|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**應付疼痛技巧輔助計劃**

**參與者學習手冊**

**Participant’s Workbook**

**疼痛管理研究院/皇家北岸醫院**

**（2016年10月） 10.4版本**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 本**《參與者學習手冊》**是**應付疼痛技巧輔助計劃（PCSP）**的一部份，該計劃的宗旨是幫助應付慢性疼痛。  本計劃的內容以 ‘***Manage Your Pain‘*** （《應付疼痛》）一書（英文）為基礎，學習手冊的每幅圖表都和《應付疼痛》的其中一章有關。  其他相關的資源包括：新州臨床創新局的網站：[www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain](http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain)  *Brain Man*（《腦人》）YouTube 動畫，Pete Moore疼痛管理工具包，網址是： <http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/translated-resources>.  應付疼痛技巧輔助計劃，包括*Facilitators’ Guide*（《指導員手冊》）與*Participants’ Workbook*（《參與者學習手冊》），是由疼痛管理與研究中心（PMRC）和悉尼大學醫學院以及皇家北岸醫院的職員設計。主要作者包括：Michael Nicholas, Duncan Sanders, Catherine Ketsimur, Lois Tonkin, Maria De Sousa, Lee Beeston, John Waine, Brad Wood, Mayumi Oguchi, Sarah Overton, Jessica Castle, Tumelo Dube, Charles Brooker 。  手冊的多語言版本是由新州臨床創新局（疼痛網路）、多元文化醫療衛生人員以及疼痛臨床醫生合作設計；參與人員包括：Jennie Vien (Sydney LHD), Mark Rusconi (NSLHD), Eva Melham (WSLHD) Tran Nguyen (SWSLHD), Luke O’Connell (NBMLHD), Hanaar Nosir (WSLHD), Wlima Espinoza (SESLHD). Seok Ohr (HNELHD), Carmen Lopez (SWSLHD), Maree Lindsay (ISHLHD), Amal Helou (SLHD), Angela Manson (SLHD)。 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**目录LIST OF CONTENTS （Checker’s note: This page is in simplified Chinese.）**

[**应付疼痛计划时间表PAIN PROGRAM TIMETABLE 4**](#_Toc470083758)

[**慢性疼痛病患时常经历的问题 PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN 5**](#_Toc470083761)

[**我的目标图表 MY GOAL CHART 6**](#_Toc470083762)

[**活动 / 运动循环记录表ACTIVITY/ EXERCISE CIRCUIT CHART 10**](#_Toc470083764)

[**行动表 – 每日重要活动ACTION CHART – Important Daily Activities 15**](#_Toc470083765)

[**放松练习记录表RELAXATION PRACTICE CHART 20**](#_Toc470083766)

[**一周计划（1）WEEKLY PLAN (1) 23**](#_Toc470083767)

[**一周计划（2）WEEKLY PLAN (2) 24**](#_Toc470083768)

[**一周计划（3）WEEKLY PLAN (3) 25**](#_Toc470083769)

[**一周计划（4）WEEKLY PLAN (4) 26**](#_Toc470083770)

[**一周计划（5）WEEKLY PLAN (5) 27**](#_Toc470083771)

[**一周计划（6）WEEKLY PLAN (6) 28**](#_Toc470083772)

[**解决问题/压力管理PROBLEM SOLVING/STRESS MANAGEMENT 29**](#_Toc470083773)

[**疼痛加剧时可以怎样应付？（例子）PLANNING FOR WHEN PAIN GETS WORSE (Example) 30**](#_Toc470083774)

[**我对疼痛加剧时的应对计划MY PLAN FOR WHEN MY PAIN GETS WORSE 31**](#_Toc470083775)

[**沟通方面的问题COMMUNICATION ISSUES 32**](#_Toc470083776)

[**朝着目标继续进步STAYING ON TRACK WITH MY PROGRAM 33**](#_Toc470083777)

[**在课程尾声为自己定下往後6-12个月的长期计划AT END OF COURSE, MY LONG-TERM PLANS – FOR NEXT 6-12 MONTHS 36**](#_Toc470083778)

