

出國報告(出國類別：參加學術會議)

第 38 屆歐洲行爲認知心理學會年會

服務機關：國防醫學院三軍總醫院

姓名職稱：葉翠羽 臨床心理師、王元玲 臨床心理師

派赴國家：芬蘭

報告日期：97 年 9 月 30 日

出國日期：97 年 9 月 9 日至 97 年 9 月 16 日

摘要

The European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) 年會，於 2008 年 9 月 10-14 日在芬蘭赫爾辛基舉行，主題定為「New Development in EABCT」，主要在行爲、認知、臨床機構和研究等各層面，能提供獨特的交流及進展的機會。此次大會邀請許多行爲認知治療領域的領導者做精彩的演說，並邀請眾多學者發表其研究的第一次結果呈現，啓發未來更多的發展性。本次的會議中，除了歐洲國家外，亦有來自全球各國的菁英，分享過去一年他們的工作經驗，約有 1500 人參與、150 篇壁報論文、數十場口頭演講。本院有兩位臨床心理師赴會，對於目前認知行爲治療趨勢、最新方向、及未來治療走向，皆獲得豐碩的收穫。

目次

封面1
摘要2
目次3
本文		
目的4
過程4
心得7
建議事項8
附錄10

1. 目的

秉持對於臨床心理學的實務工作、社區服務、教學與研究等方面的均衡發展，鑑於台灣地區憂鬱症人口攀升，屢見自殺自傷的心理危機事件，欲尋求有效的心理學方法，降低負面情緒的嚴重度、減少產生傷害自己的衝動行為。針對病人的初期處理重點為藥物治療；中期處理焦點為環境適應技巧的培養，此包含情緒調節及提升問題解決能力，目標為改善生活功能和發展上述技巧，而認知行為治療則是最常使用且較有療效的治療方法。

此外，認知行為治療法應用範圍廣泛，因其落實於行為層面，步驟清楚可行，甚至可運用於智力偏低的病人。

參加國際會議的目的，是希望多瞭解國外認知行為心理治療的最新趨勢、目前治療技術的進展、及未來走向，有助於專業理念和心理治療技術的修正與進步、以及治療效果實徵研究的啟發。

2. 過程

三軍總醫院精神醫學部臨床心理師葉翠羽和王元玲，於二〇〇八年九月九日從台北出發，同日(當地時間)抵達赫爾辛基，會議是由九月十日至十四日(當地時間)舉行。

歐洲行為認知心理學會 EABCT 為歐洲各國認知行為治療領域的心理學家、心理相關治療師、精神科醫師等專業人員所組成，同時包含全球其他國家的會員成員。參加本次會議的人士，來自四十五個國家約 1500 多人。其中亞洲國家包含日本、印度、土耳其、以色列、澳洲及台灣，台灣與會者即為本院兩位臨床心理師。

「歐洲行為認知心理學會」年會以 Paper Session、Symposia、Keynotes、Mini workshops、Workshops 等方式進行，分為 40 類主題：

- 1.Acceptance and commitment therapy；
- 2.Addictions(alcohol and drug abuse)；
- 3.Anger and aggression；
- 4.Anxiety disorders；
- 5.Autism, Asperger, ADHD；
- 6.Behavioural and cognitive approaches for medical problem；
- 7.Children and Adolescent problems；
- 8.Cognitionn and emotions；
- 9.Cost

