

| 附錄 A | 治療師的資料

以認知整理治療(CPT)醫治創傷後壓力症(PTSD)的協議

什麼是認知整理治療 (CPT)?

認知整理治療 (CPT) 是治療創傷後壓力症 (PTSD) 以及相關問題的一種認知行為治療方法。

認知整理治療 (CPT) 的目標是什麼?

認知整理治療的主要目標是改善您的 PTSD 症狀以及與 PTSD 相關的症狀，比如抑鬱、焦慮、內疚和羞恥等；同時還注重改善您的日常生活質素。

認知整理治療 (CPT) 的過程包括什麼呢?

認知整理治療包括 12 節個人（一對一）治療，每節治療約 50-60 分鐘。如果是通過小組治療的方式來進行認知整理治療，那麼 12 節每節的治療時間將為 90 分鐘。在治療過程中，您將會知道療創傷後壓力症的相關症狀以及我們對為什麼有些人會患上療創傷後壓力症的理解。您和您的治療師將共同辨識和探索您創傷經歷如何改變您的想法和信念，還有這些想法怎樣使您“陷於”病徵中。認知整理治療不會對您創傷經歷的細節反復檢視。但您會被要請寫下您的經歷，以助理解這些經歷是如何影響了您的想法、情緒和行為。

在認知整理治療 (CPT) 的過程中，我需要做什麼呢?

認知整理治療對您的最重要的期望可能就是承諾按時參加治療。

此外，每節治療之後，都會有練習作業分發給您，在治療以外的時間完成。這些練習的設計是希望幫助您在治療之外的時間能更快地改善的創傷後壓力症症狀。在參加認知整理治療的治療的過程中，若您有任何問題，亦請您踴躍提出。

您的承諾

參與認知整理治療治療是一個自願性的決定。因此，您可以選擇隨時終止治療。若你決定終止治療，你會被邀請再見治療師最後一次來討論您對於治療的顧慮及終止的原因。

我已閱讀過以上的資料，並得繹了以認知整理治療來醫治創傷後壓力症的資訊。我樂觀的對自己、對治療以及對以上列出的治療目標作出承諾。我將會收到此協議的副本。特此簽名。

患者簽字：

日期：

治療師簽字：

日期

第 2 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療之後，您嘗試書寫過影響陳述（impact statement）多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療之後，您閱讀了多少次阻滯點單張？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您有多大幫助？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

書寫影響陳述： _____

閱讀阻滯點單張： _____

第 2 節（1a 創傷性哀傷）練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您試過書寫哀傷的影響陳述多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您閱讀過喪親的神話資料單張多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您有多大幫助？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

書寫哀傷影響陳述： _____

閱讀喪親的神話資料單張： _____

第3節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您使用過 A-B-C 工作紙多少？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您閱讀過情緒識別資料單張多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

若果在第一次的練習作業沒有完成，請回答：

3. 自上一節治療後，您試過書寫過影響陳述多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對你有多大幫助？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

書寫影響陳述： _____

使用 A-B-C 工作紙： _____

閱讀情緒識別資料單張： _____

第 4 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您使用過 A-B-C 工作紙多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您嘗試過多少次書寫最嚴重的創傷事件紀錄？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

使用 A-B-C 工作紙： _____

書寫事件紀錄： _____

第 5 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您使用過 A-B-C 工作紙多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您嘗試過書寫出事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

使用 A-B-C 工作紙： _____

書寫事件紀錄： _____

第 6 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄(或書寫並閱讀第二個事件紀錄)多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次將挑戰問題工作紙用於阻滯點上？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰問題工作紙： _____

第 7 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次將挑戰問題工作紙用於阻滯點上？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您使用過問題思想模式工作紙多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰問題工作紙： _____

使用問題思想模式工作紙： _____

第 8 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次使用挑戰信念工作紙去處理阻滯點？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您閱讀過安全問題單元多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰信念工作紙： _____

閱讀安全問題單元： _____

第 9 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次使用挑戰信念工作紙去處理阻滯點？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您閱讀過信任問題單元多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰信念工作紙： _____

閱讀信任問題單元： _____

第 10 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次使用挑戰信念工作紙去處理阻滯點？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您閱讀過權力/控制問題單元多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對您幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰信念工作紙： _____

閱讀權力/控制問題單元： _____

第 11 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件紀錄多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您使用過挑戰信念工作紙多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您閱讀過尊重問題單元多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您練習過給予和接受讚許多少次？

1	2	3	4	5	
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

5. 自上一節治療後，您試過多少次做對自己好的事？

1	2	3	4	5	
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

6. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對你幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰信念工作紙： _____

閱讀尊重問題單元： _____

給予/接受讚許： _____

做對自己好的事： _____

第 12 節 練習作業回顧

患者： _____

日期： _____

治療師： _____

指引：自上一節治療後，你有多頻密地使用下列的技巧，又覺得它們的用處有多大？請在符合您答案的數位上畫圈。致於最後一條問題，請在所列的練習作業旁邊填上您的答案。

1. 自上一節治療後，您閱讀過事件記錄多少次？

1	2	3	4	5	
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

2. 自上一節治療後，您試過多少次使用挑戰信念工作紙去處理親密感的阻滯點？

1	2	3	4	5	
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

3. 自上一節治療後，您閱讀過親密感單元多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

4. 自上一節治療後，您練習過給予和接受讚許多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

5. 自上一節治療後，您試過多少次每天做對自己好的事？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

6. 自上一節治療後，您思考過影響陳述多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

7. 自上一節治療後，您嘗試過重寫影響陳述多少次？

1	2	3	4	5	_____
沒有	少於 2 次	2-5 次	6-10 次	多於 10 次	共用約多少分鐘

8. 自上一節治療後，您覺得下列的練習作業對你幫助有多大？

1	2	3	4	5
沒有	很少	有一些	相當有	非常大

閱讀事件紀錄： _____

使用挑戰信念工作紙： _____

閱讀親密感單元： _____

給予/接受讚許： _____

重寫影響陳述： _____

做對自己好的事： _____

創傷後壓力症 (PTSD)檢核表評分

儘管單靠這檢核表不足以夠診斷創傷後壓力症，但它能夠幫助你去評估當事人是否有創傷後壓力症的徵狀和徵狀的嚴重程度。

要達到這個目的，請將患者所填 17 個項目的評分相加。如果總分等於或高於 45 的話，就需要轉介患者再接受創傷後壓力症評估，以作確診。同時，你也可以把患者每次的得分標劃在 PCL 評分表上，以跟進轉變。

PCL-S 有兩個版本

- 1) PCL-S 每月版：在進行首節 CPT 治療之前作評估，評估在此之前一個月的徵狀。
- 2) PCL-S 每週版：用於 CPT 第二節治療及以後所有的治療節數。需提醒患者只根據過去一周的表現逐條評估。治療師在收到量表後應立即評分，就有需要澄清之處詢問患者。

若在第 6 節治療之後，患者的評分還未顯著降低，治療師就需要探究患者是否仍在逃避情感，或有傷害自己或其他干擾治療的行為，又或對創傷事件的同化想法（*assimilated beliefs*）沒有改變。在這個時候，與患者一起嘗試去理解治療為什麼未有進展是非常重要的。

PCL 評分改變 5 分以上才是可靠的轉變。因此，如果你的病人總評分增加或降低少於 5 分，這可能是患者症狀的自然變化。有臨床意義的 PCL 評分轉變大約為 10 分[5×1.96 （相當於 $p < 0.05$ 的水平）]。如果您病人的 PCL 評分增加或降低大於 10 分，就表示臨床症狀有明顯的好轉或惡化。

Monson, C.M., Schnurr, P.P., Stevens, S.P., & Guthrie, K.A. (2004). Cognitive-behavioral couple's treatment for posttraumatic stress disorder: Initial findings. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 341–344.

