都不陪她、不理她，那樣子不好	不會有那麼大的影響了
	地震後工作就停了	要是把東西放在這邊掉了不知道該怎麼辦 媽媽很會找麻煩	趕快把貨賣掉
工 作	地震後哥哥有叫他找工作	去工作、媽媽找麻煩，身心都 很難受	受不了 拒絕

	找工作	不找工作，現在沒錢，精神上比較不會那麼累 之前找到的不適合於自己的工作，就硬撐、硬撐地硬在那裡做，結果一下子不行、一下子又不行 眼睛那麼大也不會找工作	現在要找那個工作適合自己的 真是丟臉啊
他人	剛發生地震的時候 地震過了一段時間，事事不計較有些人就喜歡偷雞摸狗、鑽牛角尖，喜歡沾幾個小便宜 隔壁老伯喜歡找別人麻煩 偶而真是太過份了	覺得人生無常，跟人接觸不要去計較 人生有一大多事情，不一定什麼時候來，人會遇到什麼事情也真是不一定，也不知道，以後會遇到什麼事情不知道 好像自己也要照顧自己 他年紀那麼大了 兇他一下，他就不敢那麼隨便了	容易感到快樂 要好好把握現在 不能太放縱別人 過了就算了，就不理他 偶而兇他一下

● 問題列表 (Problems List)

- 1 沒有找工作的動機。
- 2 媽媽找麻煩因此情緒低落而無法工作。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 媽媽一定會找麻煩。
- 2 有工作，媽媽也會來找麻煩。
- 3 自己有身體障礙，一定找不到工作。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案認為『媽媽一定會找麻煩』、『媽媽個性不會變』，地震後搬離家後，母親仍舊會來住處，使個案更確信上述想法；甚至認為自己去工作，媽媽也會來找麻煩，工作會受媽媽找麻煩而影響，又認為『自己有身體障礙，一定找不到工作』，所以這一段時間都沒有去找工作。
- 2 個案對於『媽媽一定會找麻煩』的想法，是以過去經驗來解釋、推測，缺乏對於實際狀況的辨識（過度類化），對於母親行為僅作狹隘、片面的解釋『又是在找麻煩』，因此也認為有了工作之後，媽媽不僅在家找麻煩，還會去他工作的地方而影響工作。
- 3 面對工作，個案也以過去經驗推測，將過去挫折歸因在自身殘障的部分，而忽略其他可能的因素（以偏蓋全），例如工作性質與自己狀況、能力的適配度，也就是說個案過去做過的工作性質可能都是不適合的，所以才常常做不好。

● 來源 (Origins)

1 個案從小看到父母爭吵都和媽媽無中生有的『念』有關，在自己車禍受傷、復原期間，也遭受媽媽的突然地嚷嚷和謾罵過，與母親相處多數時間，看到母親個性沒有變化。

2 過去工作的挫折經驗，讓個案認為自身的『殘障』會影響，所以老闆都會不用他。

● 治療計畫（Treatment Plan）與評估（Evaluation）

1 目前個案可以察覺到母親年紀越來越大，身體越來越差，已經沒有像以前那麼頻繁地找麻煩了，且對於母親的行為不會僅用『找麻煩』的想法面對，可以想到可能是母親關心的方式，可以讓自己的情緒不那麼難受或生氣。

2 在工作的部分，個案有覺察到過去常換工作，可能都是做了不適合自己身體狀況的工作，所以現在找工作就知道要注意跟自己身體狀況配合的，而不會認定找不到工作。

3 後續追蹤個案日常生活與母親相處，是否都能夠準備好，增加正向適應的想法頻率，而不受過去的想法影響，被母親的行為強烈影響到情緒；在找工作時，是否能辨識工作性質可以符合目前自己身體狀況。

訪談結束

（二）討論

個案在訪談開始即告知，目前最大的困擾是沒有工作、有經濟上的壓力，希望能藉由訪談幫助他、改善。個案認為因為十九歲時車禍後變成殘障，自己動作慢、效率差，因此會找不到工作。然而就訪談者的觀察，個案的殘障並不明顯，只有在起身、走路的時候，才會發現動作較為緩慢的情形。

訪談者特質開啓個案的心門

訪談開始個案就表明合作、配合的態度，「……我盡量配合你們這樣子…你儘管問沒關係……」（第一次訪談）；但在訪談後，發現個案有很多細節和內容並沒有表達清楚，總是以「怎麼講…這個意思也說不上來…其實我也說不上來。」（第一次訪談）、或「……說不上來，…已經習慣了。」（第五次訪談），甚至對於談到的內容會以「這沒有什麼好探討的，人本來就是這樣子。」（第六次訪談）推說。

後來個案感受到訪談者的真心誠意，才願意一次又一次地揭露比較深入的內容。「……你們研究的都是這樣子那麼那個喔…怎麼講…就是…幫助我的那個朋友，他也是好像…怎麼講…他是秉持一個熱誠的心，好像幫助人家的心這樣子，覺得這樣很好。……讓我感覺到很溫暖。……」（第二次訪談）。

說與不說

個案一直認為自己有殘障，因此會找不到工作，開始會一直說過去的工作經驗，讓他覺得沒有老闆會雇用他。與其討論過去的工作經驗，發現個案只侷限在過去車床、銑床的工作經驗，以個案的身體狀況確實有不適任的情形，例如：

訪談者：不過我聽到的是，你只要換了一個合適你的工作你就可以做的很好，甚至你在想法上的發揮不會輸於一般…一般人的想法。

個案：說的也是厚！

訪談者：對呀！所以不是...不是說你不適合工作，而是說要找一個適合你的。

個案：嗯，對！你說的也是厚！可是～...有那些工作會適合這些殘障？

訪談者：這可能要花時間去找。

個案：ㄟ...對！這真的是.....

訪談者：因為從以前到現在你似乎都沒有考慮過這個問題，因為自己有一些限制所以自己必須要做什麼樣的工作。

個案：好像都沒有想到這個喔.....（第四次訪談）。

與個案討論過去工作經驗，也有幾次工作方面成功的經驗，不若個案所說的沒有適當的工作可以做。另外發現個案常常會認為自己是殘障者，處處為自己設限，除了找工作的問題之外，在人際關係方面也有認為他人會「瞧不起他」、用異樣的眼光看他...等等想法，對他人充滿不信任和防衛的心態。

雖然個案在討論過後認同要找「適任工作」的想法，卻發現個案並沒有主動、積極地去瞭解可應徵的工作；在幾次深入訪談、討論之後，個案才娓娓道出無法出去工作的原因，主要是來自與母親的互動關係所產生的困擾。「.....當上次你來，不講也不行，這次你來了，我就只好明白了當地說出我的想法。.....」（第六次訪談）。此外，個案在將近十三次的訪談後，最後才透露出他認為母親會找他麻煩的原因。訪談過程中，往往在訪談者想要進一步具體化瞭解「母親找麻煩」的問題時，個案就會一直說「媽媽就是這樣了，不會改變了」、或說「.....有時候想一想就過去了.....習慣了.....直覺就是不會去記.....」（第三、五次訪談）。

堅持他人先改變的外在歸因

個案除了可能無法清楚辨識、覺察自己的想法和感受之外，也傾向用外在歸因的方式看待問題，甚至還會堅持自己經驗上、直覺上的認定，認為這些困擾是難以改變的，例如個案會常常在想「.....要用什麼辦法才能解決媽媽這個嘮叨、在念呀！找麻煩這個啊！.....」（第五次訪談），或說「.....那是你來了之後我才有準備啊！媽媽的個性我大概都知道啊！...所以回去時候，媽媽會怎麼樣、怎麼樣...媽媽不會變。.....」（第八次訪談）、或是「.....就憑一種直覺這樣子啊！已經五十年的經驗累積了.....」（第九、十次訪談）。

經驗累積的認知偏誤－先入為主的觀點

幾次訪談討論到求職和母親找他麻煩的狀況，個案就會完全忽略事實現況、絕對相信過去經驗的想法，例如：

訪談者：像...就像你剛才講的，ㄟ，好像做什麼就會直覺知道她會做什麼，但是那個直覺...好像是...好像是從小到大這樣子的一個想法，但是也不確定是，這樣子的想法是不是對的，因為畢竟媽媽年紀也大了，是不是說她還是會像以前那樣子什麼事情都阻止你，什麼事情都...一直堅持著會去反對你阿，會去找你麻煩這樣子？

個案：一定會的，不是說年紀大就不會.....（第九次訪談）

即使這些事情沒有經過驗證或事實已經改變，個案仍會以過去經驗、直覺判斷而堅信不移，例如談到鄰居對他的看法的時候：

個案：比如說突然間跟他們點個頭，這樣可能他們會更異樣眼光，想說奇怪怎麼跟我點個頭？呵呵(笑)，如果說每天碰到的話，你好像突然間每天跟他們點個頭，他們之後也會跟你點頭，可是你偶爾才去跟他們點個頭，偶爾才去點個頭，他們一定會覺得怪怪的……

訪談者：真的會這樣？

個案：我想一定會的啦！

訪談者：你想？那有這樣驗證過嗎？

個案：沒有！……（第六次訪談），

或

訪談者：那讓你不想去工作的原因是什麼？

個案：年紀大了！反應差～記憶差阿～去工作一定會效率差～這樣下來，老闆也不太願意用阿。

訪談者：你都有去試過嗎？

個案：是沒有～但去試還是一樣啦！……（第十二次訪談）。

轉換觀點接受其他的可能性

經過多次訪談中提供各種可能性與個案辯證，數次都被個案毫不考慮地排除掉，直到辯論到後來幾次，個案開始檢視生活、做自我行為回顧的驗證，許多原本堅信不移的想法才稍有變動，個案才開始願意接受其他的可能性。

「……對喔！這個我沒想到，他只是不知道用什麼方法跟我們溝通。……」（第十次訪談），

或

「……第一次你跟我說「媽媽年紀大了」我就只是這麼想…是這幾天我回去的時候才真正地感覺到……」（第十四次訪談），

或

「……好像都沒有想到這個……以前找到的工作不適合我，我就硬撐、硬撐、硬撐，硬在那裡做，結果捏…一下子就不行，一下子又不行……」（第十四次訪談）。

過程中，個案也漸漸地發覺當轉換另一個觀點時，雖然沒有解決外在的問題，但是確實是可以減緩自己不舒服情緒的衝擊程度。

「……十次裡面有一兩次這樣想過而已啦！只是想到這個，想到比較不會生氣歐～這是真的！……」（第十次訪談）。

（三）個案概念化

● 個人資料（Identifying Information）

47 歲單身男性，高中畢業，十九歲時車禍癱瘓，復原後造成四肢活動不方便，領有殘障手冊。地震後，停止工作，並與母親分居，搬到組合屋獨居，目前待業中。

● 問題列表（Problems List）

1. 失業：個案認為自己年紀大了、有殘障、動作慢，所以會找不到工作。

2. 母親找麻煩：母親會找個案麻煩，讓個案心情不好，擔心母親會到工作的地方造成困擾。

3. 別人看不起：個案家境不富裕，現在沒有工作，母親又會大聲嚷嚷，引起他人異樣眼光、閒言閒語，被別人看不起。

● 前置因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)

1. 個案目前失業、沒有收入，會擔心未來的生活，所以就會想要找工作。

2. 個案目前獨居在組合屋，兄姊都已經成家居住外地，所以個案會想要照顧母親，常常回家看看母親，只要母親有事情需要他幫忙、或大聲嚷嚷、或說一些無中生有的事情，就會覺得母親在找麻煩。

3. 每當母親大聲嚷嚷，遇到鄰居看著他、或閒言閒語，就覺得別人是異樣的眼光看的他。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1. 殘障（動作慢、效率差）一定找不到工作。

2. 母親一定會找麻煩。

3. 一定要讓大家看得起（殘障又沒有錢，所以別人看不起）。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1. 個案有『殘障一定找不到工作』、『母親一定會找麻煩』、以及『一定要大家看得起』的想法，使得自己在面對工作、母親、以及他人產生困難。

2. 個案會以過去的工作經驗，類推自己現在找工作的狀況，認為自己有殘障、動作慢，所以沒有老闆會雇用他，忽略過去所做的工作本來就不適合他的身體狀況，對於工作類別的資訊缺乏，因此不易找到合適的工作，造成心情低落。

3. 母親只要大聲嚷嚷、無中生有的話、或找他做事有所抱怨，個案就認為是母親又是故意在找他的麻煩，以前母親甚至會到他工作的地方與他爭論，使得個案對母親的個性、行為不堪其擾，擔心有工作後還是會被干擾、心情低落，因此降低個案找工作的意願。個案對於與母親的互動缺乏適當的區分辨識，且只習慣性地將母親的行為解釋為『找麻煩』，有時候母親是真的需要他的幫助，或是出自關心的言語，只是母親的個性不善其他方式的溝通；此外，隨著母親年齡的增長，體力、健康已不如從前可以隨意活動，對其工作產生直接干擾。但是個案卻深信『母親一定會找麻煩』，而且很有辦法。個案解決的方法都是想改變母親的個性，所以始終認為是不可能改變母親的影響；且缺乏對自我想法、感受的覺察，常以『習慣了』迴避不愉快的情緒。

4. 個案從小就被教育『一定要大家看得起』，母親曾告訴他鄰居看不起他們，因此只要母親大聲嚷嚷，個案就會擔心鄰居異樣的眼光、閒言閒語，覺得家裡沒錢、自己殘障又沒有工作、母親個性這樣子，所以鄰居都會看不起他。工作的時候，因為自己動作較慢、效率差，也會擔心同事、老闆的嫌棄，多次工作上的挫折經驗，使得個案更覺得別人會因此而看不起他。然而個案所採取的策略是迴避、不理，於是與人互動更少，因此就覺得『與人難以相處』是因為『人們都是有利益才去做』，以過去經驗類推其他人的想法，忽略其他可能的反應和看法，對他人的反應和想法更有不合理的期待（例如：要讓每一個人都看得起他）。

● 來源 (Origins)

個案從小到大，看到母親的脾氣、個性一直如此，連父親、兄姊都難以招架，因此會對於母親影響會認為是難以改變的；尤其自己車禍後復健那段期間，被母親唸得最多、感受也較為深刻，那時候也曾遭鄰居小孩嘲笑、看待，以前的朋友都在車禍後散去，工作又因為殘障、動作慢，常常要換工作，種種經驗產生低自我評價，使個案會認為別人都看不起他，與從小被教育要讓人看得起的信念不一致。

● 治療策略 (Treatment Strategies)

1. 透過個案敘述的生活事件，讓個案瞭解『認知行為治療』概念，練習自我認知行為的分析，以期應用在個案所困擾的問題上，並增加個案對自我感受和想法的覺察。
2. 增加個案對工作類別的資訊，讓個案瞭解以前工作的性質，並不適合自己的身體狀態，避免個案在狹隘的工作類別裡，劃地自限地找工作；並與其討論過去工作經驗，以增加自我能力的正向認知和肯定。
3. 區辨是不是每次母親大聲嚷嚷、無中生有，真的是在找麻煩。與個案討論，除了認定母親的行為是『找麻煩』，有無其他可能的想法，驗證想法、換個想法，改變情緒受影響的程度。辯論、檢驗母親是否如個案所說的，會到工作的地方直接干擾，以改變個案認為母親一定會影響工作的想法。增加個案的自我覺察，將改變母親的目標，轉移到自我，正確解決個案受到母親影響的困擾。
4. 與個案討論如何認定『異樣的眼光、閒言閒語』就是『看不起』的意思，對於他人的評價是否有過高的期待—『每一個人都要看得起』。

● 評估 (Evaluation)

1. 個案礙於母親的影響，認為有工作還是會受母親影響，所以求職意願低，並不主動蒐集職業工作資訊。後來解決母親的問題之後，個案同時也察覺的以前的工作，並不適合自己的狀況，都是自己在硬撐、硬做。
2. 個案面對改善母親的困擾，執意改變『母親的個性』，所以即使驗證有其它想法存在、轉換想法可以改善情緒，仍會說『媽媽還是一樣』。最後一、二次訪談，個案終於察覺、發現，母親對他的『唸』和嘮叨，出自關心比較多，且母親已年邁、體力不好，嘮叨頻率已經變得比較少，也不再像從前可以去工作的地方干擾，個案因此確信自己不再受母親影響，可以安心去找工作了。
3. 個案對他人的評價，雖然仍認為自己沒錢、沒工作，別人還是會看不起，但是可以發現自己也不完全以此評價他人，自己也不需要『每一個』都認為他很好。
4. 由於個案對於認知行為分析作業完成度低，所以多數以訪談內容與過程，直接與個案進行分析的練習。

● 預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

1. 個案雖然一再地表示願意配合，但是在會談中常常會有轉移話題，或無法深入表達，對於自身想法和感受疑似有覺察不足或逃避的情形，除了關係的建立之外，可能需要持續不斷地練習，才能協助個案自己做認知行為概念的運用。
2. 個案對於媽媽的個性方面，長期以來認為已經嘗試過很多方法都沒有效，所以會懷疑是否真的能夠讓他改變目前的狀態。

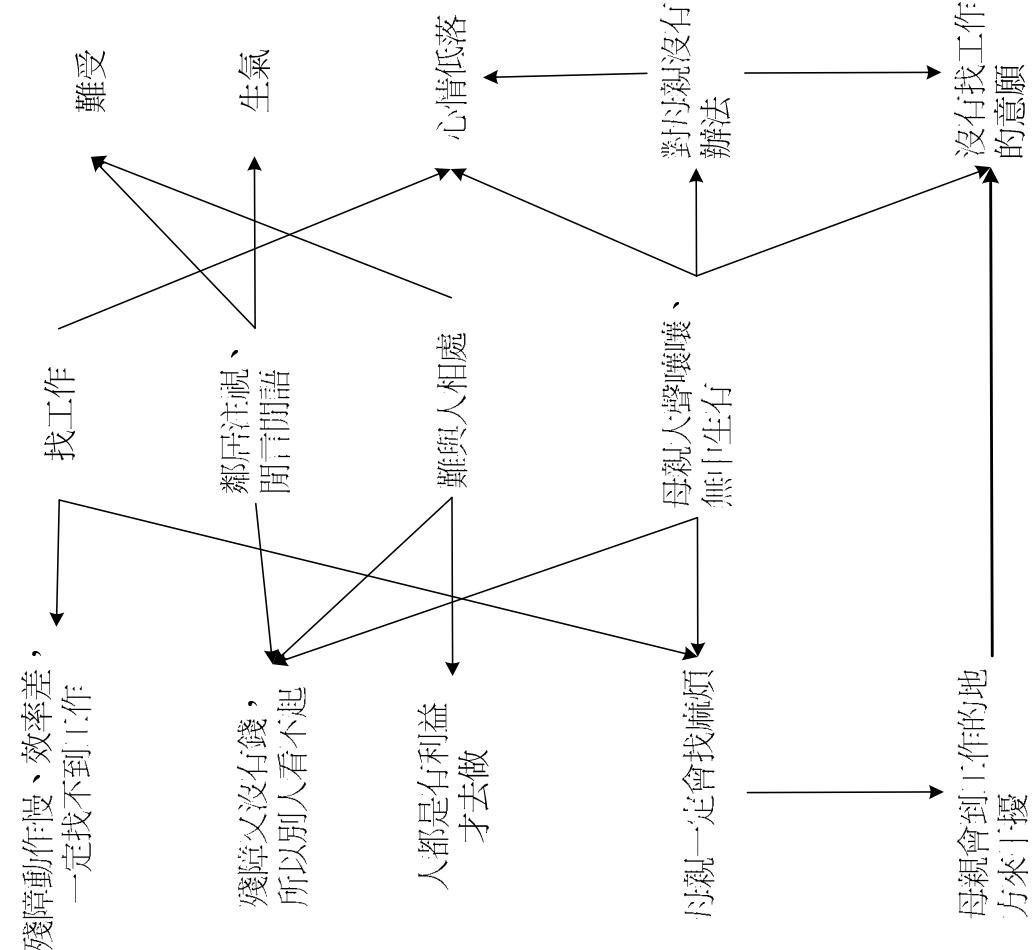
整個個案概念化如圖四所示。

核心信念

促發或活化情境

策略

效果



圖四 個案D個案概念化圖示

第四節 個案 W

● 個人資訊 (Identifying Information)

62 歲守寡獨居女性，國小畢業，丈夫英年早逝，獨自育養三個兒子，長子 19 歲時車禍過世，老二目前在埔里做餐飲業，老三夫婦因為煙毒、竊盜服刑中。個案認為孩子們有自己的家庭，不便打擾二兒子、二媳婦和孫子們，目前與老三一歲多的女兒居住在組合屋裡，主要經濟來源是她的殘障補助。

個案耳朵重聽且領有殘障手冊，還有痛風，需長期使用降尿酸、降血脂等藥物，每月會到固定診所拿藥；但近來，時常感到頭暈、頭痛、以及耳鳴，晚上會睡不著覺，也會常常感到煩惱，醫師也會開一些改善失眠的藥物給她服用。

（一）歷次訪談記錄

第一次

● 訪談摘要

訪談者詢問個案最近狀況，個案說會覺得『煩』。例如：組合屋再一年就到期了，就要搬家了所以會煩。還有二兒子廠房遭土石流掩埋，許多貸款、負債，後來去桃園學做自助餐，回來自己開自助餐店，看他生活如此辛苦自己也很難過。另外是媳婦很難相處，個性不合，自己又比較軟弱，被強硬去照顧孫子，當媳婦發現自己比較窮、沒有經濟支援，對她就比較不客氣、會欺負她，自己也只能忍著，雖然自己沒有什麼不對的，但是不想讓兒子左右為難，所以就搬出來住了。小兒子從二十幾歲，因為吸食安非他命，開始去勒戒所，他太太也因為環境因素而跟他一樣犯法，個案現在就是在幫他們帶小孩子。

因為小兒子還有案在身尚未判決，擔心他剛從勒戒所回來，朋友會因為他有前科而避開他，然後又被朋友帶去使用毒品，若沒有錢又會去做犯法的事情。個案說是自己沒有錢讓他去戒毒，所以他才會犯法的，現在想兒子的案件都在等開庭，自己就會很煩，煩到晚上睡不著，現在都需要靠安眠藥，心情不好就吃安眠藥才安心，但是自己又有痛風、尿酸的問題要吃藥，覺得自己藥也吃得很多，環境就是這樣子。希望小兒子這次被關完之後，出來可以做一個乖兒子，小孩再壞也是自己的，他做壞事我們大人一定會煩惱的。

孩子回來說要戒毒，結果去朋友那裡拿了安眠藥和鎮定劑，吃了反而精神恍惚從二樓摔下、扭傷了腳、淤青，看醫生又要錢，現在小兒子不能工作，自己也沒有工作，光是靠殘障補助的錢，擔心生活開銷不夠用因此而煩惱。另外，關於小兒子的事情也不敢跟鄰居說，擔心他們會說『你兒子怎麼會變成這樣子，你不怕嗎』，自己當然會怕啊，但也不知道怎麼讓小兒子徹底改掉。個案就說孩子不是在年紀輕輕的時候染上的，是結婚後在工作應酬的時候接觸到的。

接著個案又提到二媳婦跟她不合的事情，自己會想著現在身體還健康，雖然有些問題，但是自己的身體自己還可以照顧，不用二兒子煩惱，只要他的家庭先顧好，不希望二兒子因為她的關係而讓家庭沒有辦法圓滿，僅僅要二兒子有想到她、在老婆心情好的時候，再帶孫子來看她就可以了。講到這些孫子，個案就說他們的媽媽只會生，都是她在照顧、帶大的，自己也很熟了，二媳婦坐月子的時候，個案還幫了她好幾個月。

接著又提到小兒子的孩子（現在照顧的這個孫子），媳婦被抓去的時候還拜託個案照顧小孩，小兒子甚至說『媽媽拜託您好好幫我帶這個孩子不要讓她學壞，我出來之後一定好好照顧這個家庭』。但是他出來個案也很擔心，因為個案問過很多人，毒品要改很難改，要他自己有所堅持，有人說吸到四、五十歲也是改不了，自己也只能求神明，自己已經這麼苦命了，也吃苦這麼久了，保佑兒子家庭平安，自己就可以安心了，不要讓自己快死掉了，還看到兒子這樣不知道要怎麼辦，不然自己『一世人很歹命』。

有時候個案煩惱這些事情，會難過哭、流眼淚，影響到自己的聽力，現在訪談的時候，也會聽不太清楚訪談者說什麼。

講到生活經濟方面的煩惱，個案會希望自己還有一些工作可以做，不要只靠人家給的補助，人家的補助是有限的。自己平常申請到的補助也都會寄去給兒子媳婦花用，自己生活的花費就用很節省的方式度過，像孫子的尿布也都用傳統的換洗尿布以節省開支。

目前最讓個案煩惱的還是小兒子吸毒犯案的事情，大兒子生活比較安定了，比較不讓她擔心。現在小兒子回來了，擔心生活費用沒有著落，擔心他改不了、很困難，擔心他又為了吸毒的錢去犯案，講到小兒子不僅會煩惱、也會難過，會擔心得睡不著覺。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
住的問題	組合屋在一年就到期了，不知道要搬去哪裡	？？	煩惱
與媳婦相處	二媳婦跟自己不合	婆媳過招，很難相處 自己的個性軟弱，媳婦強硬 自己雖然沒有什麼不對，但是和媳婦吵架，兒子為難	煩惱 搬出來自己住
小兒子吸毒的事情	小兒子吸毒、犯法	是我自己沒錢讓他去戒嗎 啡，他才會去犯法的 孩子再壞也是自己的，他做壞事我們大人就是一定會煩惱啊 看到新聞犯案的大盜，都是吸毒的，而且百分之九十九都是這樣	煩惱 睡不著 煩惱
	小兒子去看醫生戒毒	如果要給他吃，他出去還是跟以前一樣，那也沒辦法	擔心
	想到小兒子要戒毒的事情	覺得很困難	難過 睡不著
	看到小兒子出門	他有案在身，當然心情也不好，朋友找他出去，擔心他又	擔心

	<p>去吸毒，不知道該怎麼辦 雖然有想要戒毒，不知道會不會又被朋友牽連，然後他又會沒錢，沒錢就會再犯法 毒品要改很難，有人說吸毒的人到了四、五十歲還改不了</p> <p>自己很苦命，一輩子很歹命 別人會說：你怎麼兒子變成這樣？你不會怕啊！？</p> <p>小兒子的事情不敢讓鄰居知道</p>	<p>擔心 擔心 怕</p>
--	---	------------------------

- 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 暫無

- 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案的小兒子吸毒、犯案遭起訴，屢屢勒戒進監，個案認為『吸毒的人很難戒』，擔心兒子無法完全戒毒，且會越來越糟，如此就無法建立一個完整的家。

- 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 訪談中發現個案會認為『環境』的因素，讓她感到煩惱，所以在訪談最後，簡要向個案說明希望藉著改變個案的想法，來改善情緒，個案也希望看看有沒有什麼辦法，可以讓自己想開一點。

- 2 個案表示目前最擔心的，還是小兒子的狀況，將持續關心個案的生活狀況，瞭解個案對小兒子的狀況是否存有不合理的信念導致煩惱。

第二次

- 訪談摘要

在上次訪談後，與此次之間遇到個案的小兒子（老三）在家，個案希望訪談者能與兒子談一談，而且會擔心兒子在家，可能有些話不方便說。於是就僅僅與個案小兒子訪談，亦想透過小兒子的談話瞭解個案的狀況。小兒子表示目前因為腳受傷所以請假在家，對於受傷過程僅說明部分，至於吸毒、法律問題則隻字不提。因此，訪談只能談談他的工作經驗，敘述國中畢業後即到台中，與畫人像的師傅學藝，也曾到豐原自行開店過，後來一方面獲利不多，加上數位影像技術的出現，使得這項傳統產業漸漸沒落，所以就沒有再畫人像了。曾於年輕時結過一次婚，後來因為妻子外遇所以離婚，表示那是一段傷心的過往，當時自己也是相當沮喪，回到埔里來工作，曾在二哥的養雞場工作一段時間。覺得自己也是花了很多的力氣和很多時間才走出來，覺得當時很難聽得下旁人所說的話，後來都是自己想通的。另外一次在3/7，個案與孫子都感冒，剛從市區看完醫生回來，兒子在家睡覺。嘗試與個案兒子說明之前個案所提的事情，說明訪視來意，但仍看到個案兒子面有難色，不願多說，緩和氣氛後，只好先行離開。

此次訪談看到個案在家獨自照顧孫子，情緒低落、擔憂，說起話來就開始哭泣、流淚，一直說著『想死』。訪談者一方面安撫個案的情緒，一方面試著瞭解個案目前所遭

遇的情況，並評估個案自殺危險性。

個案就說小兒子中午拿著錢，說要去看醫生就出去了，個案認為他又是找那些朋友吸毒去，因此感到很傷心。個案講到小兒子有案在身，還在等法院的判決，如今他從勒戒所回家來，不願意去工作，也沒有幫她照顧孫子，又要去找朋友吸毒；跟小兒子說又覺得他不高興，自己不知道要怎麼辦才好，只有想到一死了之，就當作沒有看到就好了。接著就提到，想兒子前幾天因為服用朋友給的藥物，從樓上摔下來跌傷了腳，目前也沒有辦法去工作，而家裡的經濟陷入困境、不知道要怎麼生活，也因此而感到憂心。原以為兒子和媳婦服刑、一起回來後，可以重新做人，重新整頓家庭、把家庭顧好，現在卻看到先出來的小兒子這樣，令個案覺得傷心，想著、想著就想著要死，又不知道要怎麼死才好。

個案堅持小兒子回來後仍有施打毒品，訪談者嘗試與個案談到如何確認這件事情的，一方面瞭解個案對兒子的行為是否有過度推論，一方面嘗試打斷個案想死的念頭。個案只說小兒子一定是有去打毒品的，問她是否看到什麼事情讓她這樣認為，個案則說小兒子會故意施打在手臂上方、遮掩起來不讓她看見，所以並沒有看到他打針的痕跡。

隨後個案又想到之前想要去工作的事情，提到前幾天有去之前工作的老闆那裡談過，回來之後就沒有接到對方的電話通知，因此猜測可能沒有機會了。個案說那個工作需要在那裡過夜、留守，老闆告訴她女人家不太方便，擔心會有安全的考量，個案自己也是這樣想，所以去工作的機會不大。個案原來也是想要有機會出去賺點生活費，好照顧孫子的，然而去談完後到現在，老闆沒有再打電話來，自己也不敢再打電話去打擾，講著講著又想著要死的念頭。

講到小兒子的情況，就說他這樣打（毒品）下去沒有救了，親戚朋友看到小兒子這樣，也都不敢來探望，大家都認為吃藥的人會令人害怕，就連二兒子知道小兒子回家來也很少過來了。個案就一直擔心這些，近來食慾也變差了，眼看著自己一直消瘦下去，自己也沒有辦法。覺得自己命不好，從以前苦命到現在，看到自己兄弟姊妹們，大家都沒有像她這樣的，他們都說小兒子這樣下去已經沒有救了，她又要幫他們照顧小孩子，一點也不安定。但是個案就會想著，再壞總是自己的孩子，別人都說吸毒的人很難戒，有的四、五十歲還是戒不掉，但是看到小兒子、孫女他們家庭這樣又會於心不忍，總是希望能幫他們一點，寄望他們夫妻出來後可以重建一個美滿的家庭。小兒子有時候會抱怨小時候沒有父親在身邊教養，個案就會也覺得自己能力不好，沒有把兒子顧好，讓他搞成這樣而有罪惡感，這個罪過要自己承擔，接著又想到死的念頭，說做人很辛苦，下輩子不要做人，要當畜生……等話。雖然對於個案單親扶養兒女的辛勞給予同理、正向回饋，個案依然說看到小兒子這樣出去了、不在，就會覺得難過，自己也無法生活了。

接著訪談者試著探索個案對於『兒子出門、不在』的想法，瞭解造成個案難過的想法。個案就提到看到小兒子回家到現在，多數時間都待在家裡沒有去工作，朋友電話來就出去，擔心他又出去施打毒品，心想要是這樣連媳婦回來也會離他而去，因此擔心屆時媳婦連孩子都不要了，自己年紀那麼大了，又沒有房子住，不知要怎麼帶孫子。講到媳婦的部分，個案把話題轉移到二媳婦和她不合的事情。本來自己是和二兒子的家庭住一起，小兒子都在外地工作。心裡就想著在家裡幫兒子照顧小孩，一方面可以幫忙做自助餐的雜物工作，但是二媳婦常常跟二兒子吵架。個案說二兒子做生意的資金都是來自二媳婦娘家，因此二媳婦會看不起她、嫌棄她，個案也不想讓兒子為難，那時候正好遇

到小兒子夫婦的事情，於是就藉著要照顧孫女（小兒子的）搬到組合屋住。心裡想著自己還可以做，就多少賺一點而去工作，曾經在當地的綜合醫院做打掃的工作，將近四年的時間，後來因為身體痛風發作，因為看病遲到就被解雇了。個案的妹妹知道她的狀況，也曾經想要安排她去安養院居住，但是因為個案還未滿 65 歲的資格而作罷。

個案在訪談中忽然發現，自己不知不覺地講了很多，並表示有講出來、可以出氣，情緒有好一點。訪談者也藉機鼓勵個案可以在訪談中多想、多講，試著瞭解自己難過、傷心的源頭，而不是一直擔心孩子的狀況。一時之間，個案的兒子回來了，為了避免兒子多疑而責怪個案，就此結束訪談。臨前，提醒個案觀察、注意兒子，是否如她所想又去吸毒了。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
兒子	兒子中午拿著錢就出去了，說是要去看醫生，但是時間還未到門診時間	他又是找那些朋友吸毒去，不知道該怎麼辦 他的腳傷還沒有好，又去吸毒，這樣生活費哪裡來，怎麼生活	傷心、難過、想死 不如死了算了
	兒子腳受傷，沒有辦法工作，家庭經濟陷入困境	不知道要怎麼生活	憂心
	兒子出門	他一定會去找朋友施打毒品 兒子這樣下去沒救了 兒子要這樣吸毒下去，連媳婦回來也會離他而去，孩子沒有人帶 自己年紀那麼大了，又沒有房子住，要怎麼帶孫子 我只有死才能解脫 我怎麼這麼歹命	擔心 擔心、煩惱 想死
	跟小兒子說又覺得他不高興，自己不知道要怎麼辦才好	只有想到一死了之，就當作沒有看到就好了	想死
	工作	那個工作需要在那裡過夜、留守，老闆告訴她女人家不太方便，擔心會有安全的考量，所以機會不大	沒有希望了
自己	去應徵工作沒有消息	可能就是這樣了	不敢再打
	打電話去問，沒有人接	自己能力不好，沒有把兒子顧好，讓他搞成這樣	罪惡感

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 兒子出去一定會去吸毒。

2 吸毒的人很難改、沒有救的。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案認為『兒子出去一定會去吸毒』、『吸毒的人很難改、沒有救的』，因此只要看到兒子出去，就會開始擔心，甚至認為他一定會再去施打毒品；同時，只要想到兒子會去繼續使用毒品，就會想到他會因此沒錢而又犯法、遭到監禁、老婆又離開、孫子沒人照顧等等，就會覺得人生沒有希望、情緒低落、想死的念頭。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 個案最擔心的是，剛勒戒回來兒子又會去找朋友吸毒，所以訪談中嘗試與個案討論，怎麼確信兒子出門回家後有打過毒品，個案就說他會遮著、不讓她看到；然後個案就會一直把想法環繞在擔心的想法上，最糟就是媳婦也離開、孫子沒有人照顧，但是後來又會說媳婦沒有說過不帶孫子的話，也覺得媳婦不會這樣做。

2 個案說若跟鄰居提到兒子的事情，兒子會不高興，所以都不敢跟外人說起這些事情。但是今天訪談講了這些事情，可以讓她有機會出出氣，情緒稍微好一點。

3 個案目前尚無具體自殺計畫，情緒可在訪談後稍微平復，仍需持續追蹤、注意個案的情緒狀態，以關懷、支持、鼓勵的方式為主。此外也請個案自行觀察、驗證，是否兒子出去就是去施打毒品，並與個案討論『如何確信兒子出去一定會吸毒』。

第三次

● 訪談摘要

個案說最近還是會感到很煩，煩惱兒子腳痛還沒有好；講到兒子就是沾到毒品才會變成這樣，不然兒子還蠻會為她著想的。訪談者就詢問上次兒子回來，是否有如個案所想的那樣又去吸毒了，個案就說沒有，兒子只是去看病而已。但是個案卻不認為是這樣，覺得兒子不可能不去吸毒的。訪談者嘗試著與個案討論，如何確信自己這樣的想法是沒有錯的。個案就說問過他都說沒有，但個案仍不相信兒子所講的話；另外，個案說可以觀察他回來時的臉色，如果有吸毒的話，回來會不一樣。於是就問個案當天兒子回來是否有所不一樣，個案想想、也表示那天回來並無異狀；藉此嘗試著讓個案瞭解，因為自己有這樣的想法『兒子出去就是去吸毒』，而讓她自己在上次訪談中，變得非常擔憂和傷心。個案也提到兒子有時候也會這樣說她，自己也覺得像這樣地煩惱，連身體健康狀況都不好了；最近天氣冷，感冒咳嗽一直好不了，看醫生、拿藥不知好幾回了，一直煩惱下去也吃不好、睡不好，說著、說著又開始擔心兒子的事情了。

就覺得以兒子的個性，很容易再被朋友拉去吸毒的，所以個案總是會唸他。有時候唸著、唸著，兒子會說溜嘴、講出來。只要兒子有朋友打電話來，個案就會覺得是很糟、不好的事情，講到今天兒子在她睡午覺的時候，就騎著機車出去了，個案就會擔心他又是出去和朋友吸毒，當訪談者詢問是否可能是去找工作，個案卻表示說不可能，說他腳傷還沒有好，又在等法院的單子，每次跟他說要去找工作，都推說這樣的情況下，兒子沒有心情、也沒有辦法找得到工作。

個案強調兒子若不沾到毒品也是個孝順的孩子，以前很懂得上進、會想賺錢養家、學畫畫很認真、做事勤勞、手腳俐落...諸如此類等等，就說兒子吸毒是工作交際應酬染上的。剛開始看他染上的時候，心裡想著他已經成家了，給他老婆管就好了，不知道越

來越嚴重，甚至錢都花光了，交往 11 年結婚的老婆也離他而去，若是他不吸毒的話，房子也買好幾間了。想到吸毒的人都很難戒，看到兒子一直這樣下去，不知道前途、家庭要怎麼照顧？現在看到他，就會想他一定會想辦法回來拿錢、再去吸毒，現在每每看到兒子，自己也就開始煩惱。雖然兒子吸毒有比以前少了，還是會覺得他就是沒有改，多少都有在打，甚至只要小兒子出去，就是會認為他去吸毒了而不作其他想法。現在小兒子這樣的情形，會讓個案感到生活不安定，個案也會因此而常常唸他。問到像她每天這樣煩惱，兒子會不會因此就很快地完全戒毒，她就說不會，但是要她不想是不可能的，有時候就是會想到睡不著，自己多少也會唸他。

詢問個案像這樣常常唸兒子，他是否也會容易煩躁，個案才發覺到自己這樣『唸』的行為，兒子也會反應她只會唸他而已，這樣對兒子並沒有幫助，反而會增加他的煩躁，個案也想到兒子戒不掉他自己也是很難過的。接著反問個案，目前兒子有沒有可能會有穩定的工作，就說他的腳傷還沒有好，又在等法院的傳單，目前不可能，由此讓個案瞭解她所煩惱的是不能改變的事實，進一步建議個案試著不用『唸』的方式來面對兒子，而以『關心』替代，也不要一直把焦點放在他是否有吸毒的問題上，讓兒子能感受到她的關心，心情比較穩定，比較願意待在家裡，不會被壞朋友拉去，就可以避免兒子再去吸毒。個案就想到自己只要一煩惱，就會『唸』兒子，自己的身體健康也受影響了，身體不好一直拖著、也不會死，一直拖著也不是辦法。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
兒子吸毒	兒子腳痛還沒有好	想要工作也沒有辦法	煩
	兒子說他沒有去吸毒	不可能 怎麼他都會去聯繫的，一定會去的 他的個性就是會被拉去，一定會是這樣	煩惱、煩到身體不好
	那些朋友打電話來找他	他這樣做人不可以，這一路走來也很累，現在年紀那麼大了，還這樣子又要去和朋友牽連、吸毒了	很糟、不好的事情 擔心
	睡午覺的時候兒子又騎車出門	他會出去找朋友吸毒	擔心
	看到兒子	親戚朋友都沒有人這樣，只有你這樣 他一定會再回來拿錢、再去吸毒有比較少了，還是有在打 覺得生活不安定	心寒 怕 煩惱 唸他

● 核心信念 (Core Beliefs)

1 兒子出去一定會去吸毒。

2 吸毒的人很難改、沒有救的。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

1 個案有著『兒子出去一定會去吸毒』，同時認為『吸毒的人很難改、沒有救的』，因此只要看到兒子出去，就會開始擔心，認為他一定會再去施打毒品，就會聯想到他會因此沒錢而又犯法、遭到監禁、老婆又離開、孫子沒人照顧等等，不斷地煩惱，甚至認為減少使用也不會減少她的擔心和煩惱。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

1 詢問上次兒子出去，是否有使用毒品，以驗證個案擔心的想法。個案問過兒子回答沒有，觀察兒子行為、外觀也沒有異狀，但是個案仍會認為兒子說謊、騙她，認為戒毒很難，兒子的個性容易被朋友拉去，所以兒子一定會再去吸毒。

2 個案有察覺到，自己因為不斷煩惱兒子吸毒的事情，導致身體健康指數下降的情形，感冒、咳嗽很久沒有好，影響睡眠品質，所以有意減少煩惱，以減輕身體健康的負擔。

3 試著讓個案瞭解所擔心、煩惱的事情，兒子戒毒、沒有辦法工作，是目前無法立即改變的事實，煩惱不但無助於解決目前的困境，相對地造成兒子的煩惱和增加使用毒品的機率，鼓勵個案用不同的方式與兒子互動，一方面轉移個案無謂的擔心情緒，一方面改善母子互動的方式，增強兒子對家裡的連結，減少出去使用毒品的危機。

4 雖然個案坦承，兒子使用毒品的次數已經有減少了，還是會在意他仍有在使用，一方面持續請個案自行觀察、驗證，是否兒子出去就是去施打毒品，並與個案討論『如何確信兒子出去一定會吸毒』，一方面需要改變個案『全有或無』、『兩極化』的想法，讓個案能夠聚焦在兒子減少的部分，以增加個案的希望。

第四次

● 訪談摘要

個案提到最近一直感冒、咳嗽不好，影響睡眠，一方面可能是年紀大了、身體比較虛弱、加上最近天氣比較冷，一方面也會覺得比較會煩惱，所以身體也比較不容易好。順著話題瞭解個案在煩惱些什麼，個案說還是在煩惱小兒子的工作和吸毒的問題，就說兒子心情好還會待在家裡，要是想不開、心情不好就會跑出去，就會擔心他又去吸毒了；覺得兒子有比以前少了，但終究還是有在吸毒。兒子前一陣子好像有工作可以做，卻因為腳傷還沒有好而錯失了機會，一直擔心兒子找不到工作；前一陣子勸兒子去找工作，他就說在等法院的單子，沒有辦法去找工作，個案會認為是兒子沒有上進心，所以才不願去工作。如果兒子有工作可以做，就比較不會再去使用毒品，生活費用才有著落，生活也比較能夠安定下來。個案自己甚至有想要去找工作來維持生活所需，但是偏偏兒子又跟她說沒有辦法照顧小孩子，自己年紀這麼大了，也比較不好找工作了，所以個案也會一直煩惱家庭生計的問題。

個案只要一看到兒子出去，就比較會擔心、煩惱，認為他會再去吸毒，因此詢問是否發現，兒子這幾天出門回來有所異樣，個案說看不出來，但是卻認為多少都有，進一步試著想確認個案這樣想法的來源，個案又把話題轉到煩惱生活費用的問題。接著一方面試著把話題帶回個案擔心兒子吸毒的問題，一方面瞭解個案是否對兒子戒毒有過高的

期待的情形。個案知道要兒子一下子完全改掉是不可能的事情，因為兒子常常會想不開，會聽到兒子抱怨自己的環境不好，個案就會跟兒子說當初他要是不吸毒，就不用這麼辛苦了。與個案談到兒子有減少使用的情形，個案卻說是因為沒有錢的關係，接著個案就說自己的兄弟姊妹都很好命，奇怪自己的就跟別人不一樣。個案說自己很難不去煩惱這些事情，只要靜靜地坐著，就會開始煩惱這些事情。雖然有時候跟鄰居閒聊的時候會好一點，但是又會想到自己的命、環境跟別人的差很多，擔心他們的閒言閒語，就連自己的兄弟姊妹看到小兒子回來，也會拒而遠之。

述說到煩惱、擔心家裡的錢不夠花用的問題，就說自己總是省吃儉用地花，看到兒子還沒有去工作也會煩惱，自己一直消瘦下來，覺得活著很辛苦、難過，於是又提到要死的念頭，覺得死了就沒事了，下輩子不要做人，做畜生比較好，問她怎麼知道畜生比較好，個案就笑著說畜生傻傻的。

把話題拉回她擔心兒子吸毒的想法，再次提醒個案瞭解戒毒並不是容易、快速可以完全達到的，強調就是因為很難，所以需要一段時間，且需要循序漸進，不能只看到兒子還有使用，就忽略他已經減少使用的事實；個案也說自己表現得如此煩惱，兒子看到她也會同樣感到厭煩，但是卻不知道要怎麼做，才可以讓自己不會這樣胡思亂想。

鼓勵個案探索，可以讓自己不會胡思亂想的活動，以避免陷入心情不好的狀態，引導個案看到自己生活上正面的部分（二兒子工作穩定、也很關心她...等等），同時也鼓勵個案嘗試練習驗證自己的想法，是否有適當的事實根據支持，並以個案上次『對於兒子出去就是去吸毒』的擔心舉例、討論。個案會說兒子是自己的，總是會煩惱的，認為自己不可能不煩惱的，覺得只有自己的家庭才有這些問題，別人都沒有.....等等；與個案詢問這些想法怎麼來的，就說都是自己在想的。與個案協議一起來看看是不是就像自己想的那樣，把目標放在怎麼讓自己心情好一點，個案也表示願意嘗試看看。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
誘 發 情 境	最近一直感冒、咳嗽不好	年紀大了 天氣冷 比較會煩惱	睡眠不好
	靜靜地坐著	開始想兒子的工作、吸毒的事情，擔心生活費用沒有來源	心情煩惱
	跟鄰居閒聊	比較不會去想兒子的事情	不煩惱

