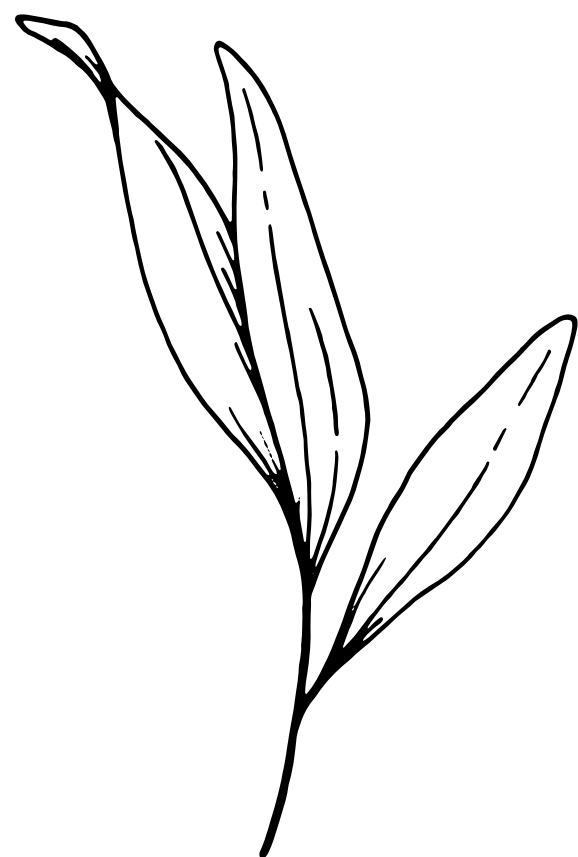




解鬱身心舒展班

實體及綫上混合模式課程

聖雅各福群會
灣仔綜合家庭服務中心

社工：李淑儀





具體內容

(一) 互相認識，
中醫鬱證的初探

(二) 中醫鬱證的初探

(三) 認識中醫鬱證的
執念與身心靈聯繫

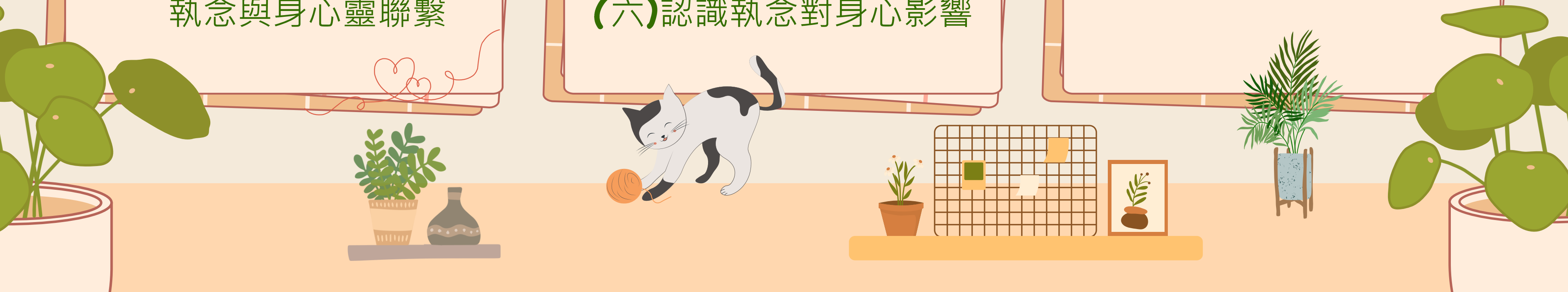
(四) 認識過度情感體態
抑控對身心影響

(五) 認識中醫鬱證的情感
體態抑制對身心靈關係

(六) 認識執念對身心影響

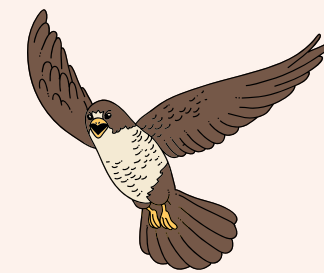
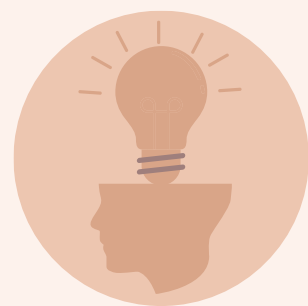
(七) 認識過度情感體態抑
控對身心影響

(八) 總結中醫鬱證對
身心靈關係





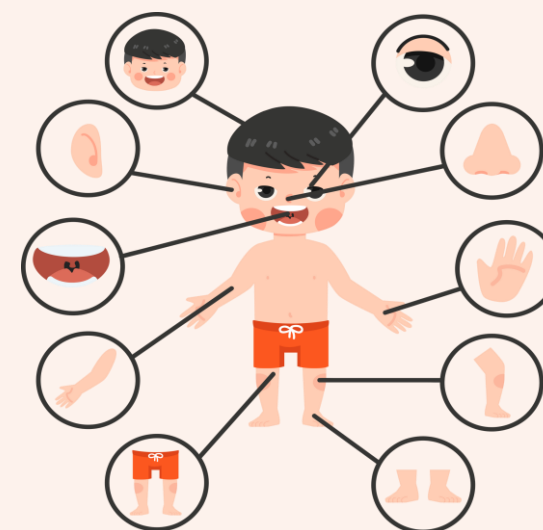
Take care
of your body



小組實務智慧



☐	
☐	
☐	
☐	



小組實務智慧(一)

組前訪談



PRE-GROUP INTERVIEW

01 完成16題鬱證問卷，以評估情緒狀況與參與能力。

02 討論參加者的期望，介紹WhatsApp群組功能，並解答疑問。

03 幫助參加者適應小組模式，確保準備充分。



INTERVIEW



1. 我恐懼失去我擁有的✚

2. 我對某些事情鑽牛角尖✚

3. 我計較自己的成就不如他人✚

4. 想煩心的事花掉我很多精力✚

5. 我執著於某些事物，不能放開✚

6. 我唉聲嘆氣✚

7. 對已經失去的東西，我還不捨得✚

8. 我感到胃裡好像被堵住✚

9. 我感覺好像有什麼東西梗在喉嚨✚

10. 我感到心跳不安✚

11. 我感到頭腦昏重✚

12. 我內心有說不出的恐懼✚

13. 我的步行姿勢拘謹✚

14. 我的坐姿僵硬✚

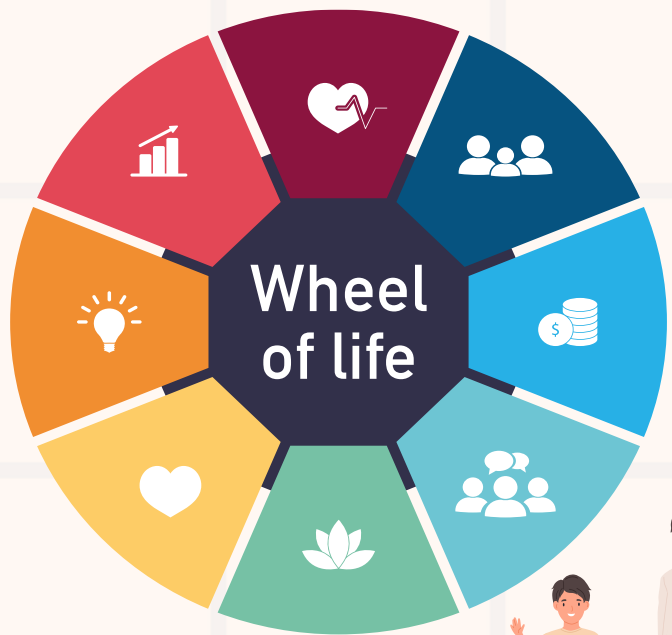
15. 我的面部表情不自然✚

16. 我的面部表情平板✚

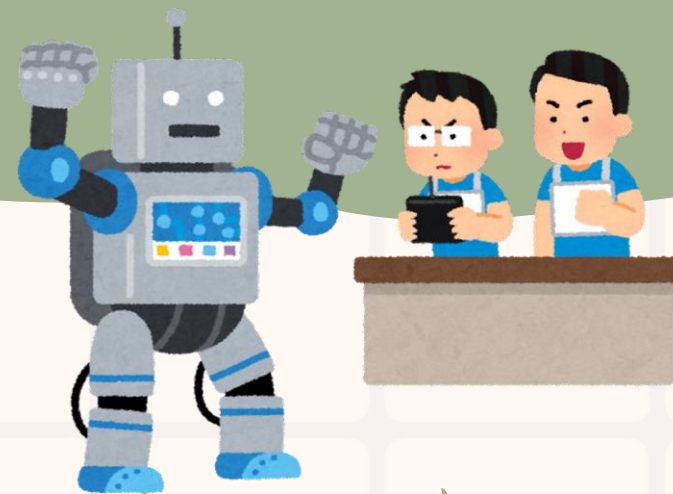


小組實務智慧(二)

接納參加者入組原則 (*Selection Criteria*)



- 港大團隊歡迎各類人士參加
- 但分組時考慮參加者的共同特質 (**Homogeneity**) 會按他們在不同人生階段及需求而分組，以促進互動。





「聖雅各福群會 - 解鬱身心舒展班：實體線上混合彈性模式」小組

線上群組同意書



歡迎 閣下參加由香港大學及聖雅各福群會合辦的小組，它是包括：實體見面小組，和線上 WhatsApp 群組（下稱線上群組）進行。

我們透過以下介紹，和大家達成共識，明白大家的權責，以在『線上群組』裡獲得更佳的效果：

- 1) 請提供可識別的名字(這名字是和實體小組相同)：_____
- 2) 我們會為大家發放身心靈治療法的參考資訊，提昇大家的自我關懷及照顧。
- 3) 在閱讀資訊後，歡迎大家在線上群組分享有關應用心得。請大家在尊重、禮貌和保密的基礎下分享。如有爭議，我們會保留最終的決定權。
- 4) 在保障大家的個人私隱下，建議在分享時不適合披露太多個人資料，而令到自己需要承擔使用線上群組的風險。
- 5) 你在線上群組分享的之內容，是你自願提供的。你的資料會用來幫助我們為你提供服務，是作為內部評估及改善服務，如：數據分析及研究。有關資料會在小組完結的 12 個月後消毀。
- 6) 請大家明白和體諒我們會在辦公時間內作有限度的回覆，是沒有設定任何即時回應的安排。線上群組並非緊急服務。如你或其他人遇上生命危險，或需要緊急援助，請致電 2343 2255 聯絡 24 小時社會福利署熱線，或致電 999 報警求助。
- 7) 「聖雅各福群會 - 解鬱身心舒展班：實體線上混合彈性模式」小組完結後，若得到小組參加者之同意下，線上群組會轉由參加者自行運作，兩個合辦機構之社工會退出群組，恕未能參與群組的運作。而參加者是可以選擇留下或退出線上群組。

如對「聖雅各福群會—解鬱身心舒展班實體線上混合彈性模式」之線上群組服務有任何查詢，歡迎在辦公時間致電 2835 4342 與聖雅各福群會的社工聯絡。

參加者姓名：_____ 簽署：_____ 日期：_____

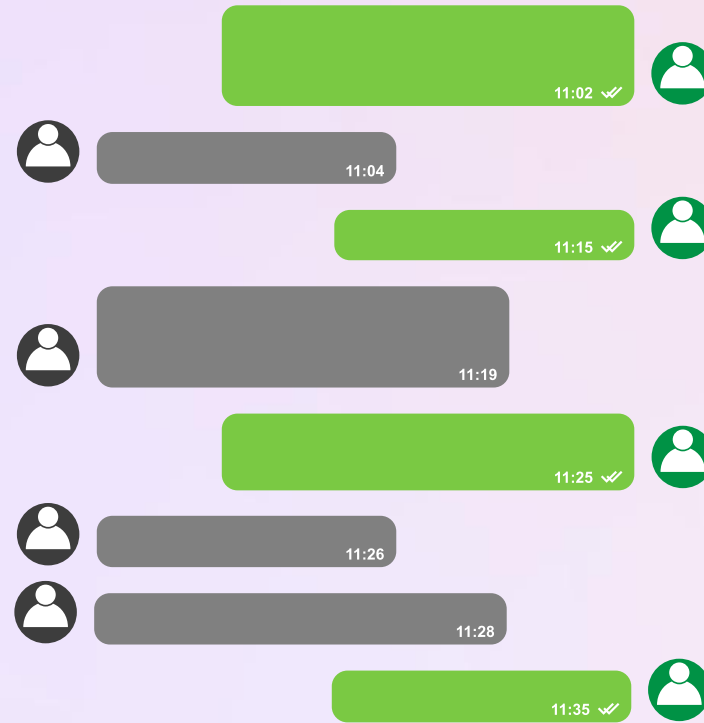
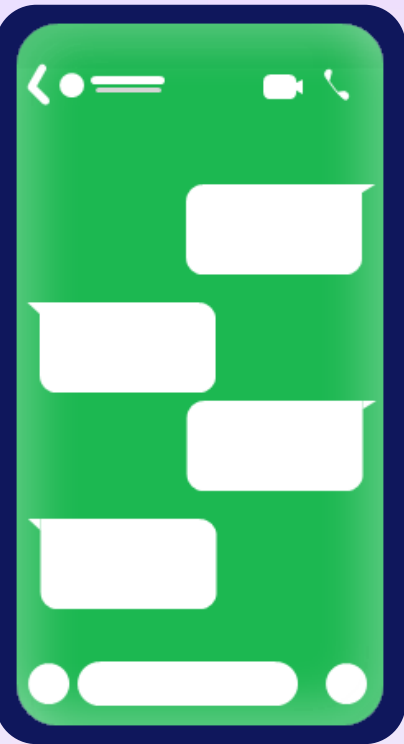
小組實務智慧(三) 綫上綫下混合模式 (Blended Mode)