病人姓氏: _____

檔案號碼: _____

治療師姓氏: _____

日期: _____

節數: _____

認知整理治療模式: 個別 ☐ 小組 ☐ CPT-C ☐ CPT ☐**創傷後壓力症量表: 每月**

以下是一些人在經歷了壓力事故後會出現的問題。請細閱每一項目，然後在右方選上適當的數字代表你在過去一個月被該問題困擾的程度。

你所經歷的那件事是發生於_____年_____月_____日的_____ (事情)。

	完全沒有	少許	中度	相當大	極度	
1) 有關該壓力事故重複地出現的回憶、思想、或影像，並且帶來困擾?	1	2	3	4	5	R
2) 有關該壓力事故的夢境重複出現並且帶來困擾?	1	2	3	4	5	R
3) 突然地表現得或感覺到彷彿該壓力事故再次重演一樣 (彷如再次身歷其境)?	1	2	3	4	5	R
4) 當有些事情令你想起該壓力事故時會感到十分不安?	1	2	3	4	5	R
5) 當有些事情令你想起該壓力事故時產生心理反應 (例如:心臟厲害地跳動、呼吸困難、冒汗)?	1	2	3	4	5	R
6) 避免想起或談及該壓力事故或有關的感覺?	1	2	3	4	5	A
7) 避免某些活動或場合 因為它們會令我想起該壓力事故?	1	2	3	4	5	A
8) 難於記起該壓力事故的重要環節?	1	2	3	4	5	A
9) 對從前喜歡的活動失去興趣?	1	2	3	4	5	A
10) 感到與其他人有所距離或隔膜?	1	2	3	4	5	A
11) 覺得感情麻木或不能對親密的人有愛的感覺?	1	2	3	4	5	A
12) 感到彷彿自己的將來會提早終結?	1	2	3	4	5	A
13) 難於入睡或保持安睡?	1	2	3	4	5	H
14) 感到煩燥或有大發雷霆的情況?	1	2	3	4	5	H
15) 難於集中精神?	1	2	3	4	5	H
16) 處於 [極度警覺]、提防或戒備的狀態?	1	2	3	4	5	H
17) 我神經過敏或容易受到驚嚇?	1	2	3	4	5	H

R	A	H

Keane, T. M. (National Centre for Posttraumatic Stress Disorder [NCPTSD]) 保留所有權利。中文版由 Wu, K. K., & Chan, K. S. (2002) 翻譯。經美國 NCPTSD 許可翻譯複印。

