

序一

香港聖公會福利協會自 1966 年成立以來，一直懷着「轉化生命・活出豐盛」的使命，與香港社區同行六十載。六十年來，我們見證社會急劇轉變，年輕一代面對的挑戰亦愈趨複雜——學業壓力、家庭期望、人際困擾、自我價值的迷惘，往往交織成一片看不見陽光的迷霧，令他們在前行路上迷失方向。

這些年，我們在前線接觸到許多這樣的年輕人：他們明明渴望被理解，卻選擇把自己封閉起來；他們內心充滿想法，卻覺得自己一無是處；他們拼命想走出困境，卻總是原地踏步，甚至愈走愈累。作為服務提供者，我們不斷反思和嘗試不同輔導手法，以陪伴他們找到屬於自己的出口。

這本書收錄的七個青少年個案，全部改編自福利協會前線社工的真實服務經驗。當中的主角——無論是被焦慮淹沒的拖延症青年、有特殊學習需要的少女、在比較中成長的雙生兒，還是迷失在遊戲世界的青年——都是我們日常工作中最熟悉的臉孔。我們將這些個案整理成書，並非為了展示「成功故事」，而是希望透過具體的對話與介入過程，讓同工們更細緻地理解年輕人的內心世界，並掌握一套能陪伴他們發掘自身力量、重拾生命方向的實踐方法。

本書的編輯過程，有幸得到臨床心理學家萬家輝博士擔任顧問指導。萬博士的專業視野與豐富經驗，為本書注入更深厚的臨床基礎，在此謹致衷心謝忱。

六十年，是一個甲子的承傳，也是一個全新的起點。作為香港首本以青少年個案為本的「接納與承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy, ACT) 輔導實用手冊，我們期望這本書能夠成為同工案頭常備的參考，也希望當中的每一個故事、每一段對話、每一份反思，都能為讀者帶來一點啟發、一絲共鳴、一份繼續前行的力量。

謹以此書，獻給每一位與青少年同行的專業同工，也獻給每一個在成長路上努力尋找自己的年輕人。

劉洗靜儀 女士

香港聖公會福利協會總幹事

序二

作為這支編輯團隊的顧問，我有幸全程參與並見證了這本書從萌芽到成稿的完整歷程。這不單是一部學術著作，更是同事們過去數年間，在專業訓練、臨床督導與第一線實踐中，反覆淬煉而成的智慧結晶。

回首這幾年的協作，團隊投入了極大的心力於接納與承諾治療（ACT）的深度學習。從最初的理論研習，到每月定期的個案督導，我看到同事們展現了極高度的專業自律與投入。他們不滿足於對治療框架的表面理解，而是透過數年的實戰經驗，不斷測試與修正 ACT 核心概念在香港青少年群體中的適用性。這種「在實踐中學習，在反思中進步」的嚴謹態度，是這本書具備高度實用性的核心原因。

這本書的完成，標誌着團隊在專業發展上的重大突破。同事們付出了巨大的努力，將複雜的心理靈活性模型（Psychological Flexibility）轉化為具體的介入工具，其中的成果尤其體現在：

- **語境的精準對接：**將 ACT 的核心過程（如認知解離、價值導向行動）與香港青少年的生活語境緊密結合。
- **臨床智慧的沉澱：**書的內容源於數年累積的成功個案經驗，避免紙上談兵，直擊前線工作的痛點。
- **系統化的工具設計：**每一章節都經過反覆推敲，確保讀者能循序漸進地掌握介入要領。

看着同事們從受訓者成長為具備深厚經驗的實踐者，並將這份出色的成績轉化為文字，我深感欣慰。這本書的出版，填補了本地青少年 ACT 實務指引的空白。這本書的成稿，其水準之高令我感到讚嘆。它完美結合了 ACT 的六大核心過程，並針對香港青少年的獨特心理需求作出本地化的優化。

「這不只是一本技術書，更是一份專業承諾的紀錄。」

對於香港從事青少年輔導的同業而言，這是一份極具價值的專業參考。它不僅展示了一套行之有效的治療模式，更展現了一個專業團隊如何透過持續的訓練與督導，提升臨床服務素質的範式。在青少年輔導這條不容易的路上，我們都需要一些「地圖」與「火種」。這本書正是這群同事在黑暗中摸索、試錯後，為大家整理出來的一份指南。我相信，這份帶有溫度的參考資料，將會成為許多前線同業在面對青少年心理困擾時，最堅實的後盾。

萬家輝 博士

臨床心理學家

機構簡介

香港聖公會福利協會（簡稱福利協會）秉承和平之子的角色，與聖公會教會及學校緊密配合，積極聯繫社會各界，與弱勢社群同行，為有需要人士提供服務和援助，以見證基督的愛，共同建設關懷社會。

福利協會於 1966 年成立，一直提供多元社會服務，由關顧嬰幼兒到支援長者，從發展身心靈健康到復康護理，從社區照顧到院舍照護，從生命教育到善終寧養，從社工介入到跨專業團隊協作，以及為基層家庭提供食物援助、社區客廳及過渡性房屋項目等。福利協會現時擁有逾 250 個服務單位及會員機構，分佈全港、澳門及廣州，構建了一個全面而緊密的服務網絡，個別關懷和全面照顧有需要人士，協助他們轉化生命，活出豐盛。

■ 青少年服務簡介



* 社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

香港聖公會福利協會的青少年及社區服務透過遍佈港九新界的綜合服務中心及專項計劃，全面回應兒童、青少年及家庭的需要。服務涵蓋 * 青少年綜合服務（提供輔導、駐校及外展支援）、小學輔導服務（協助屬校推行全方位學生輔導）、青年就業綜合服務（提供一站式培訓與就業配對），以及特色項目如 * 「愛 · 藝術」青年學院（以藝術促進個人成長）、* 「共

創明『Teen』計劃」（為弱勢初中生配對友師）和 * 在校課後託管服務（支援基層家庭）。團隊以創新手法結合社區資源，致力培育青少年潛能，並建立關懷共融的社會。

協會的青少年服務宗旨具體而全面：

- **促進全人發展：**協助青少年認識自我、發掘潛能，並正面處理成長階段中遇到的各類挑戰，包括個人情緒、家庭關係、人際關係及升學就業等議題；
- **支援弱勢處境：**為身處不利環境或面臨危機的青少年提供適切指導與支援，協助他們建立積極的生活態度與抗逆力；
- **強化社會連結：**加強青少年與家庭、學校及社區的聯繫，提升其社會意識與責任感，培育他們成為關心社會、貢獻社群的良好公民；
- **推動社區參與：**以地區為本，敏銳回應社區內青少年的獨特需要，同時喚起公眾對青少年議題的關注，凝聚社區力量，共同構建有利青少年健康成長的支持環境。

我們尤其重視青少年工作者的專業發展。我們深信，專業同工是服務成效的關鍵。因此，協會持續為青少年服務同工提供一系列專業發展資源，包括深化培訓課程、定期專業督導、實務交流平台以及適切的資源支援，旨在全面提升同工的理論知識、實務技能及反思能力。透過這些策略性培育，我們強化同工應對複雜青少年需求的能力，從而更有效、更敏銳地促進青少年全人發展，並確保服務質素與時俱進。

有鑑於近年青少年精神健康需求日益迫切，我們特別針對此議題推行大規模專業能力之培育，為青少年服務同工提供一系列結構化訓練，內容涵蓋：

- **精神健康急救**：讓同工具備初步識別與應對常見精神健康危機的能力；
- **自殺警覺意識培訓證書課程**：提升同工偵察自殺風險因素及進行初步介入的技巧；
- **「接納與承諾治療理論」(ACT) 臨床督導訓練**：引導同工運用心理治療取向，協助青少年建立心理彈性與價值導向的生活；
- **青少年精神健康初探**：加強同工對青少年精神健康問題的基本認識與支援策略。

本書正是將同工在「接納與承諾治療理論」(ACT) 臨床督導訓練中的實踐經驗與深刻反思彙編而成，真實呈現同工在學習與應用過程中的成長軌跡與服務案例，成為極具價值的知識資產與實務指南，見證專業培訓如何轉化為切實的服務效能與生命影響力。

目錄

序一

香港聖公會福利協會總幹事
劉洗靜儀 女士

2

序二

臨床心理學家
萬家輝 博士

4

機構及 青少年服務 簡介

6

前言

11

第一章

接納與承諾治療之
理論

14

第二章

接納與承諾治療
個人輔導流程圖

36

第三章
個案應用
40

- 故事
一 我不受控地「排氣」，真丟人 42
- 故事
二 拖延症末期，我無力控制！ 71
- 故事
三 現實世界的 big boss，太難應付了！ 99
- 故事
四 我為何而活 130
- 故事
五 我只是比下去的雙生兒 162
- 故事
六 我永遠都不夠好 204
- 故事
七 我是我家不能說的秘密 233

編校後記
286

第四章
隱喻的應用
262

參考資料
293

工作人員名單
294

前言

《在裂縫中開花：青少年 ACT 輔導實用手冊》（下稱「本手冊」）所收錄之個案，均取材自本協會前線社工實務工作中最具代表性之青少年精神健康議題。為恪守《個人資料（私隱）條例》，所有個案之姓名、背景資訊及可辨識細節均已進行去識別化處理，並於必要處改編以保障當事人權益。

鑑於篇幅限制，本手冊僅系統性梳理接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy，下稱 ACT）之核心理論架構與介入框架，適宜對 ACT 具備基礎認識或正初步探索此取向之助人專業者參閱。

本手冊凝聚前線社工之專業學習與實務反思，旨在為讀者提供 ACT 理論轉化為實務操作之基本思路與脈絡。個案呈現側重於摘錄社工運用 ACT 框架與技巧之關鍵環節，以具體體現其六大核心歷程（Six Core Processes）之實踐精髓。因此，本手冊並非完整輔導紀錄，而是聚焦於 ACT 介入之關鍵節點與策略性應用。

為提升閱讀之啟發性與實用價值，本手冊以敘事形式呈現個案，並於文中設置「概念解析」專欄，闡釋介入技巧背後之理

論依據與臨床思考，協助讀者深化理解 ACT 於實務場景中之應用。

■ 本手冊為何聚焦於青少年的 ACT 介入？

青少年階段不僅是身心發展的轉折期，更是心理韌性與價值觀建立的黃金時期。在這階段，青少年面臨學業壓力、身份認同、人際關係等多重挑戰，傳統介入方式往往側重於「消除問題行為」，但較少系統性地處理行為背後的心理機制——即經驗迴避與價值觀失聯。這使得許多青少年即使接受輔導，仍難以擺脫情緒困擾與行為循環。

■ ACT 提供了一種根本性的轉變——從「對抗問題」轉向「建構價值」

它不將青少年的掙扎視為病理，而是理解為人類面對痛苦時的自然反應。青少年由於前額葉尚未完全發展，更傾向使用即時、迴避性的策略以應對壓力（如逃避社交、沉迷網絡、自傷等），這些行為短期內可以緩解痛苦，長期卻削弱其心理靈活性與生命動力。

■ ACT 的獨特優勢在於：

① 針對「迴避循環」的設計

ACT 直接處理經驗迴避的核心，透過接納、正念、價值澄清

等過程，幫助青少年學會與不舒服的情緒共處，而非被情緒控制。這尤其適合青少年階段常見的「情緒風暴」與衝動行為。

② 契合青少年發展任務

青少年正在探索「我是誰」、「我為何而活」。ACT 強調價值觀的發掘與實踐，正好回應他們對意義感與自主性的內在渴望，幫助他們從「被動承受」轉向「主動建構」人生方向。

③ 實證支持與貼近青少年

國際研究已證實 ACT 對青少年抑鬱、焦慮、自傷行為及學業適應的有效性。其靈活的框架允許融入藝術、隱喻、體驗活動，更貼近青少年的表達方式。

④ 與傳統方法互補

相比僅聚焦認知重構或情緒管理的介入，ACT 提供更整體的生命教育視角，不只在「減輕症狀」，更在「培育豐盛」。它幫助青少年在接納現實的基礎上，朝着價值方向前行，即使困境仍在。

本手冊的編寫，正是為了將這一具理論深度與實務效用的取向，轉化為在地化、可操作的輔導資源。我們深信，ACT 不僅是一套技術，更是一種陪伴青少年走向心理靈活與生命意義的哲學。

感謝您與我們一同踏上這段接納與轉化的旅程，願這本手冊成為您與青少年之間的一座橋樑，共同見證困境中長出的力量。

第一章

接納與承諾治療

理論

本章旨在回顧 ACT 的理論基礎與核心架構。對於已熟悉 ACT 的讀者，本章可作為一次結構清晰的複習；對於初次接觸者，可視本章為一個系統而貼近實務的入門導覽。

我們將首先闡明 ACT 背後的三大理論支柱：**功能情境主義**、**應用行為分析與關係框架理論**，說明它們如何共同支撐 ACT 的哲學與實踐。接着，我們會逐一介紹構成 ACT 核心的**六大過程**，並說明其如何整合於「ACT 六邊形」(hexaflex) 模型之中，以及**正念**與**隱喻**在過程中的關鍵角色。

一、甚麼是接納與承諾治療 (ACT) ？

ACT 的核心觀點是：人類的許多心理痛苦，並非直接源於負面事件本身，而是來自我們試圖**控制**、**逃避**或**消除**內心不適經驗（如痛苦想法、情緒）的無效掙扎。這種掙扎往往導致我們的心理缺乏彈性，遠離真正重要的事物。

因此，ACT 的治療目標並非直接消除症狀，而是幫助人們提升**心理靈活性**——即能夠有意識地接納內在經驗，同時朝着自己重視的價值方向，過着豐富、有意義的生活。

簡單來說，ACT 協助人們：

- ❶ **接納**無法改變的（如某些想法與感受）；
- ❷ **選擇**真正重視的（澄清個人價值）；
- ❸ **採取行動**，即使存在不適，仍堅持朝價值方向前行。

二、ACT 的三大理論基石

（一）功能情境主義：行為的意義取決於情境 (Functional Contextualism)

功能情境主義認為，任何行為事件都是持續進行的，其意義（包括思考、感受、行動）都不是固定的，而取決於它所發生的情境及其所發揮的功能。若脫離其當前脈絡與歷史背景，則無法對其進行理解。

生活化比喻

一張「斷了一隻腳的椅子」，在日常情境下是「損壞的」。但若在戲劇舞台上作為道具，它卻能完美發揮「營造滑稽效果」的功能（黃芷翎、王苑姿 (2018)。394，31-34）。同一張椅子，因情境不同，其意義與價值也隨之改變。

在輔導中，這意味着我們不與青少年爭論「我的想法是對是錯」，而是幫助他們覺察：「此刻這個想法出現，它在我生活中扮演甚麼角色？是推動我，還是困住我？」ACT 強調「有

效性」：一個行為是否值得堅持，取決於它是否幫助我們活出自己想要的人生。(Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012).)

（二）關係框架理論：語言如何讓我們既聰明又痛苦 (Relational Frame Theory, RFT)

關係框架理論解釋了人類獨特的能力：透過語言，我們能將原本無關的事物在意義上連結起來，形成複雜的認知網絡。這種能力讓我們能學習、規劃、創造，但也讓我們容易陷入「認知融合」——將想法當作絕對真實，從而產生不必要的痛苦。(洪美鈴 (Mei-Ling Hung)；曹國璽 (Kuo-Hsi Tsao)《輔導季刊》53 卷 4 期 (2017/12) Pp. 61-73)

青少年常見的「關係框架」過程

- ❶ **相互推論**：將「考試失敗」與「我是失敗者」連結起來。
- ❷ **衍生推論**：再從「我是失敗者」推論到「我的人生沒有希望」。
- ❸ **功能轉移**：一次具體的考試挫敗感，透過上述連結，被放大成對自我與未來的「絕望感」。

ACT 的許多技巧（如「認知解離」）正是為了幫助青少年溫柔地鬆開這些自動化、卻常常帶來困擾的語言連結，減少想法對行為的直接控制。

（三）應用行為分析：理解行為如何被環境塑造 (Applied Behavioural Analysis, ABA)

應用行為分析是一門以實證為基礎的科學，它系統性地研究環境中的事件如何影響人類的行為。在 ACT 的框架下，我們借用這門學問的核心視角來理解一個關鍵問題：**為甚麼青少年（乃至所有人）會持續做出那些明明會帶來長期痛苦，卻難以改變的行為？**

核心概念：行為的功能

ABA 認為，要理解一個行為，不能只看它的表面形式（做了甚麼），更要看它的功能（為了甚麼）——即這個行為在特定環境中達成了甚麼「目的」或「結果」。行為的功能通常可分為兩大類：

- ❶ **獲得想要的（正強化）**：行為帶來某種愉悅、滿足或好處。
例子：熬夜打遊戲（行為）→ 獲得即時的樂趣和放鬆（結果）。這個結果會強化熬夜打遊戲的行為，使其更可能在未來發生。
- ❷ **逃避 / 避免不想要的（負強化）**：行為能消除、推遲或減輕某種厭惡、痛苦或不適。
例子：因害怕被拒絕而逃避社交聚會（行為）→ 焦慮感暫時下降（結果）。這個「緩解」同樣會強化逃避行為。

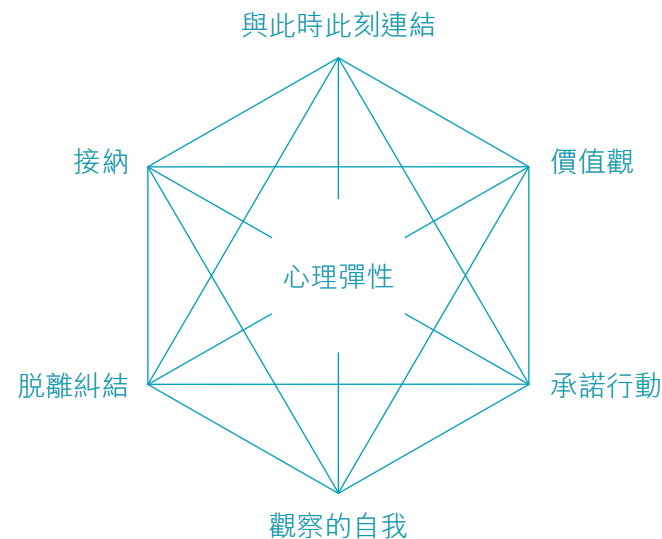
與青少年困境的連結：「經驗性逃避」的惡性循環

許多困擾青少年的行為，如學業拖延、社交退縮、網絡成癮，甚至自傷行為，從 ABA 的角度看，往往在短期內具有強大的「**負強化**」功能——它們能暫時逃離或緩解當下巨大的心理痛苦（如挫敗感、孤獨感、無價值感）。

總結來說，應用行為分析的視角幫助我們和青少年一起，像好奇的科學家那樣，客觀地審視他們行為背後的「原因系統」，而不是簡單地批評行為本身。這讓我們能更精準、更有效地協助他們跳出自我限制的循環，學習依據內心深處的價值觀（而非僅僅是當下的痛苦），來塑造自己新的生活模式。

三、ACT 的核心：心理靈活性與六大過程

ACT 將「心理靈活性」定義為：在當下全然覺知，並依據個人價值，開放地接納內在經驗，從而採取有效行動的能力。這項能力透過以下六大核心過程（統整於下圖的「六邊形」模型）共同培養：



- ❶ **接納 (Acceptance)**：對不想要的內在經驗（想法、感受）保持開放，停止無效的抗爭。
- ❷ **脫離糾結 (Cognitive Defusion)**：看清想法只是想法（如同看路標，而非被路標指揮），減少其對行為的控制力。
- ❸ **與此時此刻連結 (Contact with the Present Moment)**：有意識地、不評價地關注此時此刻的經驗，而非沉迷於過去或未來。
- ❹ **觀察的自我 (Self as Context)**：覺察那個「正在經歷一切的自己」，培養一種穩定、觀察性的自我視角。
- ❺ **價值觀 (Values)**：探索並明確甚麼對自己真正重要、想成為怎樣的人。

第三章

個案應用

故事一

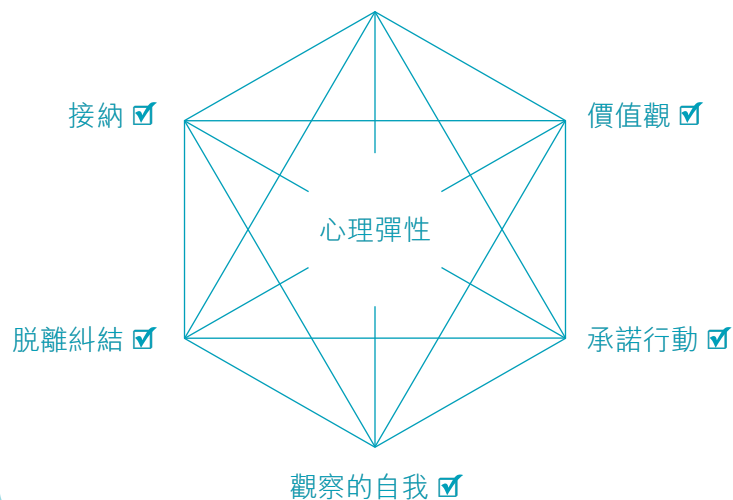
我不受控地「排氣」，真丟人！

🔍 個案概覽

表徵問題：社交退縮、缺課

🔍 六大元素之介入

與此時此刻連結 □



個案描述

「我很介意在別人眼中的自己是不完美的，我很介意自己一緊張就不斷放屁。我能夠做的，只是把自己好好地躲回自己的山洞中，那麼起碼不用這麼丟臉不堪。」

Joe 是一名中六男生，十七歲，自中五開始長期缺課。在學校裏，他的自我形象很低，總是以「人際關係」和「學校成績」來評價自己。旁人眼中的他，個性內向文靜，氣質陰柔，不太與人交際，校內只有兩名較熟絡的同學。他感覺自己沒有存在感，像個隱形人，卻有一樣怎麼藏也藏不住的「出位」表現——在公眾地方不自控地排氣（放屁）。每當要與人交談、或身處社交場合，或遇上考試測驗，Joe 都會感到極度焦慮，隨即出現不可自控的肚瀉及排氣情況。

對 Joe 來說，「人際互動」和「評核」就像觸動了他體內的敏感開關，容易引發不安。他對同學的目光注視也很敏感，只要踏進學校，便認定別人在注視和談論自己。在不擅長的學科課堂和評核中，他更是焦慮不堪，經常質疑自己的能力，覺得自己不夠好，比不上家人的成就。當這些自我評價及焦慮不安的情緒湧現，身體便再次出現不可自控的肚瀉及排氣。「我是垃

圾」、「我怎樣也沒辦法做好」的想法又再次佔據他的思緒，然後他又突然排氣。排氣的聲音和氣味來襲的一刻，引來同學們皺眉的表情及藐視的眼神，他感到無比尷尬，恨不得當場消失。

試過不下數次的丟臉及羞愧經驗後，Joe 感到實在糟糕透了，於是他選擇了最能避免丟臉的做法——**缺席課堂和評核**。

「只要在家按按手機，看看漫畫，躲回窩中，那麼就不用丟臉了啊！」

Joe 的家庭成員包括父母及姐姐。姐姐是他的學習榜樣，目前正在加拿大修讀建築學學士學位課程，姐弟關係十分好。父母同樣優秀，分別擁有博士及碩士學位；他們對 Joe 的學習寄予厚望，不時拿兩姐弟的表現作比較。由於 Joe 的成績強差人意，加上長期缺課，父母感到相當不滿，常說出「我們對你很失望」這類的評價，導致親子關係緊張，有時還引發衝突。父母的催促，及 Joe 對自己的負面評價都重重壓倒他，漸漸令他難以承受。

社工介入

認清經驗迴避 (Avoidance)——以缺課作為一時出口

「我很差」、「我不及姐姐」、「我成績肯定不會好」、「我不是受歡迎的人」、「我是垃圾」這些想法在 Joe 的腦海中越來越響亮，他甚至相信這些話就是真實的自己，把這些評價與自己劃上等號。對他來說，唯一能做也似乎最有效的應對方式，就是逃避——**只要不去面對那些觸發焦慮的情境，或許就不必每天都承受如此巨大的壓力吧？**

Joe 想要迴避的經驗是：

① 因自身無法控制的社交情況而產生的難堪與焦慮

Joe 在面對社交場合、人際互動以及學業表現時，常感到羞恥、自我否定與焦慮。他擔心同學不接受自己，懷着「我很差」、「我不是受歡迎的人」的自我評價，甚至因身體排氣的尷尬而陷入「社死」的困境。這些情境讓他相信自己無法融入群體，於是他透過迴避社交互動來減少焦慮與壓力，避免面對可能帶來羞恥或失敗的場景。

② 因比較與自我批評所產生的無力感

Joe 把成績不理想視為「結果性的事實」，並相信「我不及

姐姐」、「我成績肯定不會好」，甚至在父母失望時產生「我就是垃圾」的念頭。這些長時間的嚴厲自我評價逐漸形成一種「我永遠不夠好」的枷鎖，讓他覺得自己始終不足、始終無法達到期望。為了逃避這種無助與自我否定，他選擇退縮、不嘗試，以避免再次觸碰失敗和批評的痛苦。

「缺課」成為了 Joe 得以繼續支撐下去的「無望之望」，一個暫時脫離焦慮與壓力的出口。可是當人面對艱難困苦時，當下最直接的反應方式，不一定能夠幫助我們健康地與問題並存或相處，反而反映了我們一直以來使用了不合宜的應對方法。

建構創造性無望 (Creative hopelessness) —— 舊方法的盡頭

創造性無望是一個自我發現的過程，讓人看清自己如何一再以無效的方式應對困境，而這些做法長遠並不可行，最終步入了「無希望」的狀態。

社工和 Joe 傾談時，嘗試和他一起正視他的經驗迴避、反應機制及應對方法。

社工：「你已經很了不起了，這些都是你為了幫助自己，試着與那些令人喘不過氣的想法和情緒共處所採取的方法。但缺課之後，這些方法真的幫助了你嗎？這些愈迫愈近

的負面想法和自我評價，在逃避學校和躲開同學的目光後，它們的聲量有變小嗎？」

🔍「輔導技巧」註釋

1. 先肯定當事人的求生本能，不批判其迴避行為，建立安全的工作同盟。
2. 溫和地引導當事人檢視目前方法是否真正有效，而非直接否定其方法。

Joe 似乎沒有想過，目前所用的方法是否真的滿足到自己真正的內在需要。

Joe：「我用這些方法，至少我不用每天擔心自己出醜。但其實，很多自責及不安仍然還在，我很辛苦。」

社工以擲紙球的體驗活動，具體地把 Joe 所用的機制呈現出來——他一直以來的應對方式其實並不奏效。社工不斷向他擲出寫着「批評」、「懷疑」、「藐視」等字眼的紙球，同時請 Joe 拿着一個籃子去接。這個籃子正代表他逃避的方法——「缺課」。當殘酷的現實（社工）向他拋出一個接一個的難題（紙球）時，Joe 便拿起他的籃子（方法）去應對；有時他能接住紙球，有時卻不能。