- 疫情期間累積Zoom視像小組經驗，Blended Mode是新嘗試
- WhatsApp群組可能收到非辦公時間的緊急留言，因此制定「線上群組同意書」
- 順利運作，未出現預期中的問題



小組實務智慧(四)

WhatsApp 群組運作

[Home](#)[About us](#)[Startegy](#)[Contact](#)

提供YouTube學習影片（八段錦、穴位按摩、身心靈資訊）

創意介入方式: 如：工作人員主動帶動分享、設計「人形紙」家課，要求組員線上提交、設計網上投票，選出最受歡迎的八段錦動作。

部分組員會簡單回應，較少深入交流。

組員喜歡實體小組交流，喜歡重溫練習片段。

組員提出改進綫上模式，如開發具獎勵機制的應用程式（App）以提升互動性。

[SHARE](#)[SUBSCRIBE](#)

小組實務智慧(四)

WhatsApp 群組運作

[Home](#)[About us](#)[Startegy](#)[Contact](#)

Carol (sjs) 聖雅各福群會灣仔綜合...

今個星期我有嘗試：

☑️ 選取一項或多項

☐ 耍八段錦   3

☐ 穴位按摩   4

☐ 慢嚙花茶   4

☐ 身體素描   2

⚠️ 你只能看見離開前的票數。

上午10:00

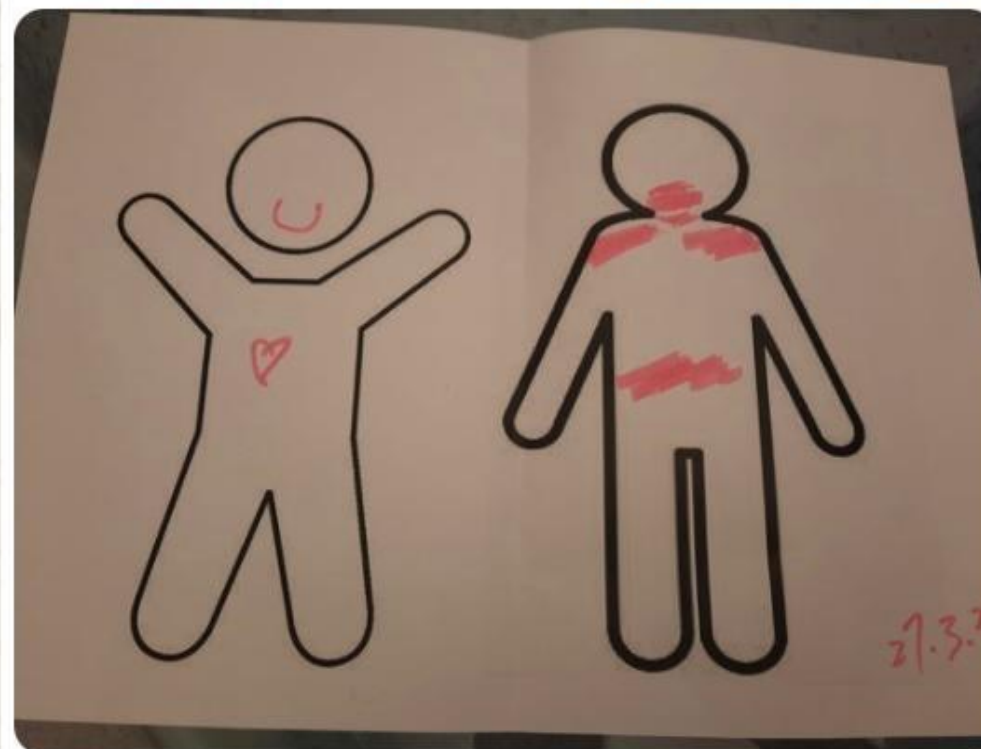
查看票數

~F CHAN

前天和朋友午餐的時候她發脾氣，當時我控制情緒不作任何反應，回家後我覺得很委屈，頸膊和腰背的肌肉變得繃緊，個心也好像"拿住"。後來和另外一個朋友在電話聊天，委屈的感覺像是舒緩了一點。

