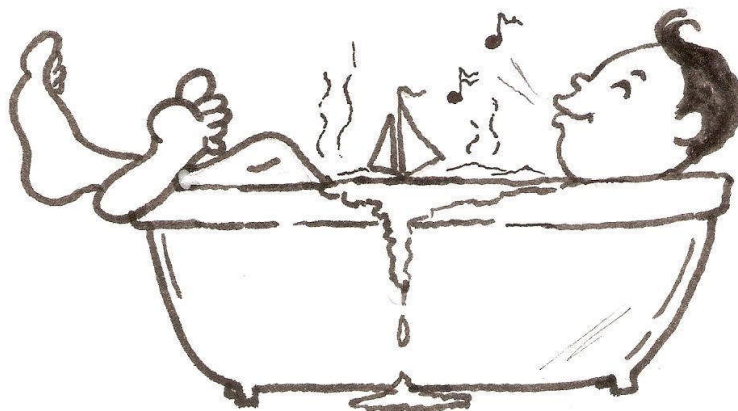


愉悅活動須知

使用說明：

1. 「愉悅活動須知」澄清了一些案主可能有的錯誤認知與期待。
2. 建議您在治療室內和案主一同討論其內容，並回應案主可能產生的其他疑慮。
3. 建議您搭配「愉悅活動紀錄表」和「愉悅活動 - 移除擋路石」一同使用。
4. 使用時機：適用於任何治療階段，尤其是治療初期。

愉悅活動須知



- 當人做愉悅的活動時，較容易對自己和生活有正面的思考。
- 令人愉悅的活動可幫助我們擁有更愉快的感受，也能使我們的身體更健康。
- 當你感覺情緒低落或疲憊時，可能會覺得自己不想再做任何事了，但你仍應該選擇一件能幫助你覺得好些或比較不累的事情，完成它！
- 愉悅的活動可分為較為靜態的與較為動態的兩種，每個人喜歡的活動會有所不同。
- 能夠獨自完成某些活動對你是好的。
 - 你可以自己決定要怎麼做，而不必依賴任何人。
 - 你會有時間獨自思考，並享受與自己相處的時光。
- 能夠和別人一起做某些活動也是很好的。
 - 與他人之間的互動會使我們感覺更好。
 - 有時候他人會增強我們做事的動機。

- 選擇容易完成的活動是很重要的。
 - 你可以更常做這件事。
 - 當你忙得抽不出時間時，這些容易進行的活動就顯得特別有用。
 - 簡單的愉悅活動〈如：欣賞路邊的樹木、花朵〉可讓我們重新發現這個世界的美妙。
- 我們不一定每次都會對某個活動感覺享受。
- 我們也可能只在特定情況下，才會享受某個活動。
- 請你仔細觀察自己的感覺，找到最適合你的愉悅活動！☺