生活 安定	兒子腳受傷沒有辦法去找工作，自己想去找工作，生活費用沒有著落	但是年紀大了，比較不好找工作	煩惱
	看到兒子沒有工作	<p>擔心家裡錢不夠用 自己總是省吃儉用地花，自己一直消瘦下來 死了就沒事了 下輩子不要做人，做畜生比較好，因為畜生傻傻的 吃到這麼老了，都六十幾歲了，都還不能安定，兒子也不能安定</p>	煩惱、擔心 覺得活著很辛苦、難過想死
兒子 吸 毒	看到兒子出門	<p>他會再去吸毒 雖然有減少了，多多少少都有</p>	擔心、煩惱
	兒子吸毒	<p>自己的兒子，總是會煩惱的 只有我們家才有這個問題，別人都沒有 光煩惱這個就很糟糕了</p>	煩惱

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 兒子出去一定會去吸毒。
- 2 吸毒的人很難改、沒有救的。
- 3 有使用就是不好。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案有著『兒子出去一定會去吸毒』、『吸毒的人很難改、沒有救的』、『有使用就是不好』，因此只要看到兒子出去，就會開始擔心，認為他一定會再去施打毒品，就會聯想到他會因此沒錢而又犯法、遭到監禁、老婆又離開、孫子沒人照顧等等，因此不斷地煩惱，即使兒子已經有減少使用，卻只在意他『仍在使用』，與其瞭解『戒毒困難』，卻要兒子一下子完全戒除，兩種想法互相矛盾。（對戒毒過程存有兩極化思考）

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 強調正面的訊息，如兒子減少吸毒行為，兒子出去並沒有去吸毒，還有二兒子工作穩定、關心她，增加個案對兒子正向行為的覺察。
- 2 鼓勵個案多與鄰居互動、出去走走，避免自己會靜靜地坐著，就會想到兒子的事情、擔心生活費等問題，陷入反覆思考目前沒有解決方法的事情。
- 3 增強個案對於戒毒或環境改善需要時間的認知，改善個案兩極化思考模式，讓個案可以看到正向的改變，而不會一直膠著在『他還是有在使用』的想法，或覺得『只有自己是這樣子』的想法。
- 4 個案發現自己煩惱的樣子和對兒子的嘮叨，會造成他的厭煩、心情不好（想不開），會容易促成他又去吸毒的行為，因此也鼓勵個案改變和兒子的互動關係。
- 5 對於個案擔心『兒子一定會去吸毒』的想法，繼續請個案自行觀察、驗證這樣的想

法，並於下次訪談與個案討論。

(訪談結束)

(二) 討論

個案丈夫英年早逝，獨自育養三個兒子，長子於 19 歲時車禍過世，老二目前在埔里做餐飲業，老三夫婦則因為煙毒、竊盜罪服刑中。個案會認為孩子們有自己的家庭，不便打擾二兒子、二媳婦和孫子們，目前與小兒子一歲多的女兒居住在組合屋裡，主要經濟來源則是仰賴她的殘障補助。個案耳朵重聽且領有殘障手冊，還有痛風，需長期使用降尿酸、降血脂等藥物，每月會到固定診所拿藥；但近來，時常感到頭暈、頭痛、以及耳鳴，晚上會睡不著覺，也會常常感到煩惱，醫師也會開一些改善失眠的藥物給她服用。

訪談發現個案的觀念很重視「家庭圓滿」，因此在面對婆媳不和的狀況，為了讓兒子家庭圓滿、避免爭執，自己就遷出獨居；小兒子吸毒、夫妻犯案入監，心裡想著「再壞也是自己的孩子，所以一定會煩惱的」，甚至會自責「自己能力不好，所以才讓兒子吸毒、犯法」，現在幫他們帶小孩，心裡會希望他們出獄後能安心地建立一個圓滿的家庭。

訪談發現個案會期待能有個「安定的生活」，然而面對現實的經濟狀況不佳，加上兒子提早離開勒戒所、卻仍有案件在身，看到兒子戒毒緩慢、擔心兒子重蹈覆轍，面對幼小的孫女……等等狀況，都讓個案覺得「生活不安定」而感到煩惱、不安定感、難過，相較於兄弟姊妹的狀況，顯得自己比較「歹命」；此外，由於兒子吸毒，同時也使得個案社交互動減少，常常處在獨處的情況，因此愈加深個案負面的反芻思考、增加煩惱、傷心的思緒、甚至起了輕生的念頭。(如圖五所示)

訪談期間，個案也會擔心提到兒子事情，兒子知道了會不高興，所以訪談的時候，為了避免造成個案額外的困擾，都是盡量避開兒子不在家的時候進行。曾經嘗試與個案兒子溝通，但是態度防衛、不願多說，所以訪談者只好配合個案的時間作訪談，以避免增加個案的困擾。後來個案的舊識通知她去他地工作、聯絡不到而終止訪談。

述說重整與情緒宣洩

高齡者的創傷治療著重在先穩定情緒不穩、心神不寧的狀態，然後增加個案因應或社會支持，最後才能處理跟創傷主題有關的部分。對於高年者的面對創傷的暴露處理，同時需要平衡個案復原能力和創傷記憶暴露的程度 (Hyer & Woods, 1998)。

個案在接受訪談時缺乏適當的家庭支持系統，且一直處於事件壓力的狀態之下，因此考慮先從情緒穩定的部分做起，使用傾聽、安撫情緒的基本技巧協助，個案也在如此的氛圍下獲得效果：「……哎喲，啊哪ㄟ講這麼多啦……講講ㄟ出氣……一直講啊…一直講啊，安捏今嘛麥安怎？……啊…攏嘍你講啊，我麥去想啊（自殺意念）……（台語）」（第二次訪談）

個案面對兒子吸毒的問題總是認為「...再壞也是自己的孩子，所以一定會煩惱的...」（第二次訪談），因此總把心思都放在孩子的身上，希望兒子趕快服完刑期，回來照顧家庭、讓家庭圓滿；但是對兒子戒毒卻又有「戒毒很難」，卻又對兒子戒毒過程期望過高，期待能馬上完全戒除，即使次數減少也不能寬減她的憂慮，所以只要兒子出去或接聽電話，就認為「一定」會去吸毒而感到煩惱。

在訪談過程，除了請個案觀察兒子行為之外，並與個案辯證兒子是否真的每次出去都是去吸毒，以驗證個案自己的擔心；同時增加個案瞭解自己對兒子戒毒過高期待的想法，以降低個案的擔心。

此外，在訪談過程中，個案亦有發現，自己的情緒、以及自己與兒子互動的方式，也會影響兒子增加去吸毒的頻率，藉此個案自我的察覺，同時鼓勵、建議個案改變與兒子互動的語言溝通方式，協助個案降低緊張的母子關係以及兒子會再使用毒品機會。

因為兒子吸毒的關係，導致親戚、鄰居會不敢來接近，個案亦不敢太主動與他人有太多的互動，多數時間個案除了照顧小孫女之外，都是獨處的時間居多，特別會讓個案產生負向的反芻思考、煩惱兒子、擔心經濟、自責、甚至產生輕生的意念。為了減少個案產生負向思考的機會、減少情境刺激，除了幫助個案覺察陷入負面情緒的刺激情境，並同時鼓勵個案增加與鄰居互動的時間、多帶孫女出去走動.....等等生活活動。（如圖五所示）

核心信念

促發或活化情境

策略

效果

家庭圓滿

罪惡感

訪談過後情緒較為緩和、自信、意念降低

自己能力不好，才讓兒子吸毒、犯法

兒子吸毒

建議個案觀察『兒子出去是否真的都去吸毒』

再壞也是自己的孩子，所以一定會煩惱的

與二媳婦不合

『雖然觀察不出兒子吸毒的跡象，仍深信他出去一定有吸毒』

生活安定：

獨處

•訪談過後情緒較為緩和、自信、意念降低

•兒子吸毒
•兄弟姊妹沒有像她這樣的

難過
傷心
不安定感
煩惱

•雖然個案瞭解對兒子戒毒有『過高』的期待，仍不免擔心生活方面的問題，例如：沒有收入，或是認為自己的孩子，所以一定會煩惱的

想一死了之
他一定又去吸毒了

想一死了之

•願意避免獨處以免胡思亂想、陷入憂傷的情緒

吸毒的人很難改、沒有救的

兒子出門
兒子接電話

•瞭解自己情緒對兒子的行為也會有影響，願意嘗試改變彼此互動的方式

有使用就是不好一
即使次數已有減少，
個案會認為沒有改變

圖五 画素W個案概念化圖示

（三）個案概念化

● 個人資訊 (Identifying Information)

62 歲守寡獨居女性，國小畢業，患重聽、領有殘障手冊，還有痛風、需長期使用降尿酸、降血脂等藥物。目前與小兒子一歲多的女兒居住在組合屋裡，主要經濟來源是她的殘障補助。近來，時常感到頭暈、頭痛、以及耳鳴，晚上會睡不著覺，也會常常感到煩惱，因此醫師也會開一些改善失眠的藥物給她服用。

● 問題列表 (Problem List)

1. 擔心兒子出去就會去吸毒。
2. 煩惱家計生活費用沒有著落。
3. 常常會失眠。
4. 情緒煩惱、低落、甚至會想死。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1. 兒子出去一定會去吸毒。
2. 吸毒的人很難改、沒有救的。
3. 有使用就是不好。

● 促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)

1. 兒子出門。
2. 兒子接聽到電話。
3. 獨處。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

個案面對兒子吸毒有『兒子出去一定會去吸毒』、『吸毒的人很難改、沒有救的』、『有使用就是不好』等想法，因此只要看到兒子出去，就會開始擔心，認為他一定會再去施打毒品，接續著想到兒子會因此沒錢而再犯法、遭到監禁、老婆離開、孫子沒人照顧...等等，因此不斷地產生煩惱、失眠、情緒低落、甚至尋死的念頭。此外，即使兒子已經有減少使用，個案卻只在意『仍在使用』，雖然個案瞭解『戒毒困難』，但是卻要兒子一下子完全戒除，個案兩種想法互相矛盾，對兒子戒毒過程存有兩極化思考。

● 來源 (Origin)

1. 曾聽別人說戒毒很難，有人到了四十、五十歲都還戒不掉。
2. 兒子這十幾年來都戒不掉，甚至因此犯法，讓個案加深這樣的信念。

● 治療計畫 (Treatment Plan)

1. 傾聽、緩和情緒混亂和提供支持並且強調正面的訊息，如兒子減少吸毒行為，兒子出去並沒有去吸毒，還有二兒子工作穩定、關心她等等，預防個案增強自殺的意念。
2. 對於個案擔心『兒子一定會去吸毒』的想法，繼續請個案自行觀察，做行為驗證，並於下次訪談與個案討論。
3. 增強個案對於戒毒或環境改善『需要時間』的認知，辯證個案兩極化的思考模式，讓個案可以看到正向的改變，而不會一直膠著在『他還是有在使用』的想法，或覺得『只有自己是這樣子』的想法。
4. 個案發現自己煩惱的樣子和對兒子的嘮叨，會造成兒子的厭煩、心情不好，容易促成兒子再去吸毒的行為，因此也鼓勵個案改變和兒子的互動溝通的方式，以促進良好的母子關係。

5. 辨識引發個案情緒不安、心神不寧的情境，發現個案在獨處時比較容易產生煩惱、胡思亂想，因此鼓勵個案改變日常生活的活動，轉移注意力。

●評估 (Evaluation)

1. 個案在訪談後表示情緒有所緩和，同時在最後兩次的訪談中，個案已減緩之前激烈的情緒，也降低尋死的想法。
2. 個案觀察兒子回來時的狀況，發現並沒有觀察到異樣，但是仍會強調「有減少」還是「在使用」，而堅信兒子還是有在使用毒品，只是個案無法知道。
3. 雖然個案瞭解對兒子戒毒有『過高』的期待，仍不免擔心生活方面的問題，例如：沒有收入，或是認為『再壞也是自己的孩子，所以一定會煩惱的』而煩惱。
4. 個案願意避免獨處以免胡思亂想、陷入憂傷的情緒。
5. 個案有察覺到自己面對兒子的方式，可能會助長兒子再去吸毒的可能，願意嘗試改變與兒子互動的方式。

整個個案概念化亦如上述圖五所示。

第五節 個案 C

● 個人資料

19 歲，女性，高中畢，因為不敢與人接觸，畢業一年多，仍未找到工作。小時候曾被燙傷，經植皮手術過。心情不好時，會拿刀劃自己手臂。

個案幼稚園曾因燒傷而開刀過；小學開始會常常覺得頭暈，但都沒有去看過醫生，而經常去藥房買藥。國中畢業後，常常覺得心悸、心律不整的情形，特別是在坐下或躺著的時候，也沒有去看過醫生。

目前已經高中畢業近兩年，不會工作過，因為會怕人；覺得人多很討厭，會想要逃離，以前跟同學一起出去，也會受不了而找藉口離開。所以，個案多數時間會待在家裡，甚至不敢出去找工作。到現在不敢出去找工作，也會覺得有壓力，心情不好。個案表示在國中時，曾看到同學被欺負過，常常聽到同學感情受挫跟她訴苦，認為要裝得堅強一點，才不會受欺負；也曾經與異性交往過，但都擔心受到傷害，所以都交往一個星期左右就分手了。

在地震後那一陣子，曾在晚上放學，騎單車回家的路上，聽見同學叫她的名字，卻發現四下無人的情形；或一個人在房間時，聽見有人說話的聲音。曾跟家人提過，家人都說個案想太多了；跟同學說，看到同學驚訝的反應，擔心嚇到同學，又會推說是開玩笑的。地震半年後，就不會再發生了，但最近兩個月又有一次，且會常常覺得自己好像從高空上掉下去的感覺。會認為，講什麼都沒有人相信或當真，於是常常壓抑自己的想法和情緒，自己心情不好或壓力大時，就待在家裡做家事，或寫寫字，然後又把它撕毀；國中時，偶而心情不好，會有想死的念頭，會拿刀子劃自己的臂膀，但又擔心家人看到，會特意掩藏丟棄沾過血的衛生紙。

（一）歷次訪談記錄

第一次

● 訪談摘要

個案目前比較困擾是睡不好（常常晚上九點就寢睡不著，但是身體卻覺得很累）、怕人、心情不好...等。目前比較想解決的是『怕人』的問題，會擔心因此沒有辦法去找工作。

約在國小五、六年級，開始發現自己會怕人，覺得朋友好像會互相利用，不太敢跟人相處。就說可能是自己都交到損友，都是『我給你好處，你才會跟我在一起；我沒有給你好處，就不會跟我在一起』，發現沒有請朋友吃東西、或買東西給他們，他們就不會理她了，或有些人只是有事才會來找她幫忙，覺得朋友好像在利用我，會有一點點排斥。國中的時候還好，上了高中後好像變本加厲，就將近一年半完全沒有跟任何人講話，待在教室裡，完全不會理人。朋友就會知道自己有錢的時候才來跟你做朋友，沒有錢就不會跟你做朋友了。有時候朋友假裝跟你好，然後找你出去是為了打你，自己就被打過。被打了之後，有腦震盪的情形，在學校都昏昏沈沈的，後來媽媽知道，只說自己怎麼那麼笨，去交那些朋友，覺得沒有一個人是可以相信的。