病人姓氏: _____

檔案號碼: _____

治療師姓氏: _____

日期: _____

節數: _____

認知整理治療模式: 個別 ☐ 小組 ☐ CPT-C ☐ CPT ☐**創傷後壓力症量表: 每週**

以下是一些人在經歷了壓力事故後會出現的問題。請細閱每一項目，然後在右方選上適當的數字代表你在過去一週被該問題困擾的程度。

你所經歷的那件事是發生於_____年_____月_____日的_____ (事情)。

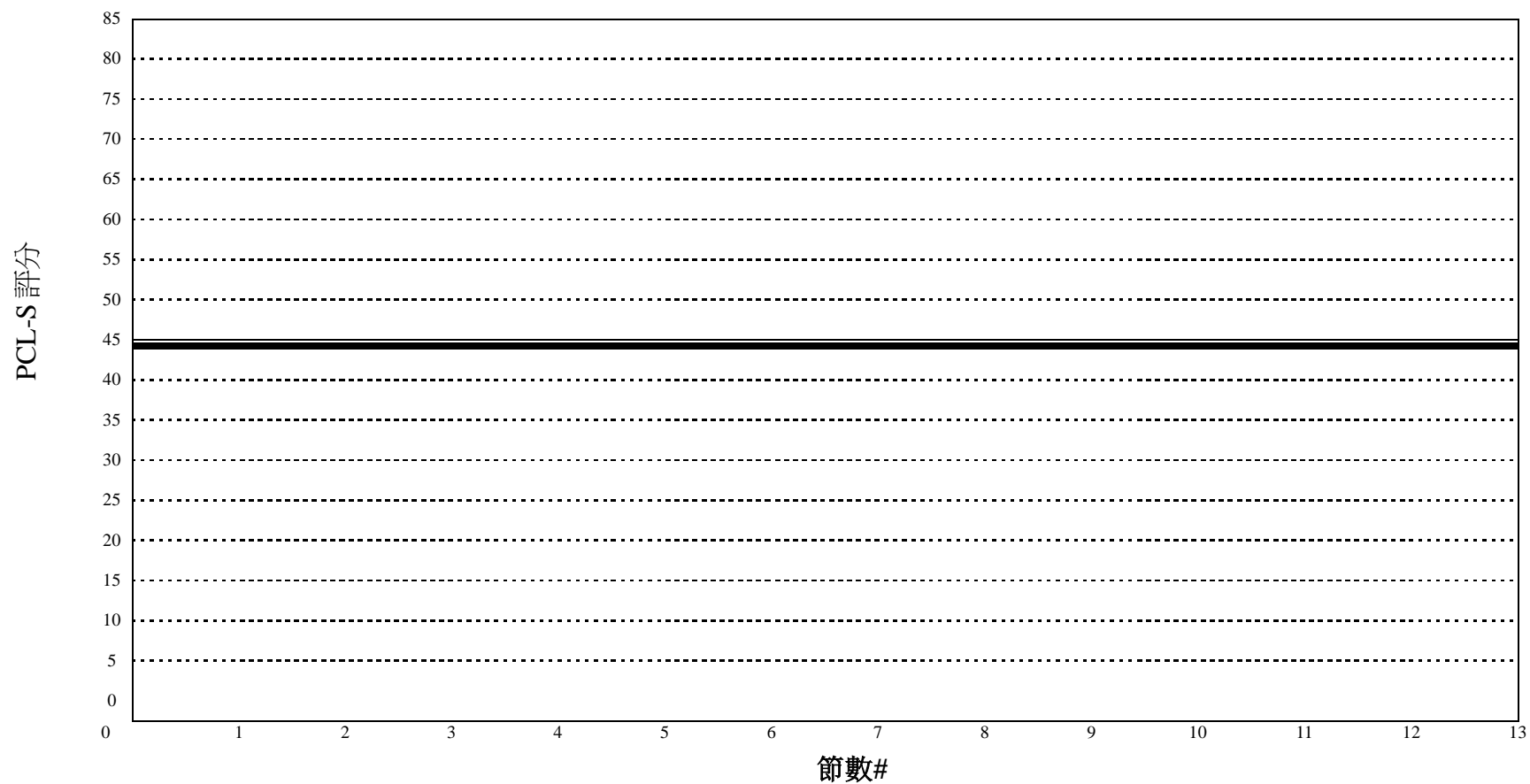
	完全沒有	少許	中度	相當大	極度	
1) 有關該壓力事故重複地出現的回憶、思想、或影像，並且帶來困擾?	1	2	3	4	5	R
2) 有關該壓力事故的夢境重複出現並且帶來困擾?	1	2	3	4	5	R
3) 突然地表現得或感覺到彷彿該壓力事故再次重演一樣 (彷如再次身歷其境)?	1	2	3	4	5	R
4) 當有些事情令你想起該壓力事故時會感到十分不安?	1	2	3	4	5	R
5) 當有些事情令你想起該壓力事故時產生心理反應 (例如:心臟厲害地跳動、呼吸困難、冒汗)?	1	2	3	4	5	R
6) 避免想起或談及該壓力事故或有關的感覺?	1	2	3	4	5	A
7) 避免某些活動或場合 因為它們會令我想起該壓力事故?	1	2	3	4	5	A
8) 難於記起該壓力事故的重要環節?	1	2	3	4	5	A
9) 對從前喜歡的活動失去興趣?	1	2	3	4	5	A
10) 感到與其他人有所距離或隔膜?	1	2	3	4	5	A
11) 覺得感情麻木或不能對親密的人有愛的感覺?	1	2	3	4	5	A
12) 感到彷彿自己的將來會提早終結?	1	2	3	4	5	A
13) 難於入睡或保持安睡?	1	2	3	4	5	H
14) 感到煩躁或有大發雷霆的情況?	1	2	3	4	5	H
15) 難於集中精神?	1	2	3	4	5	H
16) 處於 [極度警覺]、提防或戒備的狀態?	1	2	3	4	5	H
17) 我神經過敏或容易受到驚嚇?	1	2	3	4	5	H

R	A	H

Posttraumatic Stress Disorder Checklist. Copyright © 1993 by Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., &

Keane, T. M. (National Centre for Posttraumatic Stress Disorder [NCPTSD]) 保留所有權利。中文版由 Wu, K. K., & Chan, K. S. (2002) 翻譯。經美國 NCPTSD 許可翻譯複印。

創傷後壓力症量表 (PCL)



PCL 評分改變5分以上才是可靠的轉變。因此，如果你的病人總評分增加或降低少於5分，這可能是症狀的自然變化。有臨床意義的PCL 評分變化大約為10分 [5×1.96 （相當於 $p < 0.05$ 的水平）]。如果您的病人PCL 評分增加或降低10分或以上，就表示臨床症狀有明顯的好轉或惡化。

結業證書（不用翻譯）