

The 30th Anniversary of
Richmond Fellowship of Hong Kong
Mental Health Conference



嶄新精神復康服務

**桌上遊戲 (BoardGame)
在精神復康實務之應用
(2013年11月)**

Ms. Lee Mo Sze, Mosy
Mr. Leung Ka Lok, Matthew

11th October 2014

流程

- 桌上遊戲治療性小組
- 標準化量表及問卷收集數據
- 質性研究評估-聚焦小組訪談
 - 與服務結合發展
 - 職員觀察
 - 發展及應用方向

桌上遊戲 (BoardGame)

- 在外國被廣泛使用於精神復康治療工具
- 在香港常用於青少年工作，少用於精神復康範疇
- 桌上遊戲同時能協助精神病康復者發展或學習解決困難的能力、改善溝通技巧及自我管理病情的好工具。

(Torres, A., Mendez, L.P., Merino, H. & Moran, E.A., 2002)

情緒表達 · 溝通



創造力、組織力



策略思考

手眼協調



團隊合作·社交

數理 · 邏輯 · 空間思維





少廚上菜 *Karl Heinz Schmiel*
Ala carte

Davinci Code
終極密碼
誰能最快猜出對準的答案?

新大鵬堡
把風景「寄書」
WAN

Story Cubes
故事骰子
每個面都有插圖，讓玩家根據插圖編故事。

DOG
Pick-a-Pet
狗友
挑選你的理想寵物

Libellud
Ludo
小蜜蜂
Libellud
Ludo
小蜜蜂

Diveabies
Rock the Beat
THE PARTY GAME THAT WILL ROCK YOU!

KANGA GAMES
TABUNGA
KANGA GAMES

Rock the Beat
TABUNGA
KANGA GAMES
Rock the Beat
TABUNGA
KANGA GAMES

桌上遊戲 治療性小組



• 小組設計

– 共九節小組（八節桌上遊戲小組 及 一節聚焦訪談）

– 每星期一節，每節九十分鐘

– 組員六至八人

– 組員於第一節及第九節
完成標準化量表及
問卷收集數據



• 目標

- 提供放鬆心情的機會予組員，建立快樂經驗
- 小組前段：提升組員的溝通及社交能力
- 小組後段：強化組員表達、組織能力

• 內容

- 透過多元的遊戲過程，讓組員創造正面經驗
- 工作人員在各遊戲前後進行解說，回顧組員的遊戲經驗及片段

標準化量表及 問卷收集數據



數據資料收集

標準化量表及問卷

Alpha

DASS 情緒自評量表

0.98

自我效能感量表

0.73

路徑描繪測驗

Ni1

- 小組參與人數：23人
- 平均出席率： 76.8%
- 問卷回收人數：20人
- 評估時段
 - Time0 : 第一節小組
 - Time1 : 第九節小組

情緒狀態

DASS 情緒自評量表

	Time 0	Time 1	t
抑鬱指數平均分	9.17	7	1.90
焦慮指數平均分	9.86	8.43	2.71*
壓力指數平均分	10.43	9.86	0.46

Note: * $p < 0.05$

分數愈低，情緒狀態愈好

情緒狀態普遍有改善，特別是焦慮指數顯著下降

參加者的自我效能感

自我效能感量表

	Time 0	Time 1	t
處理問題的能力 平均分	43.08	53.85	-2.34*
表達自己的能力 平均分	39.23	46.15	-1.73

Note: * $p < 0.05$

分數愈高，自我效能感愈高

處理問題的自我效能感有顯著提升

參加者的規則轉換能力

路徑描繪測驗

TMT
平均時間
(秒)