是不是別的同學也會遭遇到相同的事情，自己也不太清楚，因為比較不會與人深交。個案描述被打的時候，旁邊的同學完全無動於衷，被打完後同學才來哭著問有沒有

事，覺得他們好裝模作樣，想到朋友做到這樣，還交什麼朋友。一直到高三的時候，個案才有認識比較真心的朋友，剛開始是因為在上課時借東西，他們會主動地問她、關心她，不會在意個案以前的事情，跟他們說她自己以前多壞、跟混混在一起，甚至碰過搖頭丸，他們都說已經過去了，現在好就好了，讓個案覺得滿感動的。那時候多數時間都會覺得，做朋友做得好假，會覺得不快樂。

個案說那時候因為做植皮要常常開刀、打麻醉劑，完全屬於神經麻痺的、沒有感覺，所以被打的時候比較不會感到痛。常常會覺得不快樂，有時候會有想死的念頭，偶而和朋友、同學一起，會吃搖頭丸來麻痺自己的神經，吃了會覺得比較快樂。為什麼覺得不快樂，自己也不清楚，好像沒什麼活著的樂趣，所以會想破壞自己的身體，所以自己也會吃檳榔、抽煙、喝酒、或用刀子劃傷自己...等，常常喝酒喝到胃痛，就自己買止痛藥來吃，不過都是有同學、朋友在一起才喝酒，自己一個人不會想要喝酒。

被打之前，雖然心情不好，還是會有跟同學打打鬧鬧地，保持表面上的交往和互動，只是不深入交往、不談自己的心事；因為看到同學的心事說出來，被以玩笑的方式流傳，好像被當娛樂，別人也沒有在乎有無傷到當事人的自尊，所以自己不會想要講出自己的事情出來，跟朋友講話就是開開玩笑，不會講出自己的心事。覺得講出來，你們不相信就算了，還要把我的事情講出去，說出來只是被人家笑。在家裡講話，講自己真實的故事，他們好像會認為自己編了一個故事，想要讓他們關心而已，就覺得家裡的人不相信自己，好像自己不是那麼重要，然後把我生下來幹嘛，覺得家人也沒有什麼好相信的。以前在學校割手的時候，同學去告訴老師，那個老師找她去說話，讓個案覺得那個老師是真的在關心她，但是後來老師就離職了，原來老師答應至少會教完一個學期，卻沒有跟他們說就離開了，就讓個案覺得老師講的話好像都是騙人的。因此個案面對周遭人的關心，也不知道他們是不是真心的。

個案說到五、六年級開始會怕人，就是覺得自己好像跟別人不一樣，小時候自己受過傷，別人來會問怎麼受傷的，覺得自己跟別人不一樣，別人好像完完整整的，然後自己好像有缺陷，所以會去迴避。最早是在幼稚園的時候，參加跳舞換服裝的時候，就覺得大家的臉色好像怪怪的，那時候就開始被嫌，自己會覺得很奇怪，大家怎麼都那麼靜；直到五、六年級，剪短了頭髮，突然有人看了就會問個案臉上的傷怎麼來的，自己才開始意識到這件事情。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
人 際 關 係	與國中同學的關係	朋友好像會互相利用 都是我給你好處，你才會跟我在一起 有錢才會來找你	怕 排斥
	同學找他出去，結果被打，同學們在一旁無動於衷	朋友假裝跟你好，找你出去是為了打你，所以朋友是沒有可以相信的	
	後來朋友哭著來問有沒有事		

	<p>高中的同學會主動地問她、關心她，對她以前的事情都不在意</p> <p>看到同學的心事說出來，被以玩笑的方式流傳</p> <p>跟家人講自己的事情</p> <p>關心的老師沒有告訴她就離開了</p>	<p>他們好裝模作樣 朋友做到這樣，還交什麼朋友</p> <p>好像被當娛樂，別人也沒有在乎有無傷到他人自尊 講出來，你們不相信就算了，還要把我的事情講出去，說出來只是被人家笑</p> <p>他們好像會認為自己編了一個故事，想要讓他們關心而已，就覺得家裡的人不相信自己，好像自己不是那麼重要，然後把我生下來幹嘛，覺得家人也沒有什麼好相信的</p> <p>老師說過的話好像都是騙人的 周遭人的關心不知道是不是真心的</p>	<p>很感動</p> <p>不會想說出自己的心事</p> <p>不想跟家人講自己的事情</p>
自我	幼稚園跳舞換衣服的時候，大家的臉怪怪的，變得很安靜	覺得自己被嫌 自己跟別人不一樣，別人好像完完整整的，然後自己好像有缺陷	很奇怪 會去迴避
情緒	心情不好、不快樂	用搖頭丸來麻痺自己的神經 想要傷害自己，好像活著沒什麼樂趣	比較快樂 喝酒 拿刀割自己

● 問題列表 (Problems List)

- 1 睡不好
- 2 怕人。

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 沒有人可以相信。
- 2 人都是互相利用的，沒有人真心關心。
- 3 自己不重要。
- 4 小時候燙傷植皮過，自己跟別人不一樣。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 認為與人接觸會發生不好的事情，別人會傷害自己；別人也不相信自己所說的，沒有人會真正關心他人。因此，最好就是不要跟人有互動。當別人問起自己臉上的傷時，不知怎說，擔心被拿來當笑話。在應徵工作上，可能也缺乏互動、溝通的技巧，因此迴避應徵的情境。

● 來源 (Origins)

- 1 國中交到愛玩、品行差的同學，曾被認識的同學叫出去，被陌生同學打。
- 2 同學們總是把自己的事當作娛樂笑話。
- 3 父母對其情緒反應不重視、忽略等反應，造成個案不願跟家人談自己的事。

● 治療計畫（Treatment Plan）與評估（Evaluation）

- 1 模擬應徵時可能會發生的困難，藉以澄清對人扭曲的核心信念，一方面也瞭解個案在人際溝通上，有否技巧上的不足。

第二次

● 訪談摘要

詢問到個案會怕人、怎麼找工作的情形，表示距上次去應徵已經一年多以上的時間，只記得去應徵工作的時候，老闆會問很多事，自己會想要走，會感到怕怕的、恐懼感；尤其是遇到男的老闆，就會覺得不想做那份工作了，自己就是沒有理由的會排斥。就像遇到陌生人，會心生恐懼，當時會腦筋一片空白，所以不知道自己有在想些什麼，或許會擔心自己講錯話。所以平常出去買東西，會找哥哥一起去，平常買東西和對方互動講話不多，自己比較不會感到害怕。

請個案仔細想想應徵時可能面對的情境，就說對方可能會問她有什麼經驗？想不想做這一行？自己就不想講以前做過的，就隨便編一編、跟他們說。曾經跟麵包店老闆娘說她曾做過建築的（跟父親到工地工作），就覺得對方不相信，即使相信也不會用她。以前國中畢業後應徵過十幾個工作，認為對方看到履歷表的經歷上寫建築，就完全沒有再打電話過來。在應徵時，看到他們的表情、懷疑的眼光，就覺得他們不相信，後來就說自己做過服務生之類的。應徵的時候自己也多半不看對方，頭會低低地跟他們說話。如果對方問到自己是不是有興趣做這份工作，也會覺得跟他們說，他們會相信嗎？覺得他們不會相信自己想做這份工作，自己也會覺得緊張。請個案以 1 分到 10 分（完全不緊張到十分緊張）來表示自己緊張的程度，則表示在 5 分的程度，通常會在剛開始踏進去的時候比較緊張，會緊張到想逃離開那個地方；同樣地評估害怕的程度，也是 5 分。表示自己常常就是腦筋一片空白，但是腦筋空白不代表是自己害怕，有時候自己發呆的時候也會腦筋一片空白。

個案打算等過完年後再去找工作，就說不要看對方就好了，他們問什麼就答什麼，因為看了對方自己會緊張、害怕，可能會怕人家問過去的經驗、有無興趣、別人會懷疑自己講的，這些感覺和想法都是靠直覺，不會去想怎麼發生的，相信自己的第一個感覺，除非自己有見到真正的事實才會相信。訪談者就舉例問個案，當她在路上遇到陌生人時，會不會有類似的感覺或想法，個案就說如果是路上遇到的陌生人，就會不管他、想著不要理他、快走開就好了；問她與在應徵時，遇到陌生人有何不同，個案就說去應徵就是要理他呀，不能不理他！接著個案就說那是不一樣的，因為自己不會在街上隨便找一個陌生人，問他是不是老闆、有沒有工作，訪談者也藉此與個案澄清，只有在特殊的情境下，才會讓個案對人害怕，希望能讓個案覺察到一些想法，個案就說自己在做任何事情之前，都不會有想法，也不會想到後果。

關於個案對於男生會感到排斥，就說男生都沒有一個好東西，問到爸爸和哥哥，又說是除了認識的人之外。平常自己會找朋友一起去應徵，如果有朋友一起去做，即使是男生老闆也就比較沒有關係。與個案討論如何確信『男人沒有一個好東西』的想法，個

案也會說有的不一定是對的，有時候要認識之後才知道。像在埔里的時候，會問朋友做過的工作，或朋友認識的老闆，或和哥哥一起去找工作，應徵的工作多是麵包店或美容的，老闆也多是女生居多，現在在台中，比較沒有機會那樣做，也比較沒有熟悉的朋友可以陪她。問到個案有這樣的想法的時候，又怎麼去認識朋友？就說自己會先假裝跟他很好，不一定認識就交朋友，覺得這世界上沒有什麼是真心的朋友，但是事情還沒發生前，自己不會先去擔心，通常會等到開始做的時候才去擔心，想自己在擔心的是什麼，現在這樣問她，真的不知道自己的感受是什麼，同時自己也會因為擔心而造成自己的拖延，所以就不會去想了。

此外，個案認為自己的心結要自己解開，別人大概都不開，認為這是事實，百分之百解不開的，所以要自己找方法，人不一定要靠人，有時候人不一定真的能幫助你所有的事情，自己的事情還把別人拖下水，這也是會令她擔心的。平常自己遇到人的時候，就是把自己偽裝起來，透過電腦跟現實的朋友講，才真的比較敢講出來，實際上要自己用嘴巴說出來，感覺很不容易做到。在電腦上，彼此看不到，覺得比較輕鬆，比較容易說出口。認為自己就是要等事情完全逼近了才敢去做，最近覺得自己差不多是快要走出來了，跟訪談者這樣談談大概有比較好，覺得跟家人講，就是完全不瞭解，會打翻自己原來真正的事實，所以就很少跟家人講那些事情，就自己一個人悶在那裡。現在就覺得自己可以踏出去了。

● 分析表

	促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
與人接觸	去應徵的時候，老闆會問很多事情	擔心自己講錯話 對方不會相信她，即使相信了也不會用她	怕怕的 恐懼感 緊張 想要離開 隨便編一編
	老闆是男生	男生都沒有一個好東西，除了自己認識的之外	不想做那份工作
	不願跟別人講自己的問題	自己的心結要自己解開，別人大概都不開 有時候人不一定真的能幫助你所有的事情 自己的事情還把別人拖下水 跟家人說，他們完全不瞭解	自己找方法 擔心 悶著不說

● 問題列表 (Problems List)

- 1 不敢跟人說話。
 - 2 怕人，怕受傷害。
- 核心信念 (Core Beliefs)
- 1 沒有人是可以相信的。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案有『沒有人是可以相信的』的想法，對於他人的不信任，也會覺得別人不相信自己所說的。因此，在與人接觸時，多以迴避的方式因應。
- 2 由於個案對人的不信任，對於自己的問題，也認為別人無法幫忙，甚至擔心會把別人拖下水；對於自己的感受、想法用迴避的方式因應，因此難以覺察自己的問題所在。

● 來源 (Origins)

- 1 國中交到愛玩、品行差的同學，曾被認識的同學叫出去，被陌生同學打。
- 2 同學們總是把自己的事當作娛樂笑話。
- 3 父母對其情緒反應不重視、忽略等反應，造成個案不願跟家人談自己的事。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 個案在模擬應徵時，可以部分說出自己的感受和想法，多數以『腦筋一片空白』或『事情還沒發生前，自己不會先去擔心』表示，對於自己的感受和想法多以迴避的方式回應，且不相信他人的協助和幫助。
- 2 個案對人的不信任，可能會造成深入訪談和改善個案困擾的阻礙，將先行與個案討論、解決比較表面的症狀問題（如睡眠等），一方面也與個案練習察覺自己的想法和情緒反應，待關係穩定、取得個案足夠信任，再進一步處理個案怕人的問題。

第三次

● 訪談摘要

個案敘述過年期間回去埔里，多數時間都在醫院幫朋友照顧小嬰兒，那位朋友也是高中認識、唯一還有在聯絡的好友。生活上並沒有太多注意，所以感覺最近沒有什麼特別的困擾。

看到個案精神不太好的樣子，詢問獲知個案昨晚沒有睡好，目前仍有睡眠混亂的情形。印象中自己從國中就會這樣了，晚上大家都在睡覺自己卻睡不著，所以每次上課幾乎都在睡覺。媽媽也有類似的睡眠問題，因為她都忙家事忙到很晚。自己則是常常會很想睡、睡不著，撐到隔天早上七、八點，或容易醒過來就睡不著了，有時候會好像沒有睡滿四個小時，常常別人都叫不起來，睡覺期間自己可能做過什麼事情、說過什麼話都不知道。

接著把話題拉回前幾次訪談的內容，就說這幾天有想要去找工作，哥哥也要找工作了，但是家人比較會問哥哥的狀況，自己比較不會有家人的壓力。談到在國中的時候比較愛玩，會不想去上課，所以都會打電話跟老師請假，有一次忘了請假，結果老師就打電話給媽媽，媽媽就知道了，媽媽沒有說什麼。

談幼稚園燙傷的事情，會讓個案覺得很討厭，根本不想去談這件事情，自己也不願意去跟人說，以前朋友發覺也是一起洗澡才發現的，有一些大人們知道，也是媽媽去跟他們講的，所以當時每個大人都會跑來問，就會覺得很討厭。上國中就停止復健治療了，說不定現在還是要去的。當詢問到個案受傷的部位，個案表示希望可以不用說，其實會很討厭別人這樣問，當問到這些事情，會讓個案更想迴避，甚至會想斷絕關係，尤其是外面的朋友，表示一般情況下是不會被發現的。

跟朋友交往的時候，即使認識很久、比較瞭解她的朋友，反而不知道要跟他們講些

什麼，要哈啦也哈啦不起來，要講笑話也講不起來，跟朋友說自己的事情就是像拼圖一樣，跟那個講一段、跟另一個又講另一段，讓他們自己去拼，每個朋友也都不認識。以前常常遇到別人跟她講心事，都附帶一句不要跟別人講，到時候等到別人知道了，就會怪到個案身上，結果是他們不知道講給多少人聽，因為自己比較愛講話，所以好像大家都看我很大嘴吧。

個案表示談這些事情會讓她覺得有壓力，講自己的事情總是覺得怪怪的，還滿討厭的。

● 分析表

促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)	想法 (Thought)	結果 (Consequence)
談到燙傷的事情	不想去談，也不願意跟別人講 每個大人都跑來問 想要迴避	很討厭 迴避不說

● 核心信念 (Core Beliefs)

- 1 沒有人是可以相信的。
- 2 自己跟別人不一樣。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

- 1 個案面對自己小時候的創傷（燙傷），認為『自己與別人不一樣』會有自卑感，極不願意、且迴避這方面的問題；又有『沒有人是可以相信的』的想法，會為了迴避他人的疑問，而迴避與人深入的接觸；自己亦不善表達想法和情緒，所以在面對比較熟悉的朋友，會有不知到要說些什麼的情況。

● 來源 (Origins)

- 1 國中交到愛玩、品行差的同學，曾被認識的同學叫出去，被陌生同學打。
- 2 同學們總是把自己的事當作娛樂笑話。
- 3 父母對其情緒反應不重視、忽略等反應，造成個案不願跟家人談自己的事。

● 治療計畫 (Treatment Plan) 與評估 (Evaluation)

- 1 個案在訪談間隔（約一個月的時間），經常聯絡不到、或以在睡覺拒絕訪談，表示覺得這樣的訪談會有壓力，對於切身問題採迴避、不願多談的態度。
- 2 目前以關心接觸的方式，先不深入與個案討論個人的困擾，若個案願意，可以先行解決睡眠的問題，藉以與個案建立信任的治療關係，一方面也與個案練習認知行為的分析，以期改善個案比較深層的心理困擾。

（訪談結束）

（二）討論

個案從國中開始就會常常感到情緒低落、睡眠困擾，甚至會用拿刀割自己手臂，或用喝酒、飆車等的方式自我麻痺情緒的情形。後來被同學陷害、被打之後，對人產生「不信任」的想法，覺得同學好像都是在利用她，因此也漸漸地與同學疏遠，甚至不願接近

新同學、新朋友。在訪談期間會經常聯絡不到個案，或者個案以在睡覺為由拒絕訪談（下午兩、三點），因此會有訪談間隔約兩、三個星期，才有辦法再遇到個案的情形。

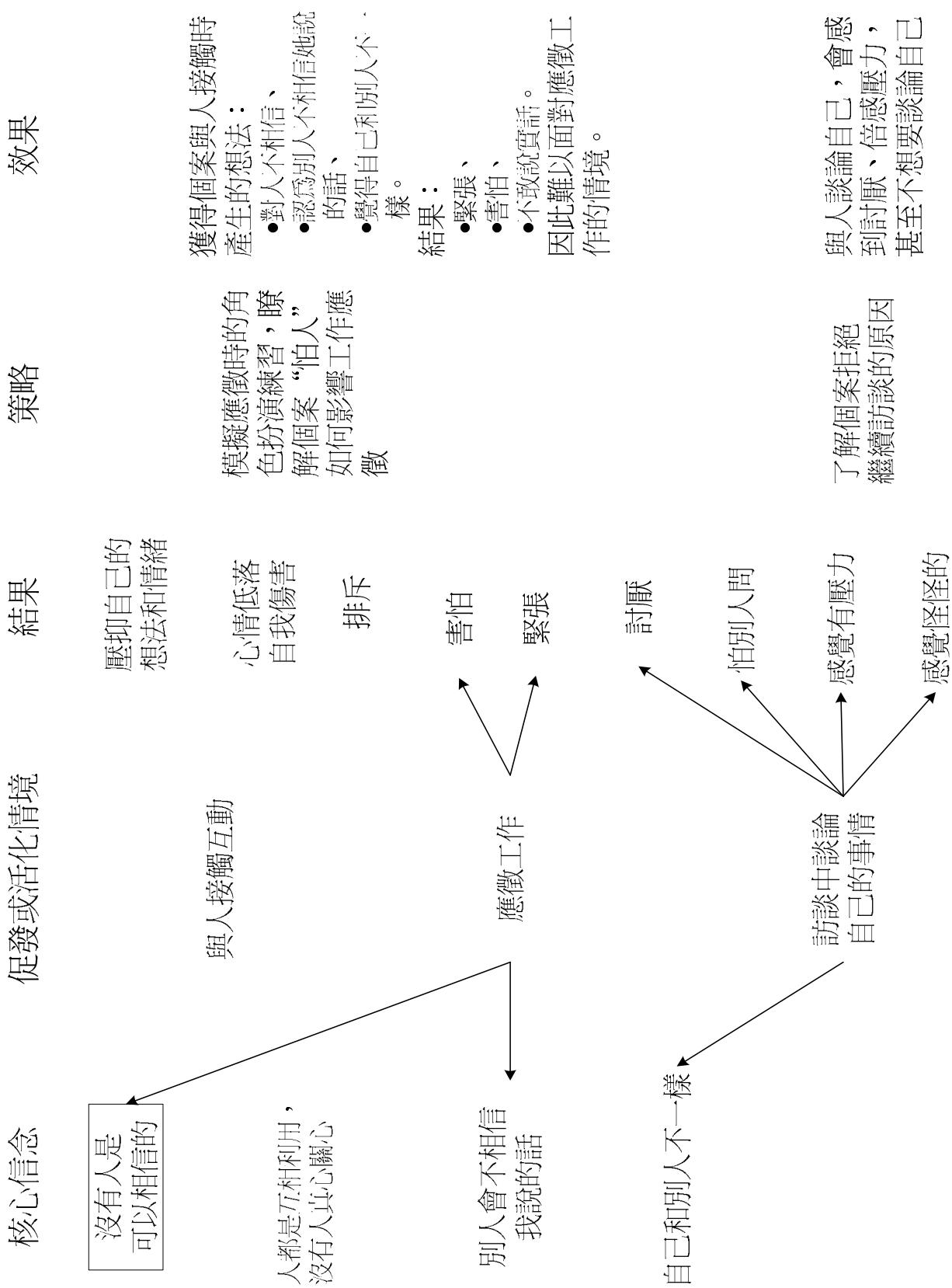
後來個案告訴訪談者，覺得訪談過程要談論到自己的事情，感覺壓力很大，與人面對面常常會說不出話來，甚至會討厭他人詢問自身的問題，會感受到討厭而斷絕往來關係。最後個案遂拒絕後續的訪談。最後一次訪談，試圖瞭解個案面對這樣壓力的想法，個案自述不善表達想法和情緒，即使面對比較熟悉的朋友，也會有不知道要說些什麼的窘境。

個案對人的信念以及對於自我意象的想法，使個案產生疏離、迴避人群的行為，由於長期將自己的想法和情緒壓抑的結果，每當心情低落就會尋求麻痺自我、逃避情緒的方式因應，例如：喝酒、飆車、甚至割傷手臂，這些自傷行為同時也對「與人互動、與人接觸」的行為產生負增強的效果，讓個案避免感受與人接觸時的緊張、害怕、以及向他人暴露燙傷的恐懼。（如圖六所示）

不確信的環境造成個案情緒的逃避

個案的問題主要與人際互動關聯，基本上個案對人的不信任、對於自身問題（燙傷）迴避的態度，造成深入訪談和改善個案困擾的阻礙。個案的情緒和想法長期被家人和同學的不確信（invalidated environment, Linehan, 1993），使得個案連在自我覺察和表達方面都有困難。訪談中個案告知可以用電腦和網路上不認識的人溝通，嘗試鼓勵個案用書寫的方式來討論，但是個案對於面對面訪談的意願卻是相當低的。

個案的心理創傷源自幼年的燙傷經驗所形成的自我意象損傷，加上後來人際互動負面的影響，導致個案對於自我內在經驗採取封閉、隔離的方式因應，一旦產生負面情緒無以負荷，個案同時藉由截斷感受的方式，以避免自己感受這些不舒服的情緒經驗，週而復始地使用這些逃避的策略，同時也增強個案害怕、逃避人際情境的行為，終究陷入惡性循環的深淵裡。



圖六 個案C個案概念化圖示

(三) 個案概念化

● 個人資料

19 歲，女性，高中畢，因為不敢與人接觸，畢業一年多，仍未找到工作。小時候曾被燙傷，經植皮手術過。心情不好時，會拿刀劃自己手臂。

● 問題列表 (Problems List)

1. 怕人一個案因為害怕與人接觸，所到目前還沒有工作。
2. 睡不好一個案常常晚上會睡不著、或容易驚醒。

● 核心信念 (Core Beliefs)

1. 沒有人是可以相信的。
2. 自己與別人不一樣。

● 促發因素與活化情境 (Precipitants and Activating Situations)

1. 與人互動、接觸的情境。
2. 應徵工作。

● 運作假設 (Working Hypothesis)

個案心裡會認為『自己與別人不一樣』、『沒有人是可以相信的』，使得個案在面對與人接觸的情境，包括要去應徵工作，都會迴避。個案面對自己小時候的創傷（燙傷）會有自卑感，極不願意談論，甚至會迴避他人的疑問；加上家人對她所說的話報以不相信的態度，同學們將別人所說的話拿來當作娛樂，以及自己被同學陷害、欺負的經驗，使得個案對人更無以信任，因此也讓個案對人產生害怕的情緒和逃避的行為。

● 來源 (Origins)

1. 國中交到愛玩、品行差的同學，曾被認識的同學叫出去，被陌生同學打。
2. 同學們總是把自己的事當作娛樂笑話。
3. 父母對其情緒反應不重視、忽略等反應，造成個案不願跟家人談自己的事。

● 治療策略 (Treatment Strategies)

1. 模擬應徵時可能會發生的困難，藉以進一步澄清、驗證個案對人扭曲的信念，一方面也瞭解個案在人際溝通上，是否有社交技巧不足的問題。
2. 瞭解個案拒絕繼續訪談的原因。

● 評估 (Evaluation)

1. 個案在模擬應徵時，可以部分說出自己的感受和想法，但是多數以『腦筋一片空白』或『事情還沒發生前，自己不會先去擔心』回應，對於自己的感受和想法多以迴避的方式回應，且不相信他人的協助。
2. 個案在面對應徵工作的情境，會認為對方不相信自己所說的話，因此會感到緊張、害怕，常常因此不敢說出自己的真實經歷，或以迴避眼神的方式接觸，甚至不敢去應徵工作。
3. 除了對人不信任的人際問題之外，個案也會害怕他人詢問自己燙傷的事情，對於討論自己的事情會讓個案感到有壓力、甚至感到討厭，採取迴避的反應。

● 預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

個案對人的不信任，可能會造成深入訪談和改善個案困擾的阻礙。

整個個案概念化請參見圖六所示。

第五章 綜合討論

第一節 災民心理歷程的變化

本篇研究對象是在災後第四年所篩選出的個案，發現有些個案的主要壓力來源都與地震無直接相關，例如個案 H 是和以前成長的家庭創傷有關、個案 D 是和過去車禍創傷有關的、以及個案 C 是和兒時燙傷有關的，此現象是否意味個案過去的創傷經驗才是形成慢性創傷後壓力疾患的危險因子？猶似個案遭受此次地震創傷的衝擊之前，已經累積多次創傷經驗，其心理狀態已有本身的脆弱性存在，此次地震災害就像是「扣扳機」的動作，影響層面廣大，而引爆了先前埋設多時的炸藥。

個體在地震之前的生活經驗也包含其他的創傷經驗，這些經驗被融入個體截至地震發生前的「身心狀態」中，形成狀若完整卻隱含瑕疵的「生命概念系統」，也許個體就是一直背負著這樣沈重包袱、不舒服地生活著，直到地震災難發生，心理衛生或研究人員大規模地調查後才被發掘；或者，地震災難的劇烈觸動了個體的「扳機」，讓其生命概念系統產生相當程度的斷裂，以致於產生相當程度的創傷反應。楊聰財與李明濱（民 93）整理多數災難後的精神疾病研究論文指出，「災難前重大生活事件」也是眾多文章裡，最常出現會影響精神健康的五個危險因子之一。或許這是自然災難危害心理健康的特性，或是長期慢性化創傷壓力疾患的特性。

高淑貞（民 93）對災區國中、小學學生進行三年期前後之調查比較，第三年症狀的嚴重程度有明顯下降，同時發現在問卷題目反應向度上，較多的是「再經驗」和「逃避／麻木」的症狀反應，較少「高警覺」的症狀反應。說明此類心理病理機制在後期，即干擾性的症狀消褪時，麻木和壓抑性症狀就開始成為主角；然而，雖然特別與創傷有關的症狀會隨著時間慢慢消褪，但是事件發生的多年以後，仍然會因為創傷事件的刺激而復甦（Herman, 1992）。

此次接受訪談治療的災民，歷經研究團隊連續四年的追蹤訪視，不若其他單次研究者的作法，加上此次訪談者主動接觸的服務，展現了研究團隊與災民接觸的真誠和關懷，災民可能比較不排斥此次研究的介入。

由於訪談者採取主動、積極的方式，同時也彌補災民不知向誰求助的被動，使得後續的介入得以進行。在與災民不斷地接觸過程中，同時提供了一個情緒和社會支持的功能（Tedeschi & Calhoun, 1995），當個案開始述說時，情緒宣洩的基本療效於是發生了。受創傷的個體往往是無機會可說，或是存在著「說」與「不說」的矛盾，就臨床經驗分析，只有在「充分的說」，並整理成「完整的自我的故事」，才可能真正徹底的解決個人的災難經驗（Herman, 1998）。

治療者與個案的主動接觸，得以有機會提供了另外一個觀點，打斷個案原來既有的思考模式，或是既有的行為習慣與連結，當個案可以覺察到自己既有的思考或行為模

式，就有機會換個新的觀點，重新看待自己的問題、中斷既有的行為反應。個案可能一下子無法覺察內在經驗為何，但是藉由「刺激—行為」連接的截斷，同樣可以促進獲得新的思考啟發或直接驗證行為結果進而產生改變。當個案轉換不同以往的思考和行為模式，增加對於日常生活事件的正向思考，或許不是直接地解決主要的問題，然而透過生活其他層面的正向提升，以及主要問題衝擊的緩和，對於個案獲得整個心理狀態的平衡也是有幫助的（例如個案 H）。

個案在訪談過程中，直接覺察到自己從未思考過的可能性、或是邏輯推論上的謬誤，直接反駁原有的看法而獲得改善（例如個案 D 和個案 S）；然而這種根深蒂固的想法，個案往往會憑藉過去經驗、直覺的判斷，可能有過度類化、或非邏輯的推論...等等，經由過去的生活經驗日積月累而形成，需要經由不斷地辨識、論證，才能讓個案稍微動搖原來既有的思考模式。

嘗試新的思考方式和行為需要花費時間和精力，需要時間的練習，打斷原有事件和想法、或是事件和行為的連結，藉由正向經驗來增強與新認知型態的連結。個案可能會質疑是否值得，因此會日復一日、年復一年地重複使用沒有效用的舊方法；或者誤以為嘗試新的方式會更累，所以寧願維持目前的狀況，保持最低能量的耗損，形成「知易行難」、「原地踏步」的狀況。

那是因為他們以為必須要大幅地改變才會成功。許多人只妄想要立竿見影的效果，結果就先把自己整垮了。多數的生活習性和行為，尤其是思考方式、看待事物的觀點，都是需要花費數年形成的，即使有些改變可以花費較短的時間，但是大多數都是需要花費較長的時間，且需要配合一些小技巧、小步驟。很多人經常會忽略先完成較小或短程目標，一下子就跳到最後目標，想要「馬上」做極端的改變，因此很容易感到筋疲力盡而挫敗。

從因應的觀點來說，當個案能以主動、積極的方式因應，至少比起被動、逃避式的因應來得好。如個案 S 尋求適當的社會和情緒支持的過程中，不但減少負面反芻思考的情境刺激，亦可從其他人的觀點獲得解決問題方法；個案 H 則在訪談治療過程中，產生多面向的思考方式，揚棄以往習慣性的行為模式。