下午9:24

~F CHAN



委屈時的情緒反應圖。

下午9:26

午安大家 🧑🏻 附上穴位按摩的短片，俾大家感到疲倦時可以按一按、鬆一鬆，有助紓緩頭痛之用 😊

下午2:35 ✓

<https://youtu.be/41Erllsmexc>

下午2:35 ✓



2

<https://youtu.be/aJTaEv71U9Q>

下午2:35 ✓



4

大家睇左短片後，都可以給短片一個表情符號，讓我知道你已經觀看了短片內容 😊

下午2:36 ✓

Hku 葉姑娘 (表達藝術治療師、社...
大家可以試下按摩下，再分享感覺

下午6:22

小組實務智慧(五)

鬱證概念

- (一) 中醫鬱證包含「執著、身心梗阻、情感體態抑控」三要素，影響身心靈健康。社工是不太容易明白的
- (二) 透過組員回饋及調整介入方式，形成共同學習過程



- 八段錦前後拍照對比
- 分享壓力事件
- 靜觀飲用玫瑰花茶與洋甘菊花茶



小組實務智慧(六)

社工的挑戰

- 未有足夠知識講解中醫鬱症理論
- 不是專業師傅帶八段錦、穴位按摩
- 有組員要求食療方法及詢問八段錦要法
- 參考港大團隊YouTube學習片段，和請教吳兆文教授

~ 🍀 Yo

Hku葉姑娘（表達藝術治療師、社...
大家這星期有沒有時間做下八段錦？

有，當做第五式時，腰要伸直向前，頭部應該怎樣做，這部分較難配合，謝謝 🙏
下午3:59

Hku葉姑娘（表達藝術治療師、社...

~ 🍀 Yo

有，當做第五式時，腰要伸直向前，頭部應該怎樣做，這部分較難配合，謝謝 🙏

問緊吳教授，再回答你。謝謝提問
下午4:05



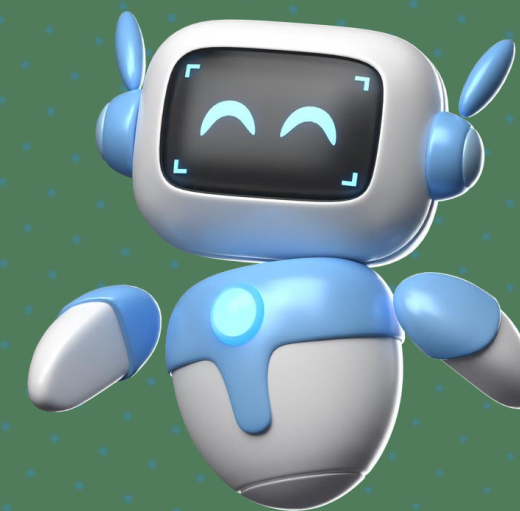
➡ 轉寄訊息

頭向前平直望 下午7:19

吳教授回覆 🙌 下午7:19

H

~未來展望與發展~



OBJECTIVE 01

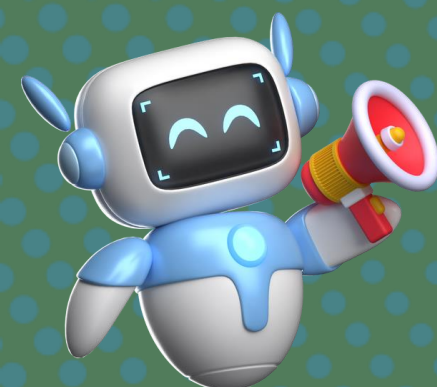
- 相輔相承：社工及中醫理論

OBJECTIVE 02

- 綫上綫下的服務模式

OBJECTIVE 03

- 多元化推廣身心靈健康在不同服務試行



** 適用不同人生階段、跨領域合作



解鬱身心舒展班

實體及綫上混合模式課程

THANK YOU
FOR YOUR
ATTENTION



THE END

FINISH