Time 0

112.56

Time 1

62.67

t

2.99*

Note: * $p < 0.05$

時間愈少，規則轉換能力愈高

規則轉換能力 (set-shifting) 有顯著的改
善

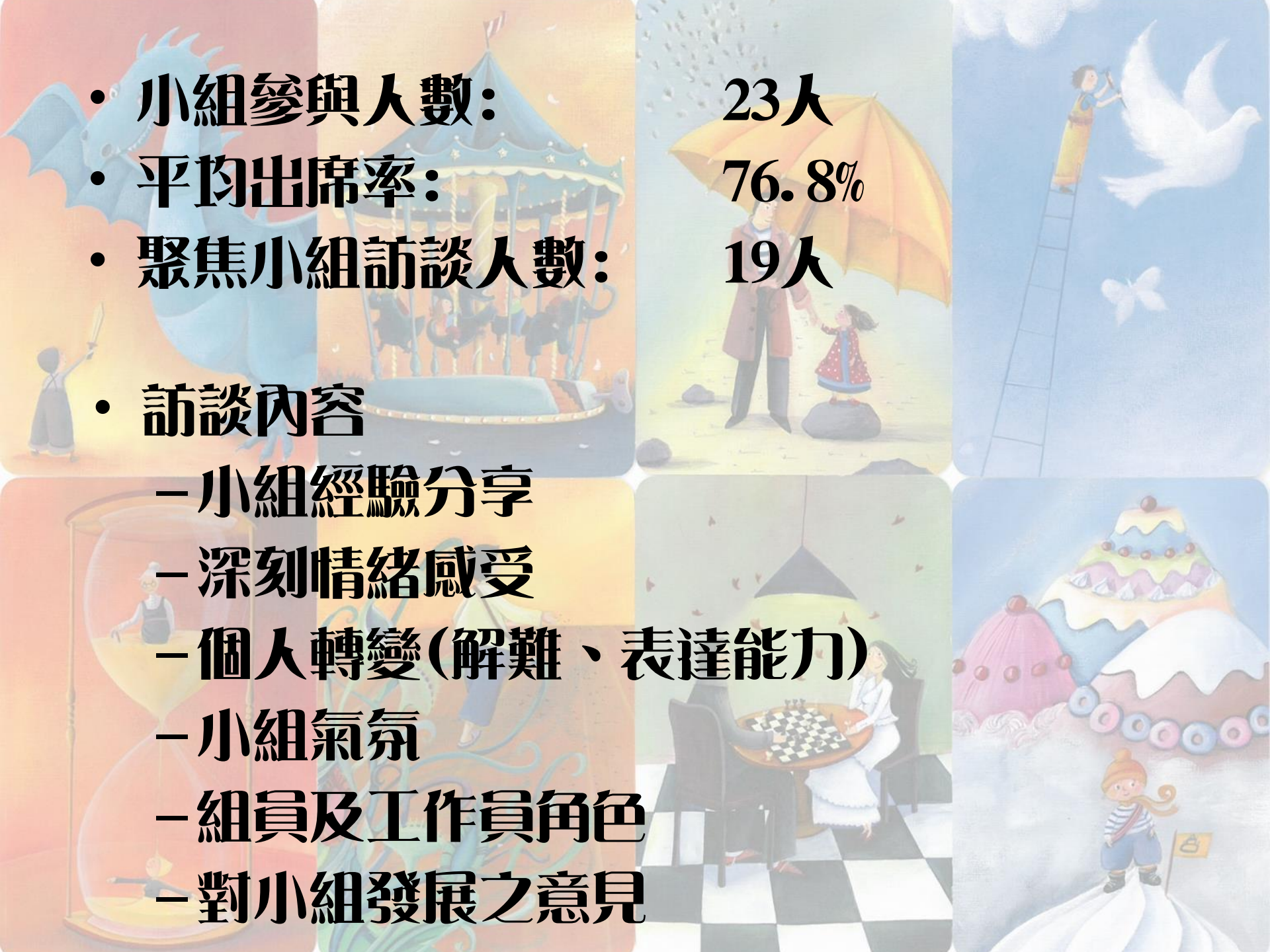
質性研究評估 聚焦小組訪談



- **小組參與人數：** 23人
- **平均出席率：** 76.8%
- **聚焦小組訪談人數：** 19人

- **訪談內容**

- 小組經驗分享
- 深刻情緒感受
- 個人轉變(解難、表達能力)
- 小組氣氛
- 組員及工作人員角色
- 對小組發展之意見



從參加者心聲看復元元素

個人優勢

朋輩支援

起伏中
成長

自主

自我表達 (Enhance self expression)

「宜家敢去街站同人做問卷，
而且響教會都敢同人表示我係康復者」

「多左參加活動，
而且夠膽上台(作分享)」

「(以前)好怕人拒絕時唔知點，
怕被打擊自信心，
宜家同陌生人講野都唔太驚」



自我效能 (Boosted self-efficacy)

「信心大左，響工作崗位上(做野)都大膽左」

「搵到工作嘅信心：以前10分滿分得2-3分，宜家有4-5分」

「覺得自己通通都有好大轉變，10分滿分俾自己8-9分」

「多左參與，又可以發揮創意，有好多可能性」



解難能力

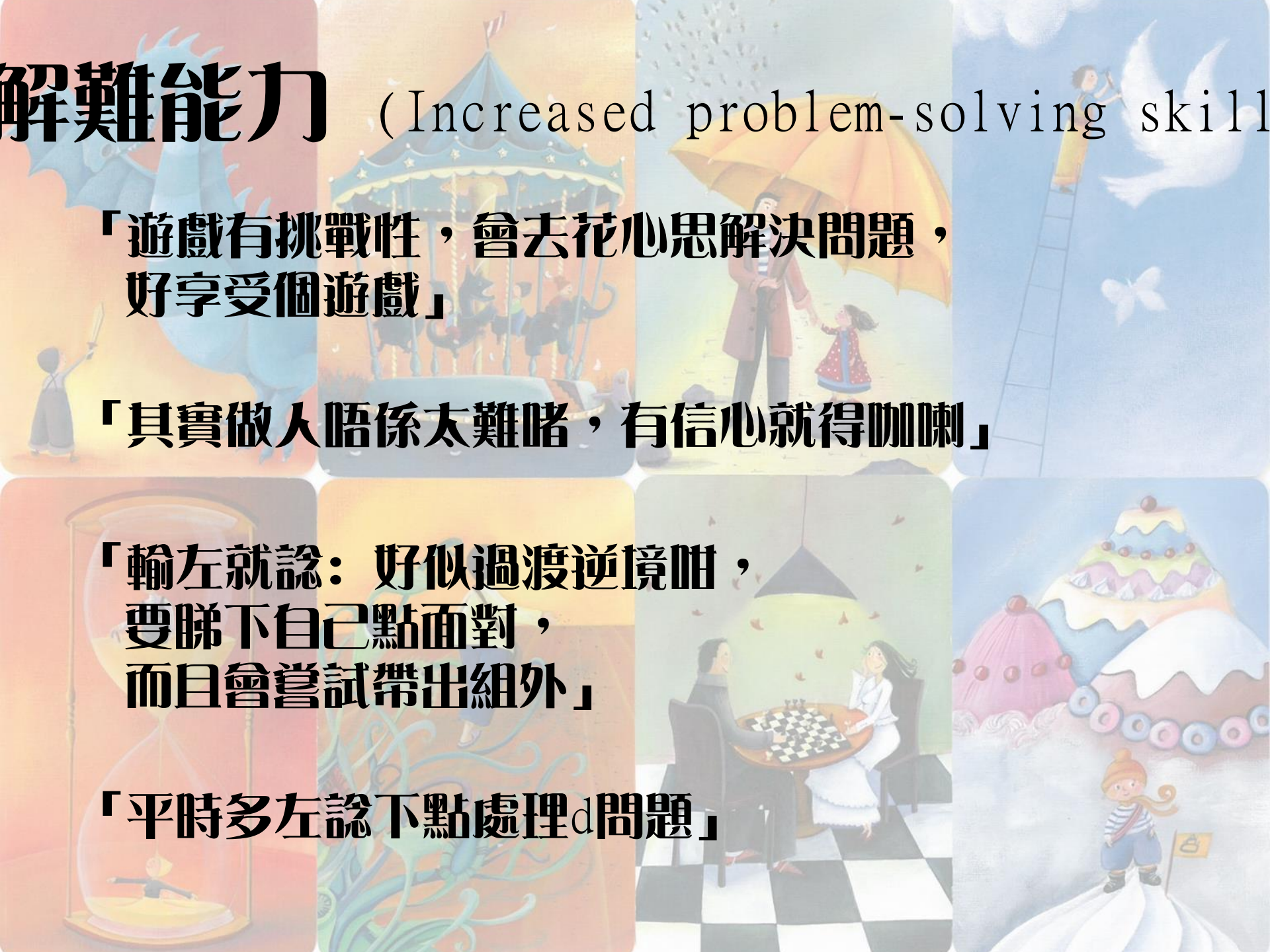
(Increased problem-solving skill)

「遊戲有挑戰性，會去花心思解決問題，
好享受個遊戲」

「其實做人唔係太難啫，有信心就得喇」

「輸左就諗：好似過渡逆境咁，
要睇下自己點面對，
而且會嘗試帶出組外」

「平時多左諗下點處理d問題」



社交關係建立 (Relationship bonding)

「應付自己嘅社交恐懼症(8年)，以前連餐廳都去唔到，宜家可以去M記，同埋多左落黎開組」

「(面對人時)自信心提高左同主動左，例如搭車會讓位，見到鄰居幫忙揸電梯」

「以前好封閉，淨係識打機，宜家願意參加多啲活動」

「主動啲去參加社交活動」



與職員關係 (Role of staff)

「遊戲過程同利民會同事好平等，好似朋友咁冇隔膜」

對小組運作意見 (Recommendations)

「增加分類遊戲如思考性、抒發性」

「想加入新朋友」

與服務結合發展



職員觀察

- BoardGame **不受年齡、診斷限制**
- **可玩性高、好玩，可因應不同情況調節規則及玩法**
- **提昇記憶力、專注力、思考力**
- **參加者可各展所長**
- **輕鬆的介入工具**
- **職員與會員
平等參與的關係**



發展及應用方向

- 不同的應用介入
 - 活動層面
 - 連繫性小組
 - 個案層面
- 研究不同臨床診斷的復康者參與桌上遊戲的益處
- 出版應用香港精神復康界的桌上遊戲工具書
- 研發適用於精神復康範疇的桌上遊戲



參考資料

- Reitan, R. M. (1958). Validity of the Trail Making Test as an indication of organic brain damage. *Perceptual and Motor Skills*, 8, 271 – 276.
- Taouk, M., Lovibond, P. F., Laube, R., (2001). Psychometric properties of a Chinese version of the short Depression Anxiety Stress Scales(DASS21). Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney.
- Torres, A., Mendez, L.P., & Merino, H., & Moran, E.A. (2002). Improving social functioning in schizophrenia by playing the train game. *Psychiatric Services*, 53 (7), 799-801.



Q & A

Q & A