**多元文化资源 – 压力、放松和身心健康 MULTICULTURAL RESOURCES – STRESS, RELAXATION AND WELLBEING**

# **應付疼痛計劃時間表(PAIN PROGRAM TIMETABLE)**

# 每週一次2.5小時的課，一共持續6週。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 第1堂課 | 第2堂課 | 第3堂課 | 第4堂課 | 第5堂課 | 第6堂課 |
| 20分鐘 | 討論  意見回饋  當日計劃 | 討論  意見回饋  當日計劃 | 討論  意見回饋  當日計劃 | 討論  意見回饋  當日計劃 | 討論  意見回饋  當日計劃 | 討論  意見回饋  當日計劃 |
| 15 分鐘 | 平時放鬆 | 平時放鬆 | 平時放鬆 | 平時放鬆 | 平時放鬆 | 平時放鬆 |
| 30 分鐘 | 活動 / 運動循環 | 活動 / 運動循環 | 活動 / 運動循環 | 活動 / 運動循環 | 活動 / 運動循環 | 活動 / 運動循環 |
| 20 分鐘 | 休息時間 | 休息時間 | 休息時間 | 休息時間 | 休息時間 | 休息時間 |
| 30 分鐘 | 解決問題  （疼痛加劇時） | 解決問題  （壓力） | 解決問題  （溝通） | 解決問題  （為堅持不懈籌劃） | 解決問題  （睡眠） | 解決問題  （營養） |
| 25 分鐘 | 活動  計劃  （逐步做事） | 活動  計劃  （逐步做事） | 活動  計劃  （逐步做事） | 活動  計劃  （逐步做事） | 活動  計劃  （逐步做事） | 活動  計劃  （逐步做事） |
| 10 分鐘 | 回家功課 | 回家功課 | 回家功課 | 回家功課 | 回家功課 | 回家功課 |

# 

**慢性疼痛病患時常經歷的問題(PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN)**

# **PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN**

**來自以下來源的矛盾意見：**

**家人、醫護人員、朋友、僱主**

**神經系統發生變化**

**（變得更敏感）**

**外傷**

**活動量下降**

**思想消極**

**許多治療**

**效果不張**

**長期使用**

**止痛劑**

**失業、經濟壓力、**

**家庭壓力**

**身體上的改變（例如：肌肉無力、體重增加、關節僵硬、體能下降）**

**抑鬱、失去希望、挫折感、憤怒、睡眠欠佳**

**副作用（例如：腸胃不適、嗜睡、便秘）**

**M. NICHOLAS 2016**

# **我的目標圖表(MY GOAL CHART)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **我的目標**  （**我**想達到的目標——請具體描述） | **在接下來6週可做的改變**  （**我**為了達到目標需要做的事） | **請在課程結束時給自己評分**（0-100分） |
| **例子**  **家務或家中活動** | “每週至少洗三次碗” | “延長站立時間（至15分鐘）” |
| **帶薪工作/讀書**  **義務服務** |  |  |  |
| **家庭活動 / 家人關係** |  |  |  |
| **社交活動** |  |  |  |
| **休閒 / 運動 / 嗜好** |  |  |  |
| **其他** |  |  |  |

**不要讓疼痛控制你的生活(DON’T LET PAIN CONTROL YOUR LIFE)**

****

高 🡒

**活動 🡒**

低 🡒

**⭠ 時間（天或週）**

**TIME (DAYS OR WEEKS)**

high

**ACTIVITY**

low

你的活動量可能越來越少

* 許多慢性疼痛病患根據疼痛來決定要進行的日常活動。
* 疼痛較輕微時，活動較多；疼痛較嚴重時，則活動較少、休息較多。
* 這種處理方式看似妥當，但卻可能引發問題。
* 這種處理方式的主要問題是病患的活動量會不斷下降。下圖顯示若你的生活被疼痛控制會發生什麼事。
* 有些人稱之為 **太多/太少 處理方式**，最後的結果往往是患者服用止痛劑的藥量增加，並且因為無法做打算做的事而越發感到挫折。
* 較好的做法是**逐步做事**，也就是一點一點的做，並隨著體能增強而逐步增加。
* 這就是我們希望本計劃能幫助你嘗試實踐的事。
* 這種做法意味到你需要慢慢來，經常短暫休息，同時避免長時間休息。

**⭠ 時間（天或週）**

高 🡒

**活動 🡒**

低 🡒

**採取以下步驟：**

* 進行一項活動時，了解你可以**做多少**或**做多久**而還能保持從容。從容視該活動的性質（例如走路或坐在座位上），也許是5分鐘或20米。
* 這個基準稱為**“你的起點”**。
* 接下來，按照該基準決定何時停止活動，做**短暫**休息。
* 短暫休息後，進行下一項活動，但是活動的量和時間應以你的起點為準。
* 每兩到三天，應該嘗試在每項活動上增加些許時間以及活動量。
* 這種活動增量稱為**“活動逐步增加”**，活動增量以預設**活動目標**而**非疼痛程度**為根據。這種做法能幫助你在疼痛不加劇的情況下增加活動量。下圖為“活動逐步增加”示意圖。

**較好、較明智的做法:(A BETTER, SMARTER WAY)**

**逐步增加活動量(TAKE A STEP BY STEP APPROACH TO ACTIVITIES)**

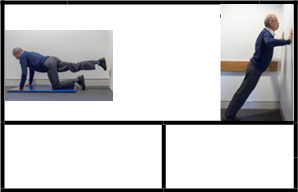
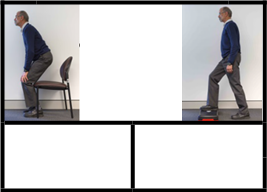
**(Steps using targets)**

**TIME (DAYS OR WEEKS)**

high

**ACTIVITY**

low



**活動 / 運動循環(ACTIVITY / EXERCISE CIRCUIT)**

**單腳平衡**

**(1.30分鐘)**

**提重**

**(蹲下並提起重物)**

**(1.30分鐘)**

**四肢落地，臀部伸展**

**(1.30分鐘)**

**第3站**

**(總共4分鐘)**

**掌上壓**

**(壓墻或地面)**

**(1.30分鐘)**

**第4站**

**(總共4分鐘)**

**提重**

**(舉高至頭部上方)**

**(1.30分鐘)**

**第2站**

**(總共4分鐘)**

**行走 (並攜物)**

**(1.30分鐘)**

**跨步**

**(1.30分鐘)**

**伸展後背**

**(1.30分鐘)**

**第5站**

**(總共4分鐘)**

**踩步**

**(1.30分鐘)**

**由坐椅站起**

**(1.30分鐘)**

**第1站**

**(總共4分鐘)**

# **活動 / 運動循環記錄表ACTIVITY/ EXERCISE CIRCUIT CHART** (完成即打勾 [show selected](javascript:%20if%20(verify_selected())%20view('nextset.cgi?chunk=-1&searchid=1&return_chunk=0&have_local_holdings_file=0&local_journals_only=0');))

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **開始日期：** | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (並並攜物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上壓**  **(壓墻或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(舉高至頭部上方)** | **單腳平衡** | **伸展後背** |
| (每項活動在1 ½ 分鐘內完成目標時打勾) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第1天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第2天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第3天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第4天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第5天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第6天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第7天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第8天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (並攜物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上壓**  **(壓墻或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(舉高至頭部上方)** | **單腳平衡** | **伸展後背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第9天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第10天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第11天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第12天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第13天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第14天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第15天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第16天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第17天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第18天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (並攜物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上壓**  **(壓墻或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(舉高至頭部上方)** | **單腳平衡** | **伸展後背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第19天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第20天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第21天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第22天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第23天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第24天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第25天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第26天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第27天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第28天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (並攜物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上壓**  **(壓墻或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(舉高至頭部上方)** | **單腳平衡** | **伸展後背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第29天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第30天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第31天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第32天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第33天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第34天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第35天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第36天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第37天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第38天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **由坐椅站起** | **踩步** | **跨步** | **行走 (並攜物)** | **四肢落地**  **臀部伸展** | **掌上壓**  **(壓墻或地面)** | **提重**  **(蹲下±提起重物)** | **提重**  **(舉高至頭部上方)** | **單腳平衡** | **伸展後背** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第39天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第40天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第41天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第42天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第43天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第44天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第45天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第46天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第47天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第48天** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **行動表 – 每日重要活動(ACTION CHART – Important Daily Activities)**