Calhoun 與 Tedeschi (1998) 強調「反芻歷程」的發生對於創傷成長的重要，反芻歷程除了情緒反應之外，也將個人帶向問題因應和解決的方向；然而伴隨痛苦情緒的產生，人們本能地採取防衛、逃避的因應，因此沒有主動積極的態度，以及缺乏新觀點、多面向的反芻，僅會帶給個人更強烈的負面情緒和痛苦，甚至最後走向逃避的因應模式。

此外，個案若傾向外控、穩定、以及全面性的歸因方式，是比較不容易改變的。在歸因理論裡，提及這類型的歸因是促成負面情緒的根源，在因應上就可能比較會採取放棄的方式。例如個案 D，會一直把問題的焦點放在「改變母親」，努力將近五十年的經驗，讓他更直覺地相信改變是不可能的事情。此類型的個案，必須要轉移其專注的焦點

到「自己」身上，才有辦法深入。

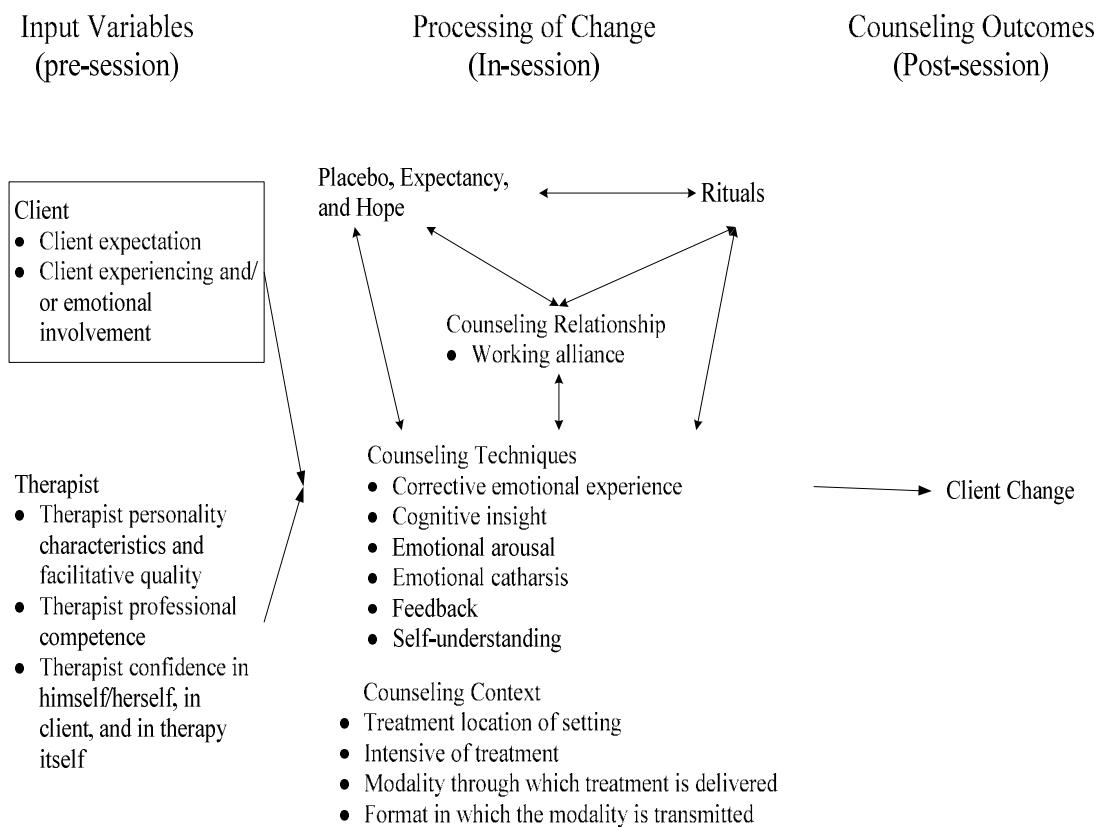
否則，個案常常為了逃避不舒服的情緒後果，對其困擾的問題感受麻木以逃避這些不舒服的情緒，避免辨識造成困擾的情境和想法，反覆增強的結果，個案落入惡性循環裡，漸漸地對其所困擾的狀況說不出所以然來；尤其當這樣的問題核心，涉及到人際關係議題的時候，創傷對於個體基本信念的衝擊，使其對外在世界不再信任、對人亦產生懷疑或猜忌，因此治療者更不易與個案建立起治療的關係，因為難以辨識的刺激，讓治療者很容易碰觸到引起個案不適的線索，個案一退縮、逃避，很容易就流失了（Wagner & Linehan, 1998）。

第二節 外展介入所扮演的角色

本篇研究所篩選對象，即以「心理症狀反應問卷」所得分數－在「身心症候群」因素有兩個題項以上回答是「經常如此」，在「惡兆的預測／影像的反覆」因素有一個題項以上回答是「經常如此」，以及在「刻意逃避／心理麻木」因素有三個題項以上回答是「經常如此」－篩選出的個案，相較 DSM-IV 在診斷 PTSD 所使用的「二分法」判斷標準更為嚴格，因此可以瞭解所接受研究的個案都是確實有心理困擾的人。

這些災民可能因為對於精神疾病污名化（stigmatization）的影響，許多災民寧願求助於民間信仰的協助，而不願主動尋求專業的精神醫療協助（楊聰財與李明濱，民 93），或可能因為災後繼起之種種環境變化和面對生活壓力的影響，讓災民無暇理會自身的心靈困擾或多以身體症狀反應，藉由外展主動接觸的治療，可以使個案有機會進入心理治療的關係、有機會可以「充分地說」（吳英璋，民 89）。

從治療共通因子的概念化運作架構（林旖旎，民 94，如圖八）瞭解，個案改變的發生除了需要「個案特質」和「治療者特質」做為前置因子之外，變化過程中更需要有一個可以提供治療的環境脈絡（counseling context），有一個可以將治療傳遞給個案的管道，個案與治療者才能建立起治療的工作關係。在 Drisko (2004) 整理有關影響治療結果的共通因子中，指出主動成分（active ingredient）才是最重要的共通因子。相對於災民「被動式」地因應心理衛生問題的同時，心理衛生工作者，唯有透過外展式的治療－主動接觸的服務，辨識出需要介入的災民，並與其建立治療的工作關係，才能讓個案有機會獲得治療的環境脈絡。



圖八 治療中共通因子的概念化架構（林旖旎，民 94）

此外，Drisko 從這些治療研究的整理也發現，治療者在治療的工作關係裡對治療的影響，重點不在於使用治療技術來改變個案，而是能夠作為資源的提供者和支持系統；宛如 Tedeschi 與 Calhoun (1995) 所提出的創傷與轉化模式，或 Calhoun 等人 (1998) 所提出創傷成長模式中，都有提到社會支持的部份，社會支持不僅讓個體獲得情緒的支持與安適，同時也提供新的認知基模來產生新的因應行為和想法。當個案面對困境能夠看到好的部分、能夠感受社會的支持，就能夠促進積極、主動的因應，如此對於創傷的復原是比較有幫助的（許文耀，民 93）。

Smith 等人 (2003) 在修定評估治療工具—Vanderbilt Psychotherapy Process Scale (VPPS) — 中指出幾個促成「好的治療」因素，包括治療者的探索 (therapist exploration)、負向關係 (negative relationship)、個案的精神痛苦 (patient psychic distress)、個案參與 (patient participation)、治療者的溫暖與友善 (therapist warmth and friendliness)、個案的依賴 (patient dependency)，其中「治療者的溫暖和友善」不論在治療者或是個案的評分，都是平均分數最高的一個因素，其所指稱的概念就是治療者是樂觀的、同理的、接納的。

由此可見，要被認為是「好的治療」或形成「好的治療」，治療者除了具備專業能力 (professional competence) 和對治療效果具備信心 (confidence in therapy itself) 之外，面對個案也要展現出治療者助人的人格特質 (personality characteristics and facilitative quality)；尤其是面對地震創傷的災民，他們既有的信念系統已經受到衝擊，對人、對外在世界的信任可能動搖或瓦解，透過外展式的治療方式，在主動、積極接觸地建立治療

關係的過程中，更需要展現治療者真誠與關懷的態度，才能夠邀請災民進入改變的治療脈絡。

第三節 外展介入與認知行為治療

許多創傷後壓力疾患的心理治療研究顯示，認知行為治療是最有效的方法，其治療方式有暴露法 (exposure therapy)、系統減敏感法 (systematic desensitization)、壓力免疫訓練 (stress inoculation training)、認知重新建構 (cognitive restructuring)、或認知處理 (cognitive processing therapy)，以及近年熱烈討論的動眼減敏感再處理 (eye-movement desensitization and reprocessing)。認知行為治療的形式，不論是哪一種方式進行、或以個別或團體的形式進行，都具有濃烈的「教育」意味 (Blake & Sonnenberg, 1998)，教育的目的是要讓個案瞭解一般創傷反應的症狀和理論，瞭解症狀如何被治療，目的在於常態化創傷反應，協助個案形成對症狀的瞭解，以及對於治療產生理解 (Harvey, Bryant, & Tarrier, 2003)。

為創傷個案進行認知行為治療之前，也就是在衡鑑個案問題的同時或之後，都需要花費一些時間來教育個案，讓個案瞭解學習理論、或瞭解認知怎麼影響情緒和行為的結果，通常這些是需要時間讓個案瞭解和準備的，如此才能順利地進入治療的狀況，以及讓個案瞭解治療的進行。此外，多數接受認知行為治療的個案，通常是主動地前往醫療院所或機構求助、或是住院的患者，治療者可以利用適當的空間設施和時間的安排，透過準備好的資料、錄音帶、錄影帶、角色扮演練習、行為練習、以及家庭作業，來達成教育個案的目標。

然而，本篇研究採用外展 (outreach) 的治療是到宅、主動接觸的服務方式，在缺乏適當的治療環境條件或個案往往是缺乏改變動機的情況下，不同於一般治療的情境脈絡，例如：常常因為環境和人為因素使訪談過程中斷，或造成治療訪談間隔的時間無法掌握、固定；同時，也因為個案是處於被動的情況，往往發生個案在每次訪談轉移不同的話題，或無法完成家庭作業，使得外展式的認知行為治療「教育」過程，往往必須直接借用當次訪談的內容—可能是個案所想到最近的生活事件或情緒、行為反應—臨時、臨場地來做分析示範，以達到「教育個案」的目標，並且藉由許多生活瑣碎事件的討論、辯證、或行為的驗證來改變個案。

認知行為治療在創傷後壓力疾患的治療被廣泛地的運用和研究，多數個案是退伍軍人或性侵害的受害者，本篇研究的對象是地震的災民，其創傷的特性可能不同於多數的研究個案，災民往往被迫要在已經瓦解的社會結構中，重新調節原有的社區運作與功能，或被迫遷離原有的社區環境重新適應，多數災民面對這種無預警、發生率低的自然災害之後，往往必須繼續面對接踵而至的生活瑣事和壓力，大部分的人可能在一、兩年後，恢復其原先的生活功能和原先的心理狀態。

從本篇研究的發現，形成長期、慢性化創傷後壓力反應的個案，其創傷經驗和壓力

源是錯綜複雜的（如本章第一節所述），本篇研究採用認知行為治療的脈絡功能分析，強調「功能」而非「形式」的特性，適足以瞭解並處理這種複雜的創傷脈絡。外展式認知行為治療是以主動積極介入的方式，結合脈絡功能分析因地制宜的特性，治療者透過形而上的認知行為概念化的核心思維，開展對災民的協助，不同於一般在治療室可以被動地等待主動、合作參與的個案，或參照手冊進行的治療。

Blake 與 Sonnenberg (1998) 認為認知行為治療對於「焦慮／警覺」為主的症狀減輕有比較好的效果，面對以「逃避／麻木」為主的長期、慢性化心理創傷症狀，可能更需要其他形式的治療配合，才能足以適當地改善受創傷經驗影響的人。

第四節 結論與建議

外展治療確實有提升個案改變的動機，同時發現治療者如何展現真誠與關懷的態度才是促成建立治療工作關係的重要因子。本篇研究對象是已經在創傷事件發生第四年後才介入，對於外展治療的介入的時間點、介入所需的時間是否會造成不同的差異，是值得深思的。

創傷所造成心理症狀的複雜性，可能遠超過「創傷後壓力疾患」所能完全描述的，在臨床診斷上，應注意其他可能因創傷造成的心靈症狀，如憂鬱、焦慮、物質濫用、精神病、人格疾患，而不僅僅專注在創傷後壓力疾患的類別。創傷後壓力疾患可能是先前心理疾病導致個案面對創傷時所產生不適應的結果。而在每個生命階段都有可能造成創傷，使形成多重創傷經驗，只是藉由此次創傷的調查被發現 (Gold, 2004)。

未來對於災民的治療宜考慮以能展現真誠與關懷的外展治療形式，更早期的介入，甚至連結其他的治療技術，如：休閒技巧、自我肯定訓練、頓悟取向...等等，或許更有助於「逃避／麻木」症狀的改善。

參考文獻

- 吳英璋（民 89）。心理的復（重）建與心靈的復（重）建。九二一震災心理復建學術研討會。教育部：台北市。
- 吳英璋（民 90）。從臨床心理學觀點看重建區居民的心理狀況。社區醫療通訊，第八期。台大醫學院社區醫學研究群，院內九二一相關期刊 <http://www.mc.ntu.edu.tw/department/cmrg/921paper/08-04paper.htm>
- 林本堂、呂明憲、陳展航（民 92）。急急大地震受災國中學生及家長壓力反應和求助行為之探討。台灣精神醫學，第十七卷，第四期，頁 263-268。
- 林昌億、黃敏偉、周煌智、歐陽文貞、蔡東杰、陳明招（民 93）。大地震倖存者罹患精神疾病接受居家治療的預後與生活品質之追蹤。中台灣醫誌。第九卷，增刊，頁 s9-s15。
- 林旖旎（民 94）。概念化諮商共通因子。輔導與諮商學報。第二十七卷，第一期，頁 1-22。
- 高淑貞（民 93）。兒童青少年地震創傷壓力反應之追蹤研究。彰化師大輔導學報。第二十六卷，第一期，頁 85-106。
- 許文耀（民 89）。九二一地震災區學生的因應型態與心理症狀的關係。中華心理衛生學刊，第十三卷，第三期，頁 35-59。
- 許文耀（民 92）。資源流失、因應、社會支持與九二一地震災民的心理症狀之關係。中華心理學刊，第四十五卷，第三期，頁 263-277。
- 許文耀（民 93）。從資源變化歷程及影響因子觀點探討災難對人們心理狀況的變與不變（III）。行政院國家科學委員會輔助專題研究計畫 NSC 29-2625-Z-004-001。
- 許文耀、曾幼涵（民 92）。九二一地震後災民的資源變化與心理症狀間的關係。中華心理衛生學刊，第十六卷，第二期，頁 1-19。
- 陳淑惠、林耀盛、洪福建、曾旭民（民 89）。九二一震災受創者社會心理反應之分析—兼論「變」與「不變」間的心理社會意涵。中央大學社會文化學報，第十期，頁 35-60。
- 陳淑惠、洪福建、林耀盛、曾旭民（民 91）。高低受災成人之創傷後心理症狀與社會心理變動：九二一地震三個月後的比較研究。中華心理學刊，第四十四卷，第二期，頁 167-188。
- 楊聰財、李明濱（民 93）。九二一集集大地震災後精神疾病研究論文之分析。台灣醫學，第八卷，第三期，頁 301-312。

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders*. (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Basoglu, M., Kilic, C., Salcioglu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: An epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133-141.
- Basoglu, M., Salcioglu, E., & Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 15(4), 269-276.
- Breadley, R., Green, J., Russ, E., Dutra, L. & Western, D. (2005). A multidimensional

- meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *The American Journal of Psychiatry*, 162(2), 214-227.
- Blake, D. D. & Sonnenberg, R. T. (1998). Outcome research on behavioral and cognitive-behavioral treatments for trauma survivors. In Follette, V. M., Ruzek, J. I., & Abueg, F. R. (Eds.). *Cognitive-behavioral therapy for trauma*(pp. 15-17). New York: Guildford Press.
- Grinage, B. D. (2003). Diagnosis and management of post-traumatic stress disorder. *American Family Physician*, 68(12), 2041-2048.
- Bodvarsdottir, I., & Elkliit, A. (2004). Psychological reactions in Icelandic earthquake survivors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(1), 3-13.
- Bruch, M. (1998). The UCL case formulation model: Clinical applications and procedures. In M. Bruch & F. W. Bond (Eds.), *Beyond diagnosis: Case formulation approaches in CBT*. (pp.19-41). England: John Wiley & Sons.
- Brewin, C. R., Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttrauma stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23, 339-376.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issue*, 54, 357-371.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction & the experience of loss* (pp.157-172). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Chen, L.C. (1997). Grief as a transcendent function and teacher of spiritual growth. *Pastoral Psychology*, 46(2), 79-84.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Drisko, J. W. (2004). Common factors in psychotherapy outcome: meta-analytic findings and their implications for practice and research. *Families in Society*, 85(1), 81-90.
- Erdur, O. (2004). Psychological reactions of Turkish earthquake survivors. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(8B), 3739.
- Eells, T. D. (1997). Psychotherapy case formulation: History and current status. In T. D. Eells (Ed.). *Handbook of Psychotherapy Case Formulation* (pp. 1-25). New York, London. The Guilford Press.
- Follette, V. M., Ruzek, J. I., & Abueg, F. R. (1998). A contextual analysis of trauma: theoretical considerations. In Follette, Ruzek, & Abueg (Eds.), *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma*(pp. 3-14). New York: Guildford Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Gold, S. N. (2004). The relevance of trauma to general clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 41(4), 363-373.
- Goldfried, M. R. (2003). Cognitive-behavior Therapy: Reflections on the evolution of a

- therapeutic orientation. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 53-69.
- Harvey, A. G., Bryant, R. A., Tarrier, N. (2003). Cognitive behaviour therapy for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23, 501-522.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. New York: Basic Book.
- Hodgkinson, P. E., & Stewart, M. (1991). *Coping with catastrophe: A handbook of disaster management*. New York: Routledge.
- Horowitz, M. J. (1976). *Stress response syndromes*. Oxford, England: Jason Aronson.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes* (2nd ed.). New York: Aronson.
- Hyer, L., Woods, M. G. (1998). Phenomenology and treatment of trauma in late life. In Follette, Ruzek, & Abueg (Eds.), *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma*(pp. 383-403). New York: Guildford Press.
- Jacobson, N. S., Schmailing, K. B., Holtzworth-Munroe, A., Katt, J. L., Wood, L. F., & Follette, V. M. (1989). Research-structured vs. clinically flexibleversion of social learning-based material therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 173-180.
- Janoff-Bulman, R., & Frantz, C. M. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In M. Power, & C. R. Brewin(Eds.), *The transformation of meaning in psychological therapies*(pp. 91-106). John Wiley & Sons Ltd.
- Jia, F., Yang, D., Wang, X., Zhang, B., Xue, G. M., Men, X. M., et al. (1999). Results of the MMPI of those paralyzed in the Tangshan earthquake 21 years later. *Chinese Mental Health Journal*, 13(5), 297.
- Kanfer, F. H. (1985). Target selection for clinical change programs. *Behavioral Assessment*, 7, 7-20.
- KiliA, C., & Ulusoy, M., (2003). Psychological effects of the November 1999 earthquake in Turkey: An epidemiological study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 232-238.
- Krasner, L. (1992). The concept of syndrome and functional analysis: Compatible or incompatible. *Behavioral Assessment*, 14, 307-321.
- Lai, T. J., Chang, C. M., Connor, K., Lee, L. C., & Davidson, J. (2004). Full and partial PTSD among earthquake survivors in rural Taiwan. *Journal of Psychiatric Research*, 38(3), 313-322.
- Linehen, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- McFall, M., Malte, C., Fontana, A., Rosenheck, R. A. (2000). Effects of an outreach intervention on use of mental health services by verterans with posttraumatic stress disorder. *Psychiatric Services*, 51(3), 369-374.
- Miller, L. M. (1998). *Shocks to the system: Psychotherapy of traumatic disability syndromes*. New York: W. W. Norton & Company.
- Monahon, C. (1993). *Children and trauma: A guide for parents and professionals*. San Francisco: Jossey-Bass publisher.
- Myers, D. (1994). Chapter 6th Outreach services following disaster. (林秀慧譯，民 90。第

六章 災難心理衛生主動接觸服務。)載於－災難：從發生到復原－心理衛生專業人員工作手冊。中研院 (<http://www.sinica.edu.tw/>)、蕃薯藤「921 家園重建」 (<http://www.yam.com.tw/921/>) 及心靈園地 (<http://www.psychpark.net/>)。

- Norris F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and social Psychology*, 71, 498-511.
- Norris, F. H., & Uhl, G. A. (1993). Chronic stress as a mediator of acute stress: The case of hurricane Hugo. *Journal of Applied Psychology*, 23, 1263-1284.
- Norris, F. H., Kaniasty, K. A., & Scheer, D. A. (1990). Use of mental health service among victims of crime: frequency, correlates, and subsequent recovery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(5), 538-547.
- Persons, J. B., & Tompkins, M. A. (1997). Cognitive-Behavioral case formulation. In T. D. Ells (Ed), *Handbook of Psychotherapy Case Formulation* (pp. 314-339). New York, London: The Guilford Press.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51-60.
- Salcioglu, E., Basoglu, M., & Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(3), 154-160.
- Smith, S. R., Hilsenroth, M. J., Baity, M. R., & Knowles, E. S. (2003). Assessment of patient and therapist perspectives of process: a revision of the Vanderbilt psychotherapy process scale. *American Journal of Psychotherapy*, 57(2), 195-205.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: APA.
- Stroebe, M. S., Schut, H., & Stroebe, W. (1998). Trauma and grief: A comparative analysis. In J. H. Harvey(Ed.), *Perspective on loss: A sourcebook*(pp. 81-95). Philadelphia: Brunner/Mazel, Inc.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oak, CA, USA: Sage Publications, Inc.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Post traumatic growth: Conceptual issue. In R. G. Tedeschi, C. L. Park., & L. G. Calhoun(Eds.), *Post Traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*(pp. 1-22). Mahwah, NJ.: Erlbaum.
- Wagner, A. W. & Linehan, M. M. (1998). Dissociative behavior. In Follette, V. M., Ruzek, J. I., & Abueg, F. R. (Eds.). *Cognitive-behavioral therapy for trauma*(pp. 191-225). New York: Guildford Press.

附錄

附錄一 以創傷後可能會有的症狀，來說明功能分析的範疇（摘自 Hays, Follette & Follette, 1995）

前置因素 (antecedents)

- 不適當的刺激控制 (inappropriate stimulus control) – 對刺激控制缺乏區辨性，反應行為在適當情境下是恰當的。
- 不適當自身的刺激控制 (inappropriate self-generated stimulus control) – 對於自身刺激無法辨識，如無法辨識自身的情緒。
- 僵化的墨守成規行為 (rigid rule-governed behavior) – 對於情境持續的變化、結果沒有區辨，固著於規矩化的行為。

反應和各類行為 (response and behavioral repertoires)

- 行為過多 (behavioral excesses) – 反應行為頻率過多或持續時間太長，以致干擾正常的功能，如過度緊張、焦慮，或容易生氣而使他人嫌惡或干擾他人。
- 行為不足 (behavioral deficits) – 無法產生或沒有被增強適當的反應行為，如缺乏適當的人際互動和社交技巧。
- 內在經驗敏感不足 (deficient tacting of private experience) – 對自身反應的感受無法辨識、控制和說出來。
- 經驗迴避 (experiential avoidance) – 迴避不想要的想法、感受、和生理反應，如自傷、物質濫用、自殺等行為。
- 制約情緒反應 (conditioning emotional responses) – 重複經驗的現象，如插入想法、影像、生理反應等。

增強的聯結 (contingencies of reinforcement)

- 無效的增強 (ineffective reinforcement) – 意指一般增強的方式也無法有效控制的行為，如反社會行為即使處罰也不會改善，創傷者的罪惡感往往因為可以放棄責任、博取同情而緊抓不放。
 - 不適當的聯結控制 (inappropriate contingent control) – 被增強的行為是不為社會規範所接受的或有負向後果的。
 - 嫌惡控制 (aversive control) – 過度注意、限制自己的行為以避免不好的結果，對他人行為容易產生錯誤的歸因，也會導致不適當的刺激控制，如過度順從、缺乏自我肯定。
 - 可獲增強的匱乏 (lack of available reinforcement) – 環境缺乏增強的來源以致無法獲得增強。
-

附錄二 功能分析的步驟（摘自 Hayes & Follette, 1992）

- 步驟一：辨識個案本身、行為與行為發生情境脈絡的潛在相關特性。**從廣泛的資料收集，包括晤談、自陳量表、自我監視記錄、角色扮演、或自然情境觀察等等，在進行個案概念化之前，瞭解可能發展或維持個案行為的個人和情境變項，辨識這些變項可能形成的各種臨床假設。
- 步驟二：根據步驟一所收集到的資訊，用行為法則的用詞組織、分析個案所產生的困難，藉以辨識重要且可能改變的因果關係。**步驟二在縮小步驟一所產生的概念化與焦點，對於步驟一所產生的假設以行為法則理解，獲取控制變項，進而了解前置因素如何產生或維持目標行為。
- 步驟三：以步驟二所獲結果為主，收集其他相關的訊息，並形成最後概念化的分析。**在此階段，對個案問題可以有更明確的瞭解和聚焦，並藉由直接衡鑑的方法澄清之前的分析結果，並檢驗相關的控制變項，使目標行為的變化可以被觀察或測量到。
- 步驟四：基於步驟三的概念化結果，產生可能執行的介入方式。**從功能分析的概念來說，一旦對於個案問題有了清楚的概念化之後，相應地就會產生可能、可以執行介入與改變的策略，這些策略和目標行為可以細分多個層級的步驟，使預期的改變在介入後逐漸地產生；倘若目標行為的改變沒有發生，則須先行檢驗介入執行是否正確。
- 步驟五：執行介入處置並評估改變。**從行為治療的觀點來看，衡鑑評估的過程是不斷持續地發生的，所以功能分析的也同樣地持續地在評估治療的效用。這樣的評估，可以瞭解介入的程度是否達到預期的改變，同時也說明功能分析是一個具有自我修正與反覆的歷程。這樣的歷程也可以清楚地驗證概念化的結果是否適當或受用。
- 步驟六：如果結果與預期有誤，重新檢視步驟二或步驟三。**如果介入後，目標行為的改變沒有發生或產生非預期的結果，即表示在功能分析、概念化的過程中產生錯誤，可能需要做一些修改；必要時，回到步驟一的資料收集，重新整理出不同的臨床假設。
-

附錄三 認知行為個案概念化 (The CB Case Formulation)

1. 問題列表 (The Problem List)

問題列表所條列的問題須是簡單的、描述性的、具體的、以及容易被理解的，不限於是否是心理因素引起、或是否為治療的重點、或是否個案認為是問題的，儘量不要忽略可能的問題，這些將有助於核心信念的產生和發展運作假設。一般會條列 5-8 個問題，不要只有問題或症狀的名稱，最好包含認知、行為、情緒具體的描述，並有適當的評估。

與個案編制問題列表時，除了個案主動告知的主要困擾之外，應主動地詢問是否有其他方面的困擾，讓個案能依循這樣詢問的脈絡來描述，直到沒有其他問題為止。可以考慮以下幾個向度：心理／精神、人際、職業、醫療、財務、家務、法律、以及休閒等。

不是所有的個案在一開始就都能描述出問題來，也許問題是難以啓齒的，或需透過晤談評估，例如家庭背景、社會互動情況等，才會發現，所以個案的問題也可能在後續的晤談或治療中產出或更動。也可以從個案對治療者的行為，瞭解是否有其他隱含的問題。如果治療者發現有個案未能覺察的問題，可依循個案概念化決定在合適的時刻提出。

2. 核心信念 (Core Beliefs)

這些假設是關於個案如何看待自己、他人和外界的可能信念，或是條件式的描述（如果—就會），確認這些信念和問題之間的特定性，也不排除其他因素的可能性（如生理方面）。核心信念是認知行為治療個案整合的重要概念。

治療者可以直接詢問個案對於問題可能會有的想法或信念，有時候可以從精神診斷上瞭解核心信念，另外，使用想法記錄 (Thought Record) (附錄四) 可以透過一系列特殊情境下想法的產生，找到核心信念。透過一些問法可以更清楚地探觸到核心信念。不需要用一個信念來說明、解釋所有的問題，某些核心信念只在特殊的對性（對自己、他人、或世界），或在特殊的情境下才會運作。

3. 促發因素或活化情境 (Precipitants and Activating Situations)

『促發因素』指稱的是個案本身的內在事件，而『活化情境』指稱的屬於外在事件刺激，兩者都在說明有何特定的刺激或增強的事件，是可以活化核心信念而產生、維持問題的。可以請個案描述事件發生的次序，也就是問題發生的情境或發生前的狀況。想法記錄也可以讓這些刺激的辨識，集中在引發這些不適應認知、情緒、或行為上的事件。或是直接詢問個案近期所經驗到不舒服情緒時的狀態。

4. 運作假設 (Working Hypothesis)

整個個案概念化的重心就是在指稱著運作假設。整個運作假設涵蓋問題列表、核心信念、以及引發的情境，在敘說著個案整個問題發生的故事，可以是解釋性的說明或是功能性的假設，讓個案和治療者瞭解這些事件如何引發核心信念，導致問題的發生和維持。

5. 來源 (Origins)

這一欄簡要說明、描述個案的核心信念怎麼獲得的，可能是早期經驗學習獲得，也可能是經由模仿學習獲得，或可能是對於重要技巧學習的失敗造成的。

可以詢問個案所知道可能的來源，詢問父母親在該信念形成所扮演角色？是否有家人或其他人有類似的想法？當一開始有這樣的想法時，發生了什麼事？別人對這樣想法的反應是什麼？等等，皆有助於瞭解核心信念的來源。

6. 治療計畫 (Treatment Plan)

治療計劃原本是不包含在個案概念化裡的，然而治療計畫卻應該是基於個案概念化的結果而產生；在運作假設中，治療計畫相對應是可以處理或解決問題的介入與驗收。所以，治療計畫包含清楚、特定的目標，以及相對應的治療策略，且都應該是具體、可執行、並可以加以評估的。確認治療目標不是把所有的問題都列進去，只有幾個問題是個案真正想要解決的。詢問個案在該目標完成後可能有的結果、問題解決後可能的不同、家人或朋友怎知你的改善、或生活將會有何變化…等等，都可以協助治療目標的確立 (Kiresuk & Sherman, 1968)。

7.預期的治療阻礙 (Predicted Obstacles to Treatment)

治療者透過問題列表、核心信念、以及操作假設，可以預期治療關係可能的變化，以及其他治療方面的困難。愈早覺察這些困難，可以防止過早結束治療、無謂的掙扎、或其他形式的治療阻擾。

附錄四 想法記錄 (Thought Record)

日期	情境 (事件、記憶、正想做 什麼…等等)	行為	情緒	想法	反應