effectiveness of CBT ; 10. Couple therapy-Family therapy ; 11. Crisis intervention ; 12. Depression ; 13. Development as a therapist ; 14. Developmental disabilities ; 15. Eating disorders ; 16. Elderly and CBT ; 17. Group therapy and CBT ; 18. Health psychotherapy ; 19. Information and community technologies in psychotherapy and health management ; 20. Motivation enhancing techniques ; 21. Obsessive-compulsive disorders(OCD) ; 22. Parenting skills ; 23. Patient-therapist relationship ; 24. Personality disorders ; 25. Phobias and panic disorder ; 26. Psychosis-schizophrenia ; 27. Relapse prevention ; 28. Stress reduction ; 29. Sexual problems, abuse ; 30. Sleep disorders ; 31. Sports and coaching and CBT ; 32. Suicidal behavior ; 33. therapist training ; 34. Behaviour analysis in psychotherapy ; 35. Change process in psychotherapy ; 36. Supervision and clinical practice ; 37. Behavioural assessment ; 38. Evidence based treatments and future ; 39. Pharmacology and psychotherapy ; 40. Understanding basic mechanisms in psychological disorders

因年會時間有限，故僅能參與自己感興趣、目前正在進行之相關研究、以及急需補充加強的臨床新知課程，同時將心得納入未來研究的思維中。大會所邀請的主講人，皆為該領域的領導者，此次會議的討論包含焦慮症、強迫症、壓力創傷症候群、恐慌症、人格違常、飲食疾患、情感性疾患、憂鬱症等各類精神疾患的認知行為衡鑑與評估、治療運作機轉、介入模式及應用成果。探討治療對象包含兒童、青少年、成人、老人、婦女、家庭、父親角色等。治療方式有個別與團體療效的探討、神經心理與心理治療效果研究等，涵蓋的主題非常多。我們挑選出與最新治療發展趨勢有關的 Affective Behavioral Cognitive Therapy、Child Anxiety: The Role of Parent in Aetiology and Treatment、Psychosocial Approaches to relapse prevention in depression 等主題。

認知行為治療領域的重量級人物--加拿大 York University 的 Leslie Greenberg，提出新的治療模式為「Affective Behavior Cognitive Therapy」，著重在 Emotion-Focused Therapy，演講一開始介紹情緒所扮演的角色，以及情緒的覺察性對於個體功能發揮及功能障礙的影響，更強調 amygdala based 的情緒運作重要性，在情緒焦點的取向中指認出適應與不適應的情緒，以及初級、次

級的情緒反應。情緒心理治療中，五個主要的情緒改變步驟為：覺察、表達、規律化、重建及反射化。

Greenberg 在認知行為治療之外，更強調 [情緒]的重要性。[情緒]不再只是思考扭曲後的產物，他反而將[情緒]認為是影響思考及行為的主要因素。由[情緒]著手，帶領個案去覺察自己內在的情緒是如何運作。

這似乎近於認知心理學與腦神經影像學結合的研究結果，運用愛荷華賭局做為操作作業，以行為與腦造影的證據來探究人類的思考運作。結果顯示，當人處於複雜且無法清楚掌握規則的情境中，[情緒]反而誘導理性、帶領著我們做決策，而情緒所誘發的決策，能導致最終的利益。[情緒]這個議題過去因為太過複雜而被忽略去研究，目前多方研究結果卻發現[情緒]是個重要影響人類行為的因素。

認知行為治療法應用於兒童青少年，甚至於結合家長的親職教育，乃是更有效的治療策略。

英國 Manchester 大學 Cartwright-Hatton 整理目前對於被診斷為 anxiety disorder 的年幼兒童，並未有良好的評估再介入。焦慮是兒童期常見的心理疾患，由於它的潛在性，會造成各層面的嚴重後果（健康、社會、教育）。演講者報告她針對焦慮症兒童的父母親，做認知行為親職介入的研究，並加入對照組以比較治療成效。研究對象包含 74 位被診斷具有焦慮困擾兒童的家庭成員，分為二組：一組接受新的認知行為親職介入，另一組為對照組，療程共計 10 次，由兩位臨床心理師共同負責。治療焦點在於提供父母親建立更自信的教養型態，減少父母親本身的焦慮思考型態，指導父母親學習以冷靜、前後一致態度處理孩童行為，並以認知-行為技術處理孩子的害怕、畏懼和擔憂。研究結果顯示，透過父母親的教養型態調整，以及父母親處理孩子焦慮問題行為時，父母親的態度及所使用的技巧，有助於孩子焦慮情形的改善。