**（選擇想做的活動Choose which ones you want to do）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (時間) | **站**  (時間) | **彎腰或蹲下**  (次數) | **走路** | | **蹲**  (時間) | **攜物** | | **提重** | | **伸展** | | **上階梯** | | **鍵盤** |
| 距離 | 時間 | 重量 | 距離 | 重量 | 次數 | 向前 | 向上 | 樓梯 | 梯子 |
| 你目前做得到的活動 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 每項所選活動的起點 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **第\_\_\_日** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **描述** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (時間) | **站**  (時間) | **彎腰或蹲下**  (次數) | **走路** | | **蹲**  (時間) | **攜物** | | **提重** | | **伸展** | | **上階梯** | | **鍵盤** |
| 距離 | 時間 | 重量 | 距離 | 重量 | 次數 | 向前 | 向上 | 樓梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **描述** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (時間) | **站**  (時間) | **彎腰或蹲下**  (次數) | **走路** | | **蹲**  (時間) | **攜物** | | **提重** | | **伸展** | | **上階梯** | | **鍵盤** |
| 距離 | 時間 | 重量 | 距離 | 重量 | 次數 | 向前 | 向上 | 樓梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **描述** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **坐**  (時間) | **站**  (時間) | **彎腰或蹲下**  (次數) | **走路** | | **蹲**  (時間) | **攜物** | | **提重** | | **伸展** | | **上階梯** | | **鍵盤** |
| 距離 | 時間 | 重量 | 距離 | 重量 | 次數 | 向前 | 向上 | 樓梯 | 梯子 |
| **第\_\_\_日** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **描述** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** | **目標** |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **放鬆練習記錄表(RELAXATION PRACTICE CHART)**

選擇你想使用的放鬆方式（見多元文化資源部份）。以下時間長度僅為參考用（每次就算只休息30秒也會有幫助）。每次放鬆時即打勾。**每天兩次在安靜的地方長時間休息（15-20分鐘）。練習在不同的地方做短暫休息（30-60秒），尤其是當你感到有壓力或留意到疼痛加重時。**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | **20 分鐘** | **20分鐘** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **備註** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **放鬆練習記錄表**  **每次休息就打勾** | | | | | | | | |
| **日** | **20 分鐘** | **20分鐘** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **備註** |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **放鬆練習記錄表** **每次休息就打勾** | | | | | | | | |
| **日** | **20 分鐘** | **20分鐘** | **30-60 秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **30-60秒** | **備註** |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（1）WEEKLY PLAN (1)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（2）WEEKLY PLAN (2)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（3）WEEKLY PLAN (3)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（4）WEEKLY PLAN (4)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（5）WEEKLY PLAN (5)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **一週計劃（6）WEEKLY PLAN (6)**

**為下週做計劃。**盡量把活動分散在一天的不同時間，並撥出時間休息。完成後隨即打勾 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第1天** |  | **第2天** |  | **第3天** |  | **第4天** |  | **第5天** |  | **第6天** |  | **第7天** |  |
| **早上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **下午** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **晚上** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **解決問題/壓力管理(PROBLEM SOLVING/STRESS MANAGEMENT)**

**第1步：有什麼問題需要解決？**

仔細思考並討論問題或目標，然後寫下主要的問題或目標。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第2步：列明所有可能解決問題的方法**

盡可能列明所有可能解決問題的方法，包括不好的方法。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第3步：選出對你來說最好或最切合實際的解決方法**

選出你認為對你來說最容易的解決方法。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第4步：付諸實行！**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**第5步：回顧成果。想想下次能夠如何改進。**

# **疼痛加劇時可以怎樣應付？（供參考例子）**

# **WHAT YOU MIGHT DO WHEN YOUR PAIN GETS WORSE (This is an example)**

**請仔細思考以下例子中的各步驟，然後制定你自己的計劃**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **第1步** | **第2步** | **第3步** |
| **暫停活動，進行評估**   * 這是新的還是舊的疼痛？ * 疼痛可能是由什麼引起的？ * 我是否活動過量？ * 我是否感到有壓力？   （仔細思考自己是否有消極的想法）   * 出現骨折了嗎？ * 出現這種情況時，我一般會如何處理？我的處理方法有效嗎，或者應該改變處理方法？ | **考慮不同選擇**   * 計劃下一步 * 應該短暫休息嗎？ * 放鬆（留意呼吸）？ * 克服消極想法 * 一步一步慢慢來 * 應該減少活動量嗎？ * 應該告訴別人發生了什麼事，並尋求他們的協助嗎？ | **留意自己的進展**   * 我目前情況如何？ * 使用策略嗎？ * 其他選擇？ * 努力消除疑慮 * 因做出努力而獎勵自己 * 我需要增加或減少活動量？ * 下週的目標？ |

# **我對疼痛加劇時的應對計劃(MY PLAN FOR WHEN MY PAIN GETS WORSE)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **第1步** | **第2步** | **第3步** |
| **暫停活動，進行評估**  （仔細思考自己是否有消極的想法） | **考慮不同選擇** | **留意自己的進展** |

# **溝通方面的問題(COMMUNICATION ISSUES)**

|  |  |
| --- | --- |
| **問題** | **可能解決問題的方法** |
| **例：我該如何告訴別人我仍經歷疼痛？我覺得很難向別人解釋，而且往往感到有壓力。** | * **我可以採用放鬆技巧（一邊吐氣一邊放鬆）** * **面帶笑容地說：「是啊，我也很驚訝，不過醫生說，有時就算傷勢已痊愈，仍有可能會感覺疼痛。」** * **「我必須習慣。」** * **「我就打算這麼做。」** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# **朝著目標繼續進步(STAYING ON TRACK WITH MY PROGRAM)**

**朝著目標繼續進步的益處：** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***如果不繼續朝著目標進步，將會有什麼結果？*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **什麼可能阻礙我繼續進步** | **解決問題的方法** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**夜間睡眠計劃(MY NIGHT TIME SLEEP PLAN)**

|  |  |
| --- | --- |
| **問題** | **可能解決問題的方法** |
| **例：夜間因疼痛而醒來，無法再次入眠** | * 改變睡姿 * 練習放鬆技巧（不是嘗試入睡，只是努力嘗試放鬆）；看看效果如何 * 如果20分鐘後仍無法入眠，起身走到另一間房間 * 再次練習放鬆或閱讀書報雜誌（避免觀看太刺激的電影或電視節目或大聲播放音樂） * 再次上床，努力放鬆 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **問題** | **可能解決問題的方法** |
| **例：別人鼓勵你吃東西時無法拒絕對方** | * 向對方解釋我需要遵照醫生囑咐控制食量 * 嘗試吃較健康的食物（蔬菜、水果、水） |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**健康飲食計劃(HEALTHY EATING PLAN)**

# **在課程尾聲為自己定下往後6-12個月的長期計劃**

# **AT END OF COURSE, MY LONG-TERM PLANS – FOR NEXT 6-12 MONTHS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **我的長期計劃**  （**我**想達到的目標——請具體描述） | **我在往後的6-12個月期間可以做出的改變**  （**我**為了達到目標需要做的事） |
| **家務或家中的活動** |  |  |
| **帶薪工作/讀書/**  **義務服務** |  |  |
| **家庭活動/家人關係** |  |  |
| **社交活動** |  |  |
| **休閒/運動/嗜好** |  |  |
| **其他** |  |  |

**多元文化資源 – 壓力、放鬆和身心健康 Multicultural Resources – Stress, Relaxation and Wellbeing**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄音** | **希臘語** | **越南語** | **廣東話** | **國語** | **阿拉伯語** |
| STARTTS  放鬆教學CD **$16**  <http://www.startts.org.au/resources/resources-for-sale/relaxation-cd/> |  | √√ | √√ |  | √ |
| <https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/multicultural_health/audio_playlist.asp>  Russ Harris 正念冥想技巧 | √ |  |  |  | √ |
| QPASTT - **$10**  <http://qpastt.org.au/tbcwp1/wp-content/uploads/2014/08/QPASTT_Order_Form_2014_2.pdf>   |  | | --- | | 放鬆教學CD – 逐步放鬆與正念冥想練習 | |  |  |  |  | √ |
| You Tube 網站上的資源非常豐富 – 但是搜尋短片時應該以你想要聽的語言進行搜尋。 |  |  |  |  |  |
| 冥想語音教學（越南語）<http://langmai.org/phapduong/nghe-phap-thoai-audio> |  | √ |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **信息傳單** | **希臘語** | **越南語** | **簡體中文** | **繁體中文** | **阿拉伯語** |
| 一夜好眠 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 解決問題指南 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 促進身心健康 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 舒壓指南 | √ | √ | Chinese | Chinese | √ |
| 健康——最好的投資 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 放鬆呼吸法 | √ |  | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

<http://psychology.tools/download-therapy-worksheets.html> - 網站上有以多種語言寫成的信息傳單、練習題、輔助工具、檢查清單等等，內容都和心理學、各種療法相關、，資源非常豐富。

|  |  |
| --- | --- |
| 簡體中文 | <http://psychology.tools/simplified-chinese-用于治疗的cbt工作表-免费下载.html> |
| 繁體中文 | <http://psychology.tools/traditional-chinese-下載治療用工作表單.html> |
| 阿拉伯語 | <http://psychology.tools/arabic-نزٌل-اوراق-عمل-علاجية.html> |
| 希臘語 | <http://psychology.tools/greek-κατεβάστε-φύλλα-εργασίας-θεραπείας.html> |

Published Apr 2017. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016