

## 愉悅活動 – 移除擋路石

### 使用說明：

1. 若案主對於從事愉悅活動的動力非常低，您可以採用「**愉悅活動 – 移除擋路石**」，探索那些可提昇案主動力的想法，並發掘可能存在的障礙及解決之道。
2. 建議您在面對缺乏動力的案主時，以有耐心、同理的態度探索所有可能造成障礙的(深層)因素(如：若出門去，便擔憂母親會因無人陪伴而難受)。
3. 使用時機：適用於任何治療階段，尤其是在案主無法進行愉悅活動的情況下。

## 愉悅活動 – 移除擋路石

- 當你完全不想動時，問問自己：「是什麼原因阻礙我去做那些令人愉悅的事？我要如何一一克服？我要對自己說些什麼話？」

問題／障礙	解決之道	對自己說的話
1.		
2.		
3.		

