基督教聯合那打素社康服務 WINITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

情緒健康輔導服務

EMOTIONAL HEALTH & COUNSELLING SERVICE

Learning ACT: Use of psychological flexibility in therapy and

training for mental wellness

接納與承諾治療工作坊



湯國鈞博士 資深臨床心理學家 香港大學臨牀心理學碩士及 多倫多大學輔導心理學博士 現職醫管局、香港大學心理學系 榮譽副教授、香港心理學會院士

香港心理學會註冊臨床心理學家,香港大學臨牀 心理學碩士及多倫多大學輔導心理學博士,超過 35 年臨床經驗。現職基督教聯合醫院、香港大 學客座副教授、香港心理學會院士。擅長抑鬱症 和焦慮症的心理治療、心理健康教育和專業培 訓;曾受業於接納與承諾治療創立人 Dr. Steven Hayes 及知名學者 Dr. Robyn Walser 門下,並於 2019年與專業同儕創立國際語境行為科學協會 香港分會,為創會及時任會長,積極研究及推廣 接納與承諾治療於華人社會的本色化應用。

湯博士的專業興趣亦包括正向心理學及其應用, 並於 2003 年創立「聯合情緒健康教育中心」, 積 極推動情緒健康及正向心理。湯博士著作甚豐, 包括《抑鬱自療》、《焦慮自療》、《喜樂工程》、 《走進360度的幸福》、《誰偷走了我的快樂》、 《別跟內心怪獸拔河:接受與承諾治療的生活法 則》等。

接納與承諾治療 (Acceptance and commitment therapy, 簡稱 ACT)

為美國心理學教授 Professor Steven Hayes 所創立,現已 經超過 250 個隨機對照臨床試驗(RCT)證實為有效,與 靜觀為本治療 (Mindfulness-based therapy) 、 辯證行為 治療 (Dialectic behavior therapy) 和元認知治療 (Metacognitive therapy) 並列為第三波認知行為治療,是近代 心理治療界主流的發展。

ACT 的特色包括:

- 1. 以接納(靜觀)和承諾(價值行動)為心理治療的基石, 強調接納和改變之間的平衡;
- 2. 認定大部分的心理問題都源於心理僵化 (psychological rigidity) ,核心問題是思想糾結和逃 避痛苦,而心理治療的目的是增強和培養心理彈性 (psychological flexibility);
- 3. 心理彈性(心理健康)包括能夠覺察當下(Aware)、對 經驗開放(Open)和追求以價值為依歸的生活 (Engaged) •

日期

及

11-12 /11/2022 (星期五及六)

9:30am - 5:00pm

問詞

地點 視像形式

費用

HK\$3,300

HK\$2,970 (早鳥截止日期:10月29日)

*專業認證(申請中): CME, DCP, