

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

明愛賽馬會思達計劃 - 男士社交及情緒支援服務

男士单次谘詢服務成效報告 及 實務智慧

黃大杰、梁仲康、鍾斯曉、游達裕

明爱赛马会思达计划 - 男士社交及情绪支援服务 男士单次咨询服务成效报告及实务智慧

黄大杰、梁仲康、钟斯晓、游达裕

地址：香港黄大仙乐善道 26 号东头社区中心 2 楼

电话：2649 9158

电邮：fsmensproject@caritassws.org.hk

网址：<http://mencentre.caritas.org.hk>

出版：香港明爱家庭服务

督印人：林绮云

设计：马伟明

出版日期：二零二二年三月

非卖品

版权所有 不得翻印

ISBN：978-988-74686-4-6

目录

| | |
|--------------------------|----|
| 序 | 5 |
| 1. 背景 | 6 |
| 2. 文献回顾 | 7 |
| 3. 单次咨询服务简介 | 9 |
| 3.1 转介个案 | 10 |
| 3.2 处理高危个案 | 10 |
| 4. 服务成效和服务使用者对服务的评价 | 11 |
| 4.1. 服务使用者的背景资料 | 11 |
| 4.2. 服务成效 | 15 |
| 4.3. 服务使用者对服务的评价 | 17 |
| 5. 实务智慧总结 | 18 |
| 5.1. 单次咨询对应男士的特性 | 18 |
| 5.2. 应用寻解介入模式于单次咨询的经验 | 18 |
| 5.3. 社工的学习心得及反思 | 26 |
| 6. 对其他社会服务的启示 | 28 |
| 6.1. 单次咨询能融入多元化工作手法的服务 | 28 |
| 6.2. 单次咨询为个案服务使用者提供多一种选择 | 28 |
| 7. 结语 | 29 |
| 【后记】 | 30 |
| 附件一：单次咨询服务传单 | 31 |
| 附件二：单次咨询服务前问卷 | 32 |
| 附件三：单次咨询服务后问卷 | 34 |
| 附件四：单次咨询服务 - 服务后检讨问卷 | 36 |
| 附件五：单次咨询服务后回馈证书范本 | 38 |
| 参考文献 | 39 |



序

在香港社福界中，专为男士而设的服务数量甚少，而专为男士介入而编写的书刊更是凤毛麟角，这本《男士单次咨询服务成效报告及实务智慧》报告，为男士服务带来又一项重要参考。

有关男士与社会服务的关系，一直存有迷思。究竟是男士没有兴趣使用社会服务，抑或现有社会服务的默认设定、惯性语言和提供方式，并未切合目标男士受众的特性？读者应该可以在本报告内找到一些启示。

本报告能顺利面世，必须感谢香港赛马会慈善信托基金过去六年来，一直支持本中心透过「明爱赛马会思达计划 - 男士社交及情绪支援服务」（后称「本计划」）为男士提供多元而优质的社会服务；同时，亦须感谢本计划的顾问游达裕先生，他既是热心的学者，也是资深社工兼社工老师，多年来不遗余力培育业界人才。他给予本计划三名社工持续定期的督导，不止让他们掌握单次咨询的精髓，更提升了他们介入男士个案的成效。

三名社工在共同学习及实践单次咨询的过程中，也展现了信任和团结，他们愿意一起会见服务使用者，互相支援与提点，事后花大量时间检视面谈录音，逐句分析，认真反思，自然得到相当想理的成果。此外，必须感谢六十名男士在这期间接受了本计划的单次咨询服务，他们对本计划的信任、想改善自身处境的决心，见证了男士亦可以为改变生活而采取主动。本报告中的案例，均来自本计划的真实个案，但为尊重他们的私隐，内容已作适当修改。

最后，本报告提出单次咨询面谈时的智慧及心得，包括语言运用、时间管理、目标订定等等，例如采用「咨询」，而非「辅导」、「征询意见」，而非「求助」；也视男士为解难的同行者，而非问题的制造者。这些地方都显示了服务具备「性别角度」的敏锐度，相信有助同工与目标男士受众建立关系，令服务更见成效。期望借着本报告，将单次咨询服务与现有男士服务结合的经验，推荐给同工参考，并为业界勇于创新带来支持和鼓励。

王柏轩
明爱赛马会思达计划督导主任



1. 背景

2016年2月1日至2019年5月31日期间，香港明爱接受香港赛马会慈善信托基金捐助，推出「明爱赛马会思达计划－男士社交及情绪支援服务」（后称「本计划」），为18至60岁男士提供一站式的社交及情绪支援服务，当中包含个案服务。在计划结束后安排检讨本计划个案服务的成效，方法是通过随机抽样，检视三份一左右的个案记录。研究员发现「超过八成的服务使用者都出现正面的改变，并且与个案目标相符」（游达裕，2019，页14），这反映本计划个案服务的成效很高，但也同时显示，个案服务的工作量非常庞大，尤其是本计划的人手编制有限（当时只有两名前线社工和一名中心主任）；所以个案工作不单对本计划的整体服务发展有很大的影响，还令同工承担非常沉重的工作量。以这样的人手编制来看，研究员建议本计划日后应发展短期辅导或单次咨询服务，并将有长期辅导需要的男士转介给其他服务单位跟进（游达裕，2019，页23）。

随后，在马会继续支持下推展第二期长达三年的「明爱赛马会思达计划－男士社交及情绪支援服务」（2019－2022）。在第一期服务计划检讨过后，本计划考虑到人手编制的限制，决定推出以寻解介入模式（De Jong & Berg, 2013）为主的男士单次咨询服务，以配合男士服务的整体发展。

本报告主要阐述推行单次咨询服务的情况和安排，并交代该服务的成效，以及总结男士单次咨询服务的实务智慧，最后进一步探讨单次咨询对社会服务的启示。

2. 文献回顾

上世纪九十年代，心理治疗师 Talmon 发现，接受他心理治疗的服务使用者往往在一次治疗后就终止了，而其他同期的辅导服务里，大部份服务使用者亦只是跟辅导员 / 心理治疗师见了一次后，就再也没有见面，辅导也随即结束，由此他猜想单次咨询会是一种有价值的辅导模式。后来，他的跟进研究发现，在接受单次咨询的服务使用者里，高达 78% 表示一次心理治疗就已经足够，并对服务表示满意，无需继续跟治疗师见面 (Talmon, 1990)，自此他十分积极推广单次咨询。

由于单次咨询是有计划的短期心理治疗 (planned short-term psychotherapy) 的一种特殊形式，所以我们会在短期心理治疗的脉络下检视单次咨询。

从过往文献所见，在涉及不同类别的服务使用者、采纳不同的心理治疗学派，以及治疗期限长短等因素上，有计划的短期心理治疗，包括单次咨询，与无期限的心理治疗比较，两者在成效上没有显著分别 (Bloom, 2001, p. 76)。过去三十多年来，有计划的短期心理治疗甚受欢迎并获普遍采用，主要原因是服务使用者在求助的早期阶段，改变的动机往往是最强的，而大部份的正面改变亦都是发生在这个阶段 (Battino 2006; Howard, Kopta, Krause, & Orlinsky, 1986; Hubble, Duncan, & Miller, 1999; Seligman, 1995)。此外，大部份服务使用者期望接受有时限 / 短期的心理治疗 (Gelso & Johnson, 1983)，当中 84.6% 更直接选择短期心理治疗，并同时展现良好的治疗效果 (Cummings, 1977, p. 496)。以上研究结果都是支持推行有计划的短期心理治疗的强力证据。

有学者从过往文献中总结出单次咨询的成效 (Bloom, 2001; Campbell, 2012)，更有研究指出最受惠于单次咨询面谈的服务使用者，都是受到清晰而可解决的问题困扰，并有动力去改变 (Cameron, 2007; Campbell, 2012)。Talmon (1990) 早已指出，辅导员会于单次咨询里应用不同心理治疗学派的手法，而其他学者则发现寻解介入模式和叙事治疗是最常被采纳的介入手法 (Campbell, 2012, p. 16)。

不过，在香港社会服务里，单次咨询至今仍未普及。2018 至 2020 年期间，游达裕为东华三院赛马会「家·加爱」中心的单次咨询服务担任顾问，除了训练社工应用寻解介入模式于单次咨询上，为他们提供持续的督导，还协助筹划和推展该项服务；此外，游氏亦由 2021 年开始，担任香港基督教服务处慈慧幼苗中心顾问，协助筹划寻解介入模式的单次辅导服务。

其后，香港大学研究团队为「家·加爱」中心的整体服务进行成效评估，发现 48 名服务使用者在接受单次咨询后，对未来的掌控感、问题困扰程度和应付问题的信心等三方面都有改善，



而在一个月后的跟进里，更发现他们能维持这些改变，并达到统计学上的显着水平（Tsui, Yuen, Lo, & Lai, 2020, pp. 30 – 31）。研究员进一步访问其中 9 名服务使用者，他们均表示接受服务后有以下得着：（1）能扩阔自己的视野，从而找到应对问题的方法；（2）接受服务后感到压力减少，对前路有更清晰的方向；（3）更有信心去解决问题；（4）感到受肯定和尊重；（5）对自己的思考、情绪和行为模式有更敏锐的觉察等（Tsui et al., 2020, p. 35）。

另外，学者陈德茂（2013）指出，男士基于：（1）自尊心、（2）担心社工未能够真正明白及接纳自己、（3）不清楚服务所需的时间及社工会联络自己的亲友等原因，而不会向社福机构求助。故此，提供单次咨询服务时需小心考虑以上因素，避免打击男士接受服务的信心。

过往的研究指出，男士比女士更少参与社福机构举办的活动，而且普遍碍于强者形象，甚少表达自己的诉求和情感，这些因素都会影响社工的介入（平等机会委员会，2012）。学者 O’Neil（1982）亦提出男士的约束性情绪特征（restrictive emotionality），令他们认为表露情绪是不必要、费时及无助解决问题的。因此，当社工进行情感介入或以情绪作为辅导焦点时，男士的约束性情绪特征便会成为障碍。而寻解面谈的特点是不会聚焦于男士的情绪，所以也就不会受这方面的影响。

3. 单次咨询服务简介

本计划设计了单次咨询服务宣传单张（附件一），便利同工在不同活动里推广，而该服务的详细资料亦会同时刊载于本计划通讯、网页和脸上。倘若合资格男士接触相关资讯或经同工推介后，发现自己需要有关服务，可致电本中心预约，而整个咨询会面及填写问卷约两小时。一般来说，本计划社工尽早与服务使用者见面，但因中心人手有限，大部份单次咨询安排在两星期内，只有少于一成在两星期之后。

服务使用者抵达本中心后，社工会让他先观看单次咨询介绍短片，然后邀请他填写面谈前问卷（附件二）。问卷内容除了询问服务使用者一些简单的资料外，还包括他对服务的期望、会面前出现的改变（pre-session change），以及三条涉及成效评估的问题。

之后，社工需确定服务使用者已掌握单次咨询的流程，面谈才会正式开始。面谈进行约 75 分钟后，社工便离开面谈室，思考刚才面谈的内容，再于 10 分钟左右后重返面谈室，就该节面谈给予服务使用者回馈，同时将回馈证书交给服务使用者，面谈才算正式结束。最后，服务使用者需填写另一份面谈后问卷（附件三），内容包括检讨单次咨询服务，以及三条与成效评估有关的问题。如果服务使用者日后遇到其他问题，仍是可以到中心接受另一节单次咨询面谈。

在面谈后一至两个月内，社工会以 WhatsApp 或电话联络服务使用者，了解他的近况，并邀请他填妥另一份跟进问卷（附件四），这些资料亦会作为成效评估之用。

面谈前后，社工会再三向服务使用者强调单次咨询服务是一次性的介入，以免他因为没有获得跟进而感到失望。

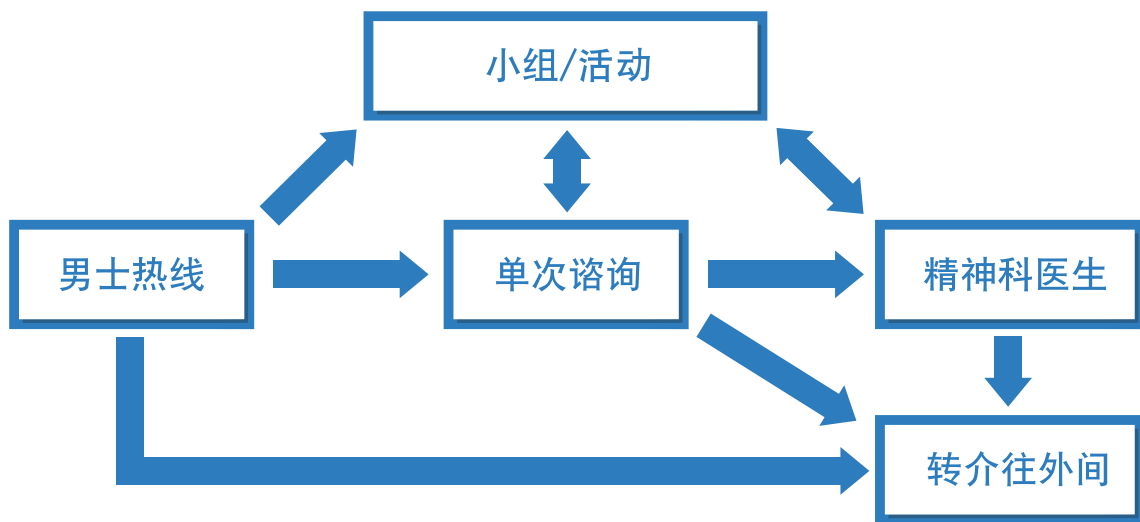
服务流程图：





3.1 转介个案

由于有些服务使用者只是从宣传单张的介绍去认识单次咨询服务，所以未能准确掌握这项服务所涵盖的范围而产生误解。遇到这些情况，社工会再次澄清该服务的范围；假若服务使用者有明确的服务要求，但却不属单次咨询服务的范围，包括离婚法律咨询、离婚调解、精神科诊断或社交训练等，社工会按着相关要求而作出转介，如转介他到调解中心接受离婚调解服务、到民政事务处接受离婚法律咨询，甚至给他介绍本计划相关服务或活动，例如社交训练小组、精神科医生到诊服务等。



3.2 处理高危个案

单次咨询属于一次性面谈，无法提供长期辅导，因此不适合处理需持续跟进的高危个案。在单次咨询结束时，若社工发现服务使用者有自杀、自残、家暴等风险，在征得他的同意之后，会安排他接受其他辅导，以确保他得到适当的服务，让他或身边人免受严重伤害。

4. 服务成效和服务使用者对服务的评价

我们根据三份问卷结果（附件二、三和四），作出该项单次咨询服务的成效评估。

4.1. 服务使用者的背景资料

服务人次：60

服务使用者年龄分布：

年龄分布

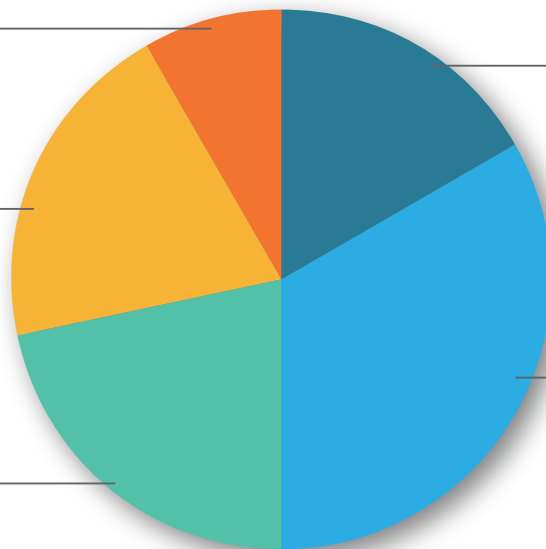
61岁或以上
8.3%

51-60岁或以上
20.0%

41-50岁或以上
21.7%

18-30岁或以上
16.7%

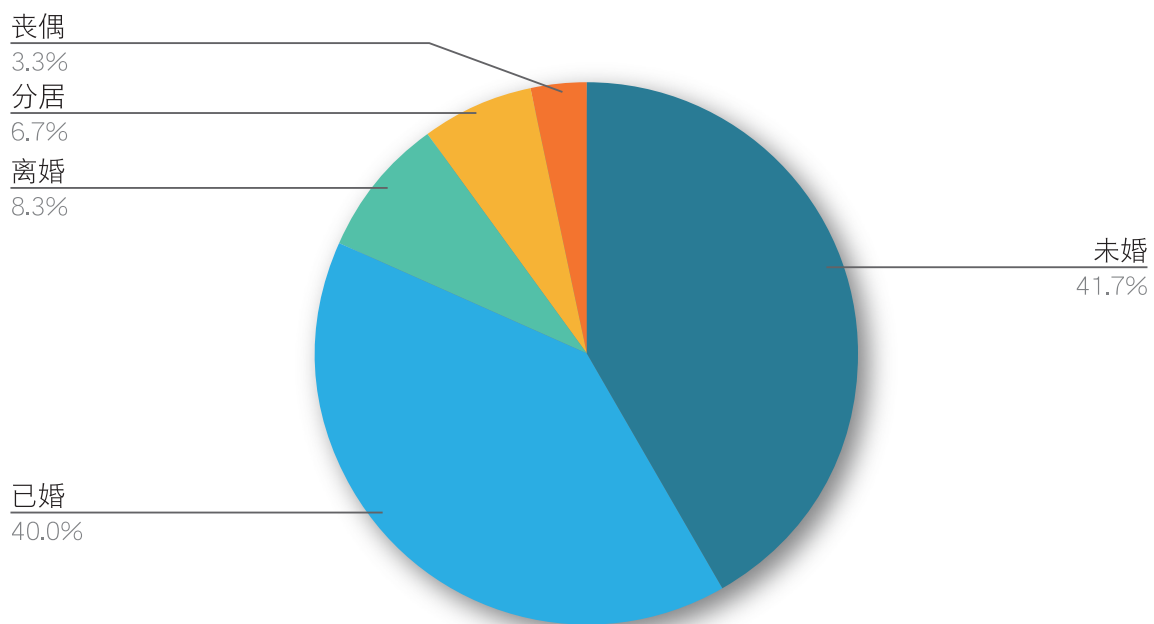
31-40岁或以上
33.3%



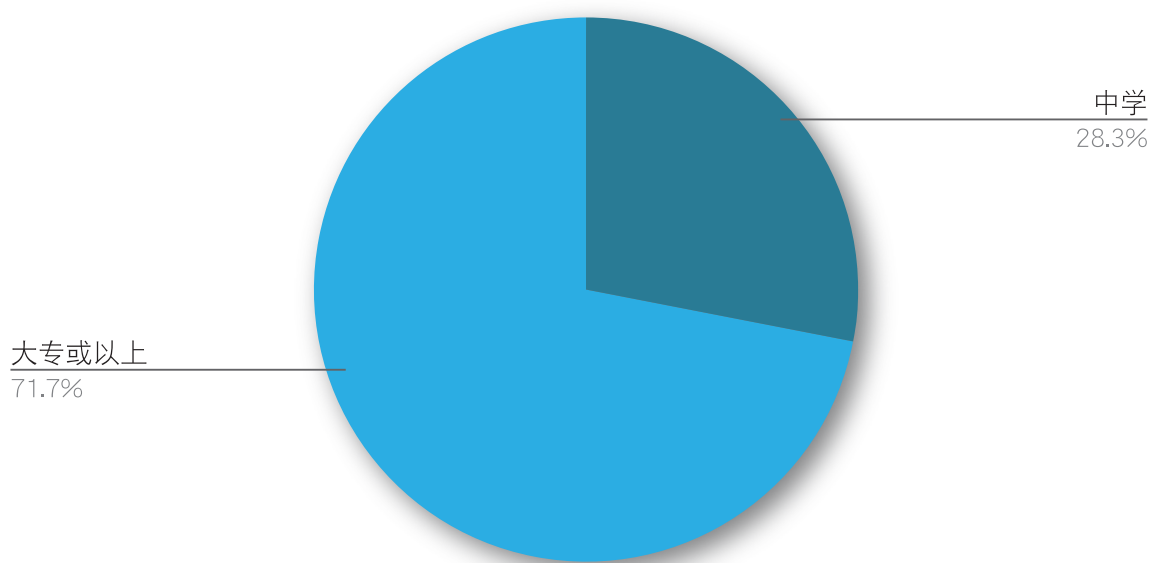


婚姻状况：

婚姻状况

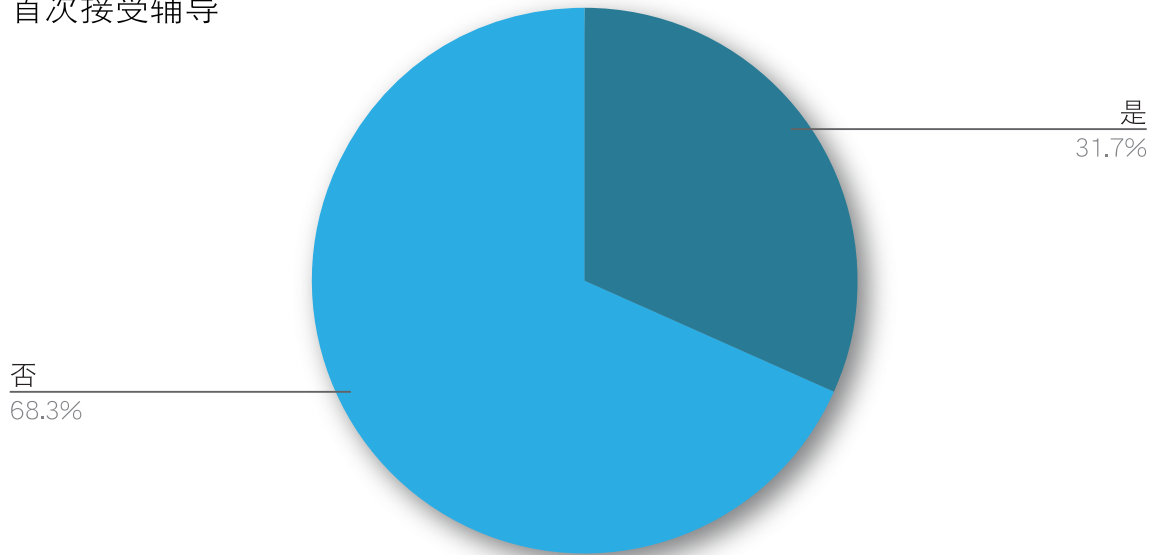


教育程度：

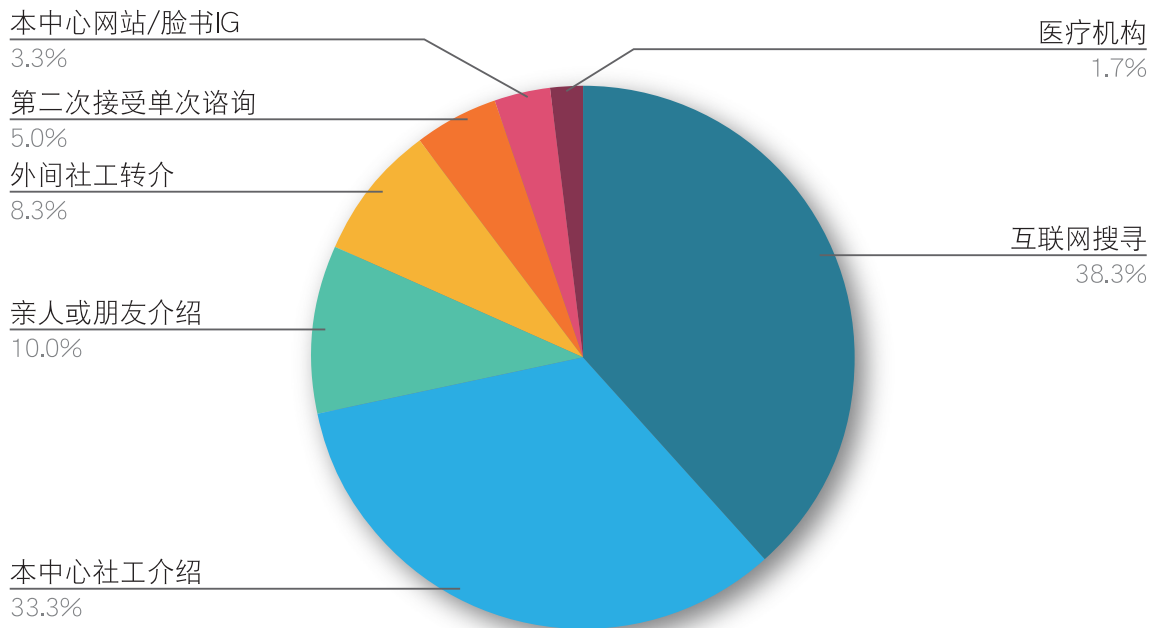


是否首次接受辅导：

首次接受辅导



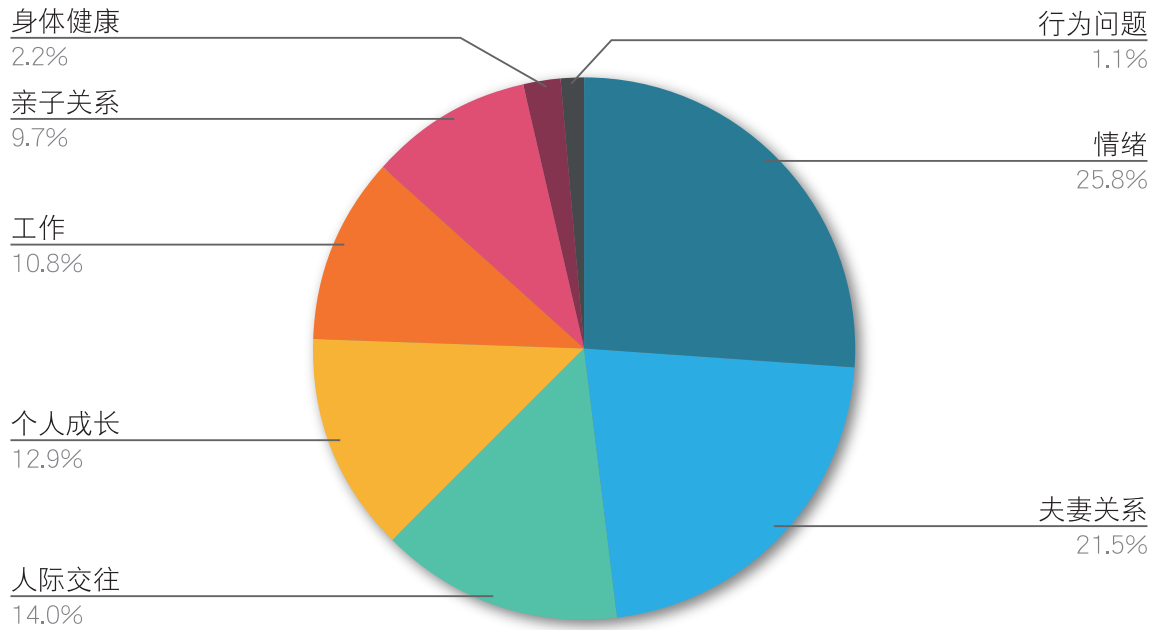
如何进入本计划单次咨询服务：





服务使用者填写的困扰类型（每人可填写 1 至 2 项）：

困扰类型



不少男士表示自己并非因为家庭问题，而是生活上遇到一些困扰，不知道向甚么类型的社会服务中心寻求协助，最终选择了本计划的单次咨询服务。而关注情绪、人际交往、个人成长、工作等「非家庭问题为焦点」的服务使用者占 63.5%，比关注夫妻及亲子关系的（共占 31.2%）高出超过一倍，至于未婚的服务使用者亦占 41.7%。由此可见，男士并非只关心如何成为「好爸爸」、「好丈夫」，还会关注个人成长和生活各方面的困扰，这正是本计划以男士为本的定位（游达裕，2019，页 20 - 22），而非以家庭岗位去界定男士的角色，这样的设计反而吸引了很多「未成家立室」的男士前来本中心接受单次咨询服务。

此外，超过三成（31.7%）的服务使用者是「首次接受辅导服务」，更有超过四成（41.6%）是在互联网搜寻、或从本计划相关网站、脸书及 Instagram 得知单次咨询服务后预约面谈。这些数据不单显示男士会主动寻求辅导，还进一步挑战传统认为「男士普遍缺乏动机向社福机构寻求辅导服务」的刻板印象。我们相信本计划服务的设计能针对男士的特性。

4.2. 服务成效

在单次咨询面谈前、面谈后，以及面谈结束后一至两个月，服务使用者需要填写成效评估问卷（附件二、三及四），主要针对以下三方面进行评分：（1）对未来感到掌控的程度；（2）问题对生活的困扰程度；（3）有效应对问题的信心。

服务使用者在以上三个时间点上自我评估的平均分如下：

| (1-10分) | 面谈前评分 A (SD) n = 60 | 面谈后即时评分 B (SD) n = 60 | 一至两个月后评分 C (SD) n = 57 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 对未来感到掌控的程度 (高分表示较高掌控) | 3.35 (1.80) | 6.70 (1.49) | 5.70 (1.60) |
| 问题对生活的困扰程度 (高分表示困扰较严重) | 7.55 (1.65) | 5.32 (1.90) | 5.30 (1.85) |
| 有效应对问题的信心 (高分表示较大信心) | 3.87 (1.78) | 6.37 (1.40) | 5.50 (1.56) |

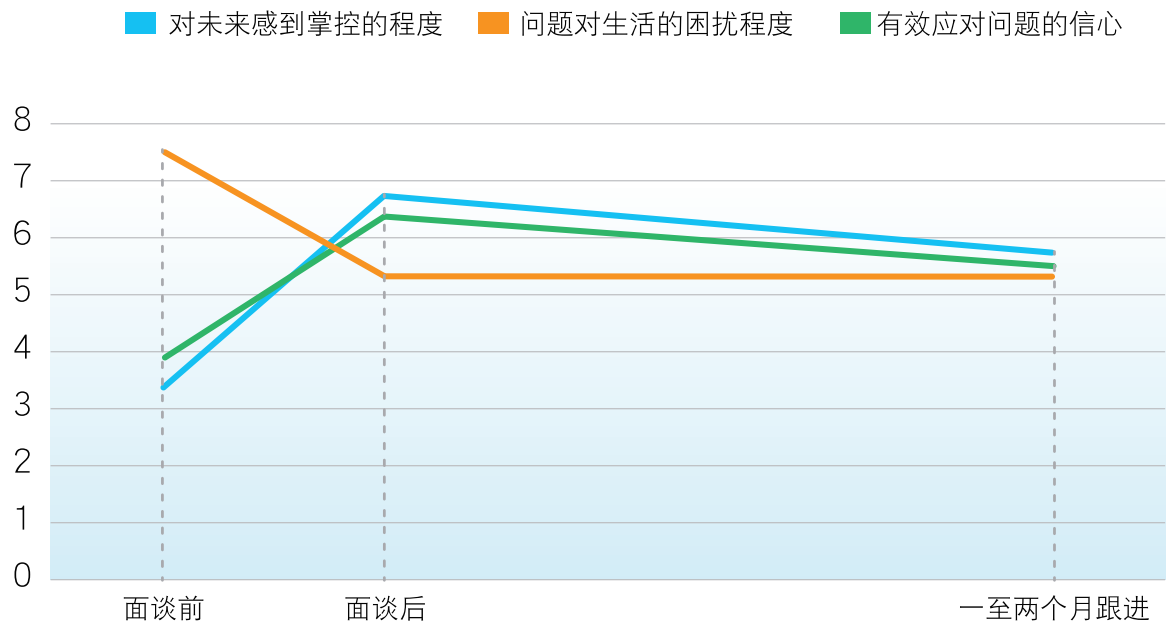
服务使用者在三项评分的转变：

| | 面谈后的转变 (B - A) 平均分 (T 值) n = 60 | 1-2 个月跟进与面谈前比较 (C - A) 平均分 (T 值) n = 57 |
|------------|---|---|
| 对未来感到掌控的程度 | 3.35 (11.55*) | 2.27 (10.45*) |
| 问题对生活的困扰程度 | -2.23 (-8.50*) | -2.23 (-8.89*) |
| 有效应对问题的信心 | 2.50 (10.14*) | 1.55 (7.11*) |

* T 检定， $p < 0.01$



以折线图表示：



从上图可见，服务使用者接受单次咨询面谈后，以及一至两个月后与面谈前比较，在三方面都有明显进步，包括感到更能掌控未来、更有信心应对问题，以及问题困扰程度减低，这些改变全都达到统计学上的显著水平 ($p < 0.01$, T 检定)。

在面谈后一至两个月的跟进里，超过一半 (33/57) 的服务使用者表示自己在行为、认知、情绪或关系等方面有进一步改善，人数分布如下 (有些服务使用者在两项或以上出现进一步改善)：

一至两个月后，服务使用者在以下范畴出现进一步改善的人数分布：

| 范畴 | 人数 |
|----|----|
| 行为 | 19 |
| 认知 | 15 |
| 情绪 | 8 |
| 关系 | 10 |

从上述资料可见，单次咨询服务能够展示出持续的效果。

4.3. 服务使用者对服务的评价

从咨询后的检讨问卷结果可知，服务使用者对单次咨询服务感到很满意，满意度的平均分达到 5.08（1 分为非常不满意，6 分为非常满意，n = 58），并且愿意将这服务推荐给有相近困扰的朋友，这方面的平均分为 5.25（1 分为一定不会推荐，6 分为一定会推荐，n = 57）。

此外，服务使用者对服务给予的评价大部份都很正面，包括：感到被了解 / 明白 / 欣赏、能让自己认清方向、能得到实质意见、十分有用、很专业、会面后有很多新方向 / 新想法、给自己很大的正能量去处理问题、帮自己厘清一些疑难、提醒一些自己未留意的有用方法、教会自己珍惜所拥有的东西是难能可贵的，有助走出低谷、以提问形式引导自己去思考出路等。



5. 实务智慧总结

5.1. 单次咨询对应男士的特性

本服务的对象是男士，宣传单张（附件一）的设计集中介绍单次咨询的特色，包括：聚焦解困而非发掘问题的成因、解释咨询流程和时间分配，以及对服务使用者的效果等，让有意使用服务的男士对单次咨询有较充份的了解。此外，宣传单张亦强调专注于男士的人生阅历及所长，协助他们寻找出路，重新掌握自己的生活；而遣词用字会以「咨询」、「征询意见」取代「辅导」、「求助」，有助男士以平等的角色看待自己，积极投入单次咨询服务。

在单次咨询面谈中，社工会聚焦于与服务使用者并肩向目标进发，协助他清晰描述未来的理想生活，然后一起寻找可行的方法，以建立他实践目标的信心。这些具体行动，能令男士更掌握自己的生活，而不必探究问题的成因，减少将问题归咎于个人因素，从而一步一步远离困扰，可谓配合男士行动取向的特征。

整个咨询过程当中，社工会在开始时花最多时间澄清服务使用者的目标，之后才探索他的行动计划、确认他的解难能力，和审视他的成功经验，借此推动其改变的决心。因为这服务强调从男士的强项出发，关注于他如何达到力所能及的目标，所以 O' Neil (1982) 在他的性别角色冲突理论中提到，男士往往因为害怕无法控制自己的处境和状况，而抗拒参与辅导，并不会在单次咨询面谈出现。

单次咨询过程中，社工非常关注服务使用者所使用的关键词语，以便在回应中采用这些词语，去表达对男士的理解和尊重。至于男士本身不熟悉的情感部份，社工也不会刻意去探索，而只会专注于他们对理想生活的渴求，使之成为具体的目标，然后按他们的步伐，一步步朝目标前行，最终远离困扰。

5.2. 应用寻解介入模式于单次咨询的经验

5.2.1. 预先知道介入流程有助迅速建立关系

据了解，大部份服务使用者从未接触过单次咨询，如果他们预早掌握咨询的过程，是会有助提升他们的掌控感及安全感；因此，单次咨询面谈前，先播放相关介绍短片，可令服务使用者对过程有更多掌握，思考将要讨论的事情，为随后的咨询作好准备，以增加投入感。这个安排有极大的正面作用，特别是对辅导或单次咨询过程有所疑惑的服务使用者，可以趁此机会主动提出问题，而社工也可借解答问题来增加他对有关服务的认识，从而促进他的投入感。

5.2.2. 社工须有效分配每个环节的时间

完整的单次咨询介入为一节的面谈，而每次面谈时间固定（一般约 1.5 小时），共分为几个环节。社工需要清楚掌握咨询的进程，有效分配每个环节的时间，以有效协助服务使用者向理想生活的目标进发。社工通常会利用首 15 分钟去与服务使用者建立良好的工作关系，并总结他的主要困扰和初步期望，然后花 20 至 30 分钟厘清目标，余下时间则集中探讨出路。这样安排能令面谈聚焦于服务使用者期望改变的方向，而非一直徘徊在困扰的事情上。

5.2.3. 抓紧讨论的焦点

由于咨询的时间有限，所以一开始社工便会邀请服务使用者分享令他困扰的事情，然后留意他叙述事件时的感受、观点和期望，借此明白他的经历，这有助建立信任的关系。

单次咨询过程中，社工常常会错过一些重要时机，以致无法引导服务使用者，遑论与对方迅速建立关系并引领他转向目标。总结过往经验，社工需特别留意以下讯息，或引导服务使用者关注以下焦点：

- 1) 服务使用者最近遇到的困扰事情，他能清晰描述出来
- 2) 即使服务使用者对困扰事情感到烦恼、忧心，但他仍想改善该情况

如果社工能够及早捕捉这些内容，然后跟服务使用者一起去探讨，对于澄清目标和寻找出路会是事半功倍。

5.2.4. 目标为本

许多辅导模式会假设服务使用者的困扰是由过往的经验所造成，以致社工投放很多时间跟他探讨过往的经历，希望从中找到解决问题的方法。本计划的单次咨询服务采纳寻解介入模式，强调以服务使用者期望的改变作引领，而不理会问题的根源，因此当他表达困扰后，社工只会集中了解他期望的转变，例如：

「你期望的转变是怎样的？如果情况有些改善，你认为会和现在有甚么不同？」

有些服务使用者会重复讲述自己的困扰，社工会尊重对方，用心聆听。即使有服务使用者申诉不满达 30 分钟之久，社工仍是会耐心聆听，直至对方感到被明白，不满的情绪得以舒缓，亦开始重复表达困扰的内容，这时社工才逐步引领他转向目标，如：



「（总结服务使用者面对的困扰），这段时间发生了很多不如意的事，令你感到苦恼和难过，你来到中心，相信不想类似的事情继续发生，很想有些改变，如果这次面谈真的可以帮助你达成改变的目标，你认为那会是甚么？」

5.2.5 厘清目标的重要性

厘清目标是整个单次咨询面谈极之重要的部份。不少时候，服务使用者在寻求服务时都感到迷惘，只能说出较为空泛或抽象的期望，例如「找到人生的意义」、「解决婚姻问题」，但对于何谓「解决婚姻问题」或「人生意义」就不甚了了。

透过咨询过程，社工协助服务使用者将目标转化为清晰具体的情境，从而使他更有信心往目标方向进发；但是，澄清目标的过程并不容易，社工需不断跟服务使用者协商，并给予适当引导，才可达到理想的目标。

根据寻解介入模式，良好目标的元素包括（Berg, 1994, pp. 67 – 78; Berg & Miller, 1992, pp. 32 – 44）：

- 1. 对服务使用者来说是重要的
- 2. 细微、简易和可行
- 3. 具体、清晰和行动取向
- 4. 包含积极的替代行为
- 5. 展示崭新行为的开始而非终结
- 6. 服务使用者需付出努力才能达到的（并非轻而易举的事）

以下是从协商至良好目标的一些例子：

- 改善抑郁的心情 → 做运动（做运动时感到心情舒畅）、跟朋友见面聊天
- 我不想跟家人吵架 → 跟家人开心吃晚饭、一起聊天开玩笑、互相关心对方
- 改善夫妇关系 → 周末一起郊遊、出外吃饭、彼此有更亲密的对话

能够建立良好的目标，单次咨询已经取得一半成功，余下就是协助服务使用者找出达到目标的方法或途径，并加强他实践的信心。

5.2.6. 厘清目标的技巧

A. 从困扰中发掘期望

服务使用者表达困扰时，他的期盼亦常常混在其中，社工需要用心聆听，并将它反映出来。透过社工的引导，服务使用者能逐步离开解决问题的框架，进入厘清目标的方向，如：

「我八成半收入都拿来给太太做家用，余下的才花在日常返工搭车食饭，十几年来都是这样，太太仍感不满。我这样做是为甚么呢？她感受不到吗？原来她真的是感受不到的！」

以上服务使用者的说话，正是表达出他对妻子的不满，认为自己尽心尽力为家庭，但却得不到回报；反过来看，他其实亦说出自己的期盼，希望所付出的能够得到妻子的欣赏和重视。社工可以回应他的关注和期盼，然后引领他去探索目标：

「见到你多年来尽心尽力为家庭付出，但太太仍感不满，你对此一定感到失望和气愤，你希望这些付出能被太太欣赏和重视。如果太太能够欣赏和重视你的付出，她会有何表现？」

B. 深化目标

大部份服务使用者无法即时说出清晰、可行、行动取向的目标，这需靠社工不断引导，才找到理想的目标。以下例子中的服务使用者是一个单亲父亲，正展示社工与他厘清理想目标的过程：

例子一

- 服务使用者：** 我不想永远做鹌鹑，不想永远给人看不起。
- 社工：** 你不想永远给人看不起，那么你希望自己是怎样的？
- 服务使用者：** 我希望自己可以改变，让别人看到我的另一面、好的一面。也希望自己更有信心，别人踩我时，我可以理直气壮去跟对方讲道理，如果不是这样，自己会一路沉沦落去，一直给人看不起。
- 社工：** 你希望让别人看到你好的一面，对自己更有信心，别人踩你时，可以说出自己的想法，理直气壮地跟对方讲道理。
- 服务使用者：** 那么，我便没有这么软弱，我觉得自己一直很软弱，很自卑，真的很自卑。
- 社工：** 如果你不是这么软弱，你会做甚么呢？
- 服务使用者：** 做甚么……我会做些事，令别人对我好些。
- 社工：** 做些事令别人对你好些……，譬如呢？
- 服务使用者：** ……我想，以往多年，我只是关心家里的事，只是记挂着子女甚么时候放学，然后去买餸……，这样是得不到其他人重视的。因为照顾小朋友，生活圈子变得好小，甚至跟一些好朋友很久都没有见面。所以我今日到中心时，想起有个老朋友住在附近，便尝试约他，看看他有没有空聚旧。



- 社工：** 你会约朋友见面，积极去扩阔生活圈子，你还会做甚么呢？
- 服务使用者：** 一步一步吧，都是随遇而安，但我肯定现在是要扩阔自己的朋友圈。很多事情我也要放手，现在子女已长大，需要放手让他们处理自己的事，我不能够插手太多，不是不管他们，而是信任他们会做好自己的本份。
- 社工：** 如果扩阔朋友圈，放手让子女处理自己的事，你觉得会为生活带来甚么改变？
- 服务使用者：** 相信到时我会轻松一点，即使遇上不如意的事，我也不会太放在心上。

以上对话显示，服务使用者正逐步厘清自己期望的改变。这些理想生活的细节越能清晰展现，越能增加服务使用者改变的动力和信心。

C. 关注服务使用者的回应

单次谘询服务强调社工与服务使用者一同探求出路，那么服务使用者的反应是一个十分重要的指标，让社工判断面谈是否往有用的方向进发。如果谈论的方向对服务使用者来说是有用的话，他会表现得很投入、雀跃和兴奋。相反，假若他表现得兴趣缺缺，并一再把话题带回困扰中，社工便需提高警觉，留意探讨的目标是否出现问题，包括：

- 1) 所订的目标对于服务使用者来说是否吸引？是否重要？
- 2) 所订的目标是否容易做到？是否在服务使用者掌控之中？

D. 面对难以建立理想目标的一些情况

有些时候，服务使用者只执着于一些难以达到的目标，包括期望他人改变，如面临婚姻破裂，只希望另一半回心转意，但对方坚决要离婚；又或者服务使用者深深陷入负面情绪里，即使社工不断询问他的期望，他仍无法回答，不觉得情况会有改善。遇上这些情况，社工可尝试跨过困扰服务使用者的问题，直接询问他不再受困扰问题影响时，生活会有甚么改变，从而发掘可行的目标。

例子二

- 社工：** 你现在的处境真的非常困难，好像怎样做都改变不了现况，假如这些问题都不再困扰你，你觉得生活会有甚么不同呢？
- 服务使用者：** 我会开心一点，不用整天想着这些问题。
- 社工：** 当你开心一点的时候，你会做甚么呢？
- 服务使用者：** 可能会约朋友食饭、打波，这几年都很少跟他们见面了。

有服务使用者参加中心的小组活动后，社工建议他接受单次咨询，但他无法清晰说明困扰自己的问题，而社工亦感到难以跟他厘清期望的改变，请看以下例子。

例子三

- 社工：** 你提过感到情绪压抑和工作上没有满足感，最近的情况是怎样的呢？
- 服务使用者：** 情绪压抑方面……我想由小都大都是这样的……即是特别跟……自小我跟家人很少倾偈，即是我经常将自己收藏起来，就是这样……而工作上没有满足感方面……我在同一个部门工作了廿多年，但都……我们间中都会转换岗位的，但整体来说，工作性质其实没有很大改变……
- 社工：** 这情况都持续了好一段日子，那么最近有甚么原因令你想改善情绪和工作这两方面的事情？
- 服务使用者：** 最近我参加中心的活动，社工跟我倾谈下，他发现我的一个问题是报喜不报忧。
- 社工：** 除了这个原因，最近还有没有其他事，令你关心自己并想有些改变？
- 服务使用者：** 都没有甚么特别的事……
- 社工：** 你如何看报喜不报忧的情况？这是否对你造成困扰呢？
- 服务使用者：** 我也不知道，可能是一个问题吧，但又不是一个很大的困扰……，但我觉得既然可能是这样，也想改善一下，因为始终觉得自己收起太多负面的东西，长远来说对自己也没有益处，纵使短期内对我没有甚么影响，但积累下去，也不知有甚么影响。
- 社工：** 所以你留意到，不断将负面的东西收起来，长远来说对你可能有不好的影响，你有点担心，你也提到希望有所改善。如果能改善的话，你期望改善后会是怎样的？
- 服务使用者：** 会怎样呀？甚么意思？
- 社工：** 你有点担心要不断将负面的东西收起来，长期下去可能会对你有不好的影响，你想改善现在的情况，如果改善之后，你会有甚么不同？
- 服务使用者：** 可能包袱没有那么沉重，即是……个人来说会放轻一点，可能会……我也不大清楚。
- 社工：** 如果你能够放轻一点，会是怎样的？
- 服务使用者：** 唔……我会……具体的情况我也不知道。

就是这样，面谈花了不少时间，社工亦无法协助服务使用者厘清他期望的改变，以致单次咨



询未能发挥功效；幸好，以上的情况并不多见，而大部份面谈都能帮助服务使用者找到理想的改变目标。

也有不少情况，服务使用者最后制定的目标跟原先困扰没有关连，这类面谈仍可算是成功的，例如服务使用者开始寻求服务时，伴侣已离开了自己，他却执意要破镜重圆，后来发现机会实在极之渺茫，社工于是小心地以提问引导他，令他慢慢扩阔思考方向，最终将目标定为让自己更快乐过日子。

5.2.7. 欣赏 / 赞赏服务使用者

A. 欣赏 / 赞赏的作用

服务使用者常常将注意力集中在问题上，以致因为无法改变现状而感到迷惘、沮丧和自责，甚至忽视了生活中正面的部份，以及自己的优点和能力；更加有不少服务使用者未能察觉自己尝试过有用的方法去改善状况，因而否定自己曾努力的付出。所以在面谈过程中，社工需特别留意服务使用者的强项、值得欣赏的性格、想法和行为，以及曾付出过的努力等，然后将这些观察回馈给他，帮助他看到自己值得欣赏的地方，以增强他的自信心和效能感。

另一方面，部份服务使用者会因为遭受困扰而感到抑郁，陷入负面情绪，信心和自尊感也相继受到打击，赞赏对提升这类服务使用者的动力特别有效。

B. 找出值得欣赏的地方

无论在面谈过程中还是面谈结束时，社工都应对服务使用者的优点和强项表达欣赏，尤其是服务使用者曾遇过不少挫败，他的努力和坚持是十分难得的，而这些也往往是他本人所忽略的。另外，服务使用者可能会提及一些愿意帮忙自己的朋友，而社工相信他定必有些优点、行动或曾付出过的努力，才会获得朋友对他的关怀和支持，这些都值得进一步探讨，例如他可能是一个很好的聆听者，或者他曾经无私地帮助过朋友，这些都值得欣赏，有待社工协助他发掘出来。

C. 赞赏技巧

要有效赞赏服务使用者，需尽量具体明确，较理想是有实例支持。社工若发现服务使用者曾为改变而付出努力，便应邀请他详尽描述有关细节，包括他如何应对、个人的想法等，这样社工才较容易向他表达欣赏，如：「非常欣赏你好爱护一对子女，为了照顾他们，你放弃了自己的事业和社交生活，不单每天用心照顾他们的起居饮食，当他们不快乐时，你亦敏锐地觉察得到，愿意花时间跟他们倾心事，真是不容易呢！」

5.2.8. 会谈后的回馈和回馈证书

A. 回馈的结构和功用

在咨询临结束前，社工是会离开面谈室约 10 分钟，思考给予回馈的内容，同时制作一张回馈证书（附件五），当中包括服务使用者遭受的困扰、咨询后确立的目标、社工对服务使用者的

欣赏，以及对服务使用者的行动建议。社工向服务使用者给予回馈后，会将回馈证书交给他，面谈到此便正式结束。

回馈证书的用意，是让服务使用者感到社工是认真看待咨询的过程，更重要的是给服务使用者留下记录，清楚列明他的目标、优点，以及有助他达到目标的方法。

不少服务使用者曾向社工反映，回馈证书除了有提示作用外，还是一个很好的鼓励。有服务使用者回到家里，将回馈证书放在当眼处，当感到迷惘时，这张证书会帮他回想起当日的会面，再次确认自己的方向。

B. 注意事项

社工需用简洁的句子，慢慢说出回馈讯息，让服务使用者能认真聆听和思考其内容；同时多列举对方曾提及的例子，以加强回馈的效力。

行动建议要尽量具体，并且是服务使用者曾尝试过而有用的方法。如果面谈中无法订立理想的目标，亦找不到有用可行的方法，社工可建议服务使用者留意日后情况好转的时刻，分析自己做了甚么才会有这些转变。

5.2.9. 流程清晰令辅导更加聚焦

一般的个案服务需要六节甚至更多的节数，并跨越半年或更长时间，加上期间经常要处理突发事件，令辅导目标不断转移，方向也容易变得模糊，甚至失去焦点。

单次咨询的流程清晰，社工和服务使用者在面谈前都能清楚掌握，由了解问题、厘清目标、寻找方法，到面谈后回馈讯息，整个结构非常紧密，环环相扣，所以服务使用者容易投入咨询过程，令咨询更加聚焦，因此能大大发挥咨询的效果。

5.2.10. 邀请本中心其他参加者接受单次咨询服务

有些服务使用者并非一开始便采用单次咨询服务，而是经过其他社工的介入（如小组、工作坊等）才接受单次咨询，因此他们可能会对这服务怀有不同的期望，社工对此要保持警觉。遇上这种情况，社工需先聆听对方的分享，了解他之前的服务经验，在适当时机才引领他进入单次咨询的方向。

举例来说，有服务使用者曾参与本计划提升自我认识的小组，这些小组采用了其他心理治疗学派的技巧，如家庭图、不同类型的沟通模式等，来帮助组员进行自我探索、回顾过往的成长经历，以加深对自己的认识。但是，单次咨询不会依循这个路径，这些组员接受服务后容易会有期望落差，甚至再提及过往经历。面对这情境，社工需用多些时间去聆听他们的成长经历，但要尽快抓紧时机，引领面谈进入寻解介入模式的方向。



例子四

- 服务使用者：**……在自我探索小组里，我发现自己一直在讨好其他人，还讨好了很多年……这令我覺得好委屈，整天都滿足不到自己的渴望……我想再探索深一点，对自己有更多认识。
- 社工：**在过往的小组里，你有很多发现，包括知道自己经常讨好其他人，同时感到很委屈，未能满足自己的渴望，希望对自己有更深的了解，假如你对自己了解更多，可以满足自己的渴望，不再感到委屈自己，那么生活会有什么不同？

5.3. 社工的学习心得及反思

5.3.1. 培训特色以及应用所学技巧时的困难

本计划顾问游达裕在单次咨询服务相关训练方面有丰富的经验，他先为本计划社工提供几节寻解介入模式的培训，培训过程循序渐进。顾问把介入流程细分为几个阶段，包括转向出路、深化目标和发掘小改变，目的是令社工容易掌握有关技巧和面谈各个环节，为他们执行单次咨询打下良好的基础。

不过，社工实际应用有关技巧时，仍然面对不少困难。例如，未能即时掌握服务使用者所表达的大量讯息，因此错过了介入的时机；有时忽略服务使用者表达的重要经验和使用过的关键词语，影响双方建立关系；甚至不时返回探索问题原因的框架，偏离了寻解介入模式。

5.3.2. 检视面谈录音是有效的学习方法

面对以上的困难，社工主动提出将面谈的过程录音，以作督导之用；而机构亦增拨资源，为本计划三名社工安排每月一节的督导，大家都觉得这方法的学习效益很大。经过大概半年的时间，社工应用寻解介入模式于单次咨询面谈的技巧已颇纯熟，大大减少了常犯的错误。

大部份服务使用者对录音安排抱正面的态度，超过八成的服务使用者会即时同意和接受面谈录音，约一成在起初有些疑虑，经社工解释后亦会同意，少于一成的服务使用者最终仍拒绝录音。无论是否接受面谈录音，都不会影响他们接受单次咨询服务的资格。从经验所知，拒绝录音的个案一般都涉及较敏感的个人经历，如婚外情。

5.3.3. 探索背景和分析问题的习惯并不容易放弃

许多心理治疗学派的框架是「先了解个案的背景、分析问题的成因，然后探讨解决的方法」。过往本计划三名社工亦惯于跟从这个进路，觉得要全面而深入掌握个案的资料，才可作出精准的评估，从中找到解决问题的方法。

寻解介入模式却认为找到出路跟分析问题原因没有关系，而每节单次咨询面谈的时间非常有限，更容不下花太多时间去了解问题的细节并分析其原因，所以面谈的焦点在于厘清服务使用者的目标，然后根据他过往的成功经验去寻找出路。

督导里，三名社工发现自己经常犯上寻根究柢的毛病，于是只好不断提醒自己避免犯错，这个过程也实在花了不少时间，最终也能克服。

5.3.4. 讨论目标的过程有助建立关系

初期，社工对于单次咨询都抱有怀疑，认为在没有具体了解服务使用者的背景和问题下，如何可以明白他们的经历，或进入他们的内心世界？然而，实践了一段日子之后，社工便发现这些想法只是迷思。其实，即使社工不刻意问及，服务使用者也会在面谈中自然透露一些重要的讯息，足够令社工明白他当前的状况。况且，纵使过去的一切会对服务使用者有所影响，但将来的改变才是他所期盼的，更是面谈的焦点。

困扰和目标往往是一体两面。「每晚都家嘈屋闭」这句话背后，可能反映服务使用者此刻最期望「改善与家人的相处」；相反，「我希望有时间多些陪子女」这句话的背后，可能反映了服务使用者此刻非常忙碌，没有时间与子女相处以致彼此关系疏离。透过探讨目标和期望，社工便可了解服务使用者正在面对的问题。

其实，社工能够准确明白服务使用者的期望和目标，已经可以有效地让对方感到被明白，有助双方建立关系。从咨询后的问卷回应中，社工发现自己即使没有花太多时间去了解服务使用者的问题和过往经历，对方仍然能够充份感受到社工的关怀和支持。



6. 对其他社会服务的启示

经过三年的实践，明确地证实了单次咨询服务的效用。以下尝试总结是次服务的经验，并探讨它对其他社会服务的启示。

6.1. 单次咨询能融入多元化工作手法的服务

本计划提供多元化工作手法，包括热线、讲座、室内 / 户外活动、工作坊、小组和单次咨询等。而单次咨询服务的使用者来自四方八面：有些是从本计划相关网站、脸书及 Instagram 得知该服务；也有些参加中心的其他活动后获同工推介而接受服务。此外，有些服务使用者通过单次咨询而首次接触本计划，继而参加中心的其他活动。总括而言，单次咨询与本计划其他服务 / 活动紧密连接，形成一个动态的服务网络，并根据本计划的理念而建构出男士社交及情绪支援服务模式。我们再将这次的经验跟东华三院赛马会「家·加爱」中心的单次咨询比较，发现两者的服务模式非常相似，两间机构都是在人手有限下，将单次咨询融入中心整体服务，而且同样采纳多元化工作手法 (Tsui et al., 2020)。

其实，许多中心正是以多元化工作手法推展社会服务，可算是香港社会服务的特色。从这次服务的经验来看，单次咨询与其他工作手法能轻易融合，对于采用多元化工作手法的中心，面对人手有限和工作量沉重，会有相当优势的。

因此，我们建议其他服务中心应积极考虑采纳单次咨询。我们想特别指出，综合青少年服务中心的个案服务一直未能普及，可能是人手编制不足，或青少年大多不愿意接受长期辅导，但青少年在成长阶段仍会遇上不少困惑，所以单次咨询是非常适合这类中心的，很值得推介。

6.2. 单次咨询为个案服务使用者提供一种选择

现时，不少中心提供个案服务，而一般个案工作包括接案、评估、介入和跟进等多个环节，处理个案的时间由几个月至一年多不等，甚至长达几年，造成非常沉重的工作量。从本计划的单次咨询服务所见，不少男士都乐于接受一次会面的辅导，而东华三院赛马会「家·加爱」中心的单次咨询亦很受夫妇 / 家长欢迎，两间中心所处理的问题非常类近而且广泛，包括情绪困扰、精神病、人际关系问题、管教困难、夫妇不和、职场适应、沉溺问题、成长困惑等等，更展示出很高的成效。单次咨询在西方国家已经发展了一段颇长日子 (Hampson et al., 1999; Perkins, 2006; Young, Weir, & Rycroft, 2012)，可惜香港社福界仍未普遍应用。

假如各类型社会服务中心能同时提供个案和单次咨询两种服务选择，并清楚说明两者的分别，相信能够更善用社会服务的资源，并配合服务使用者的不同特性和期望。这里再三强调，我们并非建议以单次咨询去取代传统的个案服务，只是希望提供多一个服务选项；毕竟，我们相信单次咨询更加符合某些服务使用者的期望，令他们从中获益。

7. 结语

本计划推行单次咨询服务已经三年，从本报告分析结果所知，男士会主动向社福机构寻求咨询服务，而寻解介入模式的单次咨询能对应男士的特征，包括以行动为重点的取向、强调他们的强项、视他们为寻找出路的同行者，以及不会专注于他们的情绪。从评估结果可见，服务使用者对单次咨询感到满意，给予高度的正面评价，并且表示能从中得益甚大，包括感到更能掌控未来、更有信心应对问题，以及问题对生活困扰的程度减低等，他们的进步亦有持续的效果。

最后，我们建议采用多元化工作手法的中心应考虑加入单次咨询服务，并且让服务使用者在接受个案服务以外有多一种选择。谨此希望本报告能为推广单次咨询服务增添一分力量。





【后记】

我有幸担任本计划的服务顾问，跟三位社工 Chris（黄大杰）、Mark（梁仲康）和 Cyril（钟斯晓）一起筹划和推展单次咨询服务。这是我们一趟难忘的学习旅程。

计划开始时，我先为他们提供几节寻解介入模式的培训，之后他们便根据所学来推展这项服务。早期，他们在服务过程中遇到不少困难，尤其是对寻解介入抱有疑惑。我们于是一起检讨，互相学习，大家慢慢建立起信心来。为了进一步帮助他们掌握介入的技巧，我曾与他们一起接见服务使用者；本计划更安排在早阶段由两位社工共同与服务使用者会面，以增加互相观摩学习的机会。后来机构增拨资源，邀请我为三位社工提供每月一次的定期督导，维持了年半的时间。每次的督导，大家会一起检视各人的面谈录音，学习过程非常认真和严谨。

由于他们三人都是初次应用寻解介入模式到工作上，所以与服务使用者面谈时，心中难免有不少疑惑，也生起了一连串的问题，例如：没有对服务使用者作全面评估，介入会否失准？单次咨询是否能产生较长期的治疗效果？经过大家反复讨论、不断检视介入过程和服务使用者回馈，他们最终相信精炼的寻解介入模式能产生巨大而长期的功效。

我们曾分析多个单次咨询的面谈过程，发现只要能跟从寻解介入的流程，大部份服务使用者都可远离困扰，迅速找到出路，这令大家感到非常惊讶。每节面谈结束前，社工会向服务使用者给予回馈，而彼此都感到极之振奋，因为回馈讯息见证了双方努力取得的成果，包括帮助服务使用者厘清目标、发掘有用而可行的方法，以及欣赏他怎样去努力改变；我们更见到有服务使用者对回馈证书珍而重之，相信它能推动自己进一步的改变。尽管大家为这服务付出了巨大的心力，但却取得令人非常欣慰的成果，可谓十分值得。

我始终相信社会工作的专业是建立在实务上，只有我们的工作能改善服务使用者的生活状况，为他们带来裨益，同时可实践社会工作的信念，这样才能获得社会各界的认同和尊重；至于社工努力不懈投入学习和社福机构的鼎力支持，更是必不可少的元素。

游达裕
明爱赛马会思达计划服务顾问

附件一

服務對象

18-60歲男士，生活受困擾
並希望透過單次諮詢服務找到出路。

服務流程 (約兩小時)

預約

- 致電明愛男士成長中心 26499158
- 預約見面日期、時間



單次諮詢

- 填寫服務申請表及面談前問卷
- 觀看服務簡介短片
- 面談 (約75分鐘)
- 休息 (10分鐘)
- 總結 (10分鐘)
- 填寫面談後問卷



檢討

- 為了解服務成效，社工會於一至兩個月以適當的方法跟你聯絡 (約10分鐘)

簡介

社會普遍期望男士表現成熟穩重、冷靜性、獨當一面及有能力處理問題。因此，當男士在生活中面對較難處理的困難及挑戰時，這些性別定形可能對男士形成求助壓力，令他們難以啟齒尋求協助。有時想尋求意見，卻又因工作繁忙而未能接受長期輔導服務。以致一直受問題所困，身心亦持續受到影響。



香港明愛
Caritas
HONG KONG

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
HO JOE HEE HONG HING TOGETHER

明愛賽馬會思達計劃-男士社交及情緒支援服務
Caritas Jockey Club Project Cedar - Social and Emotional Support Service for Men



單次諮詢服務
(Single Session Consultation Service)

問題可能很複雜
出路可以很簡單

為幫助男士走出困擾，本中心特設費用全免的單次諮詢服務，讓有需要的男士能在單一次諮詢中，釐清所困擾的事件，發揮已擁有的能力，找出合適的舒緩方案，向著目標邁進，重新掌握自己的生活。

服務特色

1. 單次介入模式

文獻記載¹，單次諮詢適用於不同的個案，亦如長期輔導般幫助服務使用者解困。諮詢集中於回應目前的困境，聚焦於探討解困的方向，而非發掘過往的成長背景或問題成因。這尤其適合從未接受面談，或想以較短時間回應眼前挑戰的男士。同時，單次諮詢服務，可讓男士減少承受長期輔導的壓力，令使用服務變得更為輕鬆、簡單。此模式於外國已得到廣泛使用，亦逐漸普及於本港不同社會服務。



2. 社工諮詢團隊

由曾受專項督導男社工將提供的諮詢服務，令男士既能認清困擾所在，亦能一同尋求合適的達到目標的方案。為提高服務質素，過程將會有錄音安排作檢討及培訓用途，個人私隱絕對保密。

3. 正面導向支援

我們重視男士的能力及內在資源，透過引導及發揮男士的所長，突顯男士的成功經驗，回想出現較理想情況的時間以及確實想帶來的轉變，以積極的心態面對挑戰。

¹Cummings, N. A. (1977). Prolonged (ideal) versus short-term (realistic) psychotherapy. Professional Psychology, 8 (4), 491 - 501.
A primer on single session therapy and its potential application in humanitarian situations Intervention 2013, Volume 11, Number 1, Page 8 - 23

服務時間

星期一、三、五
10am-1pm, 2pm-6pm
星期二、四
2pm-9:30pm

聯絡我們

☎ : 2649 9158

📍 : 九龍黃大仙樂善道
26號東頭社區中心二樓

🌐 : <http://mencentre.caritas.org.hk/>



香港明愛
Caritas
HONG KONG

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
HO JOE HEE HONG HING TOGETHER

明愛賽馬會思達計劃-男士社交及情緒支援服務
Caritas Jockey Club Project Cedar - Social and Emotional Support Service for Men



附件二

明爱赛马会思达计划 男士社交及情绪支援服务

单次咨询服务前问卷

请填写以下问卷，并于咨询前交予负责社工。

姓名：_____ 日期：_____

1. 甚么问题驱使你到本中心接受服务？

主要问题：_____

次要问题：_____

2. 状况评估：(请圈出合适选项)

a. 面对这些问题，你现在感到：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

十分迷惘

十分掌握方向

b. 这些问题现正对你造成的困扰程度：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

没有影响

非常严重

c. 现在你能有效应对这些问题的信心：

| | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|

全没有信心

非常有信心

3. 如果这次咨询服务对你有帮助，将为你带来甚么改变？

4. 自从预约咨询后，自己 / 其他人曾有哪些好转是你期望能持续下去的？

5. 请列出所有你想在今次咨询中要处理的事项？（依次序填写）

1) _____

2) _____

3) _____

6. 为检讨咨询服务成效，我们会于一至两个月再次透过电话了解你的情况，需时约 15 分钟。

请显示你方便联络的日期：_____

时间：_____



明爱赛马会思达计划 男士社交及情绪支援服务

单次咨询服务后问卷

姓名：_____ 日期：_____

1. 针对你要处理的问题：

a. 面对这些问题，你现在感到：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

十分迷惘 十分掌握方向

b. 这些问题现正对你造成的困扰程度：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

没有影响 非常严重

c. 现在你能有效应对这些问题的信心：

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

全没有信心 非常有信心

2. 整体来说，你对这次服务是否感到满意：

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

非常不满意 非常满意

3. 如果你的朋友遇到相近的困扰，你会推荐这服务给他们吗？

| | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|

一定不会

一定会

4. 你对今天这单次咨询服务的其他意见：_____

5. 完成是次咨询服务后，就所提出的问题，你这刻是否仍有其他服务需要？

没有

有，请注明：_____



附件四

明爱赛马会思达计划 男士社交及情绪支援服务

单次咨询服务 - 服务后跟进问卷

姓名：_____ 日期：_____

1. 你曾因以下问题驱你到本中心接受服务：

(按服务使用者面谈前问卷内容填写)

主要问题：_____

次要问题：_____

2. 现况评估：(请圈出合适选项)

a. 面对这些问题，你现在感到：(接受服务前的分数： 分)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

十分迷惘

十分掌握方向

b. 这些问题现正对你造成的困扰程度：(接受服务前的分数： 分)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

没有影响

非常严重

c. 现在你能有效应对这些问题的信心：(接受服务前的分数： 分)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

全没有信心

非常有信心

3. 自从上次谘询之后，你还发现有甚么改善 / 正面的改变？



明愛賽馬會思達計劃-男士社交及情緒支援服務
Caritas Jockey Club Project Cedar - Social and Emotional Support Service for Men

单次谘询服务后回馈

感谢 陈大文 于 2021 年 1 月 1 日的出席

你目前的困扰：

1. 跟女朋友分手
2. 人生失去方向

你期望达致的目标：

1. 建立有意思的群体生活
2. 有自信，欣赏自己的付出，成为自己的电池
3. 过充实的生活

我们欣赏你：

1. 具反思能力，会重新检视自己的状况
2. 有动力去寻求改变
3. 敏锐而具同理心，明白身边人的感受
4. 勇于尝试
5. 重视朋友之间的感情

我们鼓励你透过以下行动逐步达致目标：

1. 多与朋友相聚
2. 与朋友分享自己的心情、想法
3. 挑战新事物，例如煮食、冲咖啡、考车牌、行山
4. 专注和发展自己感兴趣的事，如打篮球、整理家居

本中心社工将于 2月2日或以后联络你，以了解你的进度。



参考文献

- 平等机会委员会 (2012)。《性别定型及其对男性的影响探索性研究报告》。香港：平等机会委员会。
- 陈德茂 (2013)。《开启男士服务之门——「连系男士」研究》。香港：东华三院。
- 游达裕编着 (2019)。《男人新天地：思达计划服务检讨及男士工作实务智慧》。香港：香港明爱。
- Battino, R. (2006). *Expectation: The very brief therapy book*. Cromwell Press.
- Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. Brief Therapy.
- Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992). *Working with problem drinker: A solution-focused approach*. Norton.
- Bloom, B. (2001). Focused single-session psychotherapy: A review of the clinical and research literature. *Brief treatment and crisis intervention*, 1(1), 75 – 86.
- Campbell, A. (2012). Single-session approaches to therapy: Time to review. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 23(1), 15 – 26.
- Cummings, N. A. (1977). Prolonged (ideal) versus short-term (realistic) psychotherapy. *Professional Psychology*, 8(4), 491 – 501.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for solutions*. Brooks/Cole.
- Gelso, C. J., & Johnson, D. H. (1983). *Explorations in time-limited counseling and psychotherapy*. Teachers College Press.
- Hampson, R., O' Hanlon, J., Franklin, A., Pentony, M., Fridgant, L., & Heins, T. (1999). The place of single session family consultations: Five years' experience in Canberra. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 20(4), 195 – 200.
- Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., Orlinsky, D. E. (1986). The dose-effect relationship in psychotherapy. *American Psychologist*, 41, 159 – 164.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (Eds.). (1999). *The heart and soul of change: What works in therapy*. American Psychological Association.
- Miller, J. K., & Slive, A. (2004). Breaking down the barriers to clinical service delivery: Walk-in family therapy. *Journal of Marital and Therapy*, 30(1), 95 – 103.
- O' Neil, J. M. (1982). Gender role conflict and strain in men's lives. In K. Solomon & N. B. Levy (Eds.), *Men in transition* (pp. 5 – 44). Plenum Publishing Co.
- Paul, K. E., & van Ommeren, M. (2013). A primer on single session therapy and its potential application in humanitarian situations. *Intervention*, 11(1), 8 – 23.
- Perkins, R. (2006). The effectiveness of one session of therapy using a single-session therapy approach for children and adolescents with mental health problems. *Psychology and Psychotherapy: Research, Theory and Practice*, 79(2), 215 – 227.
- Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy. *American Psychologist*, 50, 965 – 974.
- Talmon, M. (1990). *Single-session therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter*. Jossey – Bass.
- Tsui, S. K., Yuen, W. Y., Lo, W. K., & Lai, K. Y. (2020). Report on project evaluation for 'Tung Wah Group of Hospitals Jockey Club LOVE Family Centre'. Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong.
- Young, J., Weir, S., & Rycroft P. (2012). Implementing single session therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 33(1), 84 – 97.



男士单次谘询服务成效报告
及
实务智慧



9 789887 468646