一般而言，大多數的母親為孩童的主要照顧者，在治療中母親為重要的治療效果中介變相，許多治療研究常以母親為研究對象。但在孩子的成長過程中，父親與母親扮演的角色不同，父親的角色在治療過程中的影響為何？丹麥 Copenhagen 大學 Hoff Esbjorn B 以晤談方式及問卷探討，並以錄音記錄分析。而荷蘭

Amsterdam 大學 Bogels 教授則認為父親在兒童期焦慮疾患的病因和治療扮演更重要角色。父母親的角色不同，因此在協助兒童克服焦慮困境的角色亦不同，她的研究更直接提出父親在兒童焦慮的病因和治療角色的新模式。在人類進化中，父親負責對外(對抗陌生人、打獵、探索冒險)，母親扮演對內(溫暖及食物)。兒童面對外在環境的威脅時，可能受到父親的潛在影響較大。若父親為焦慮的，孩子易接收到外在環境的負向訊號，影響他們的想法，變得更有壓力。此研究呈現父親角色對於第一個出生孩子的社交焦慮發展有明顯影響。Bogels 呈現研究結果的方式讓人提高興趣，她認為父親提供孩子冒險刺激的互動機會。她搜尋 Google 有關於將孩子拋到空中的照片，發現不同種族不同膚色的父親，皆常將孩子拋到天空，而母親卻只有一張照片如此做。讓我們思索與孩子互動的過程中，母親的手臂不及父親有力量之外，母親角色大多以溫暖照顧為主，少有動作方面的遊戲。Bogels 播放實驗情境中，父親與一歲兒子的自由互動時間，父親和孩子的玩法就是將孩子倒立著，影片的呈現方式更鮮活的表現研究者所想驗證的假設。

本院兩位臨床心理師於本次大會提出二篇壁報論文：一篇主題為團體心理治療「Effectiveness of Cognitive-behavioral Group Psychotherapy among patients with self-injury or suicidal attempts in Taiwan: One Year Follow Up」，由於芬蘭年輕男性的自殺率高於其他年齡層，本篇論文研究對象平均年齡 29.62 ± 11.67 ，駐足閱讀討論者眾。另一篇主題為發展心理病理學「Cognitive and Behavior intervention With a Intelligent Disability Young Adult- A Case Report」，主要呈現治療模式的結合與運用，提供實務工作者經驗分享，獲得熱烈迴響與討論。

論文展示過程中，有機會與相同領域的外國學者專家相互交流。曾與芬蘭的兒童神經學臨床心理師討論「Formulations in Clinical Child Neurological Network Meeting」主題，發現其工作內容與台灣兒童臨床心理師相近。進一步詢問處理的模式及在 network meeting 中所扮演的角色，並瞭解芬蘭醫療體系有關於早期療育的運作情形。

議程進入尾聲時，有機會認識澳洲兒童青少年領域的心理學者、德國專攻飲食疾患的精神科醫師及心理學者，討論此次大會的參與感想。各領域的領導者其所專精的或所發展出的特色，其實和人格特質有很大的關係，融合理論、經驗與個性，則形成另一種專業時尚。而比較歐洲的認知行為治療趨勢和美國的認知行為治療發展，目前以實徵研究治療效果的趨勢，儼然成爲當代心理治療的典範，其所造成的利弊及隱憂等，彼此交換意見。

3. 心得

出國參加國際會議，是培養國際眼光，有機會與不同國家的學者專家互動交流，瞭解最新的專業趨勢，並與國內外的經驗印證。不只是思索自己所得，並思考未來如何運用在心理治療領域中，並爲台灣帶回最新的發展。此次會議聆聽到國際大師 Leslie Greenberg 的演講[情緒焦點的認知行為治療法]，未來以情緒爲焦點的心理治療，勢必成爲重要的發展趨勢。

歐洲近十年的結盟與東西歐的融合，封閉與開放社會間的衝擊，造成心理治療發展上的演變。兩位德國學者提到東西德合併後，原先分處二地的專業人士互通後，移居及執業上仍有些阻隔與不便。美國的資本主義與開放的社會風氣，有利於認知行為心理學的發展，而歐洲深受精神分析取向心理治療的影響，認知行為心理治療學派在歐洲仍有蓬勃發展的空間。

4. 建議事項

台灣臨床心理學的發展主要受美國影響，認知行為治療爲心理治療的大宗法，有機會遠赴歐洲，探究歐洲認知心理治療的近期發展，與本土的發展經驗比較，台灣仍需要更開闊、彈性、創意的思考方式，引領心理治療的發展及治療成果的驗證。

認知行爲心理治療爲明顯有效可行的心理治療方法，但國內的訓練紮實度仍需加強。建議有機會可邀請國外學者專家來台交流，分享其臨床應用及療效結果，於臨床服務、教學、研究等方面相得益彰。

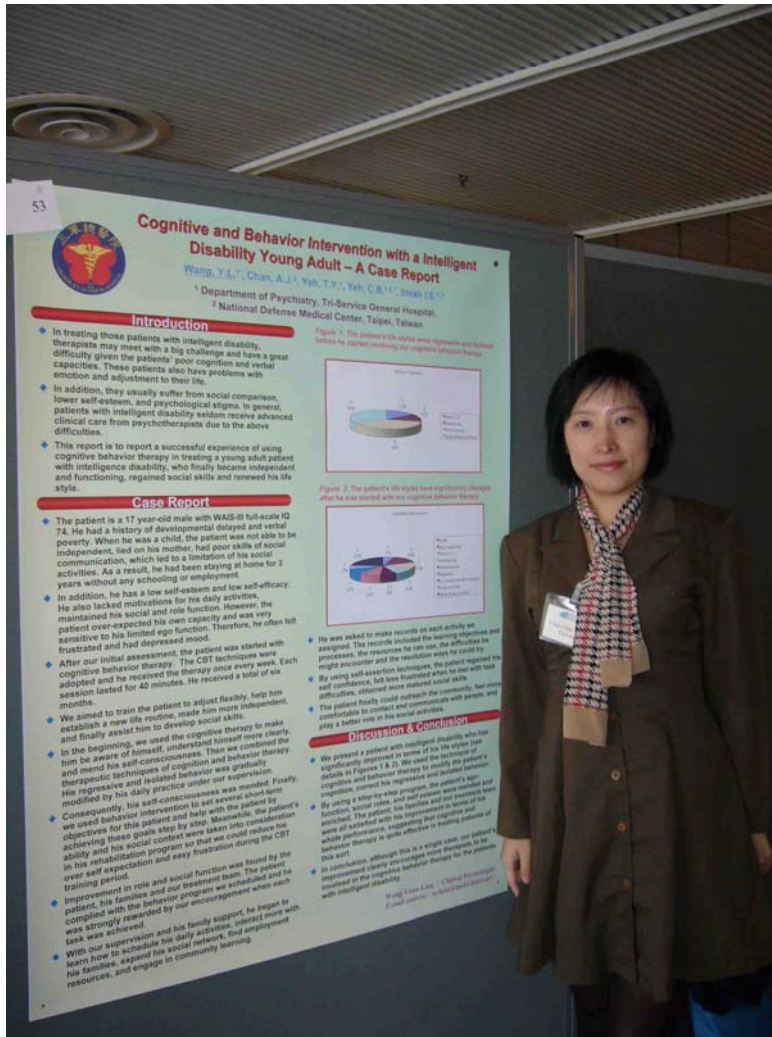
附錄



圖一、38th EABCT會場入口



圖二、壁報論文展示(1)



圖三、壁報論文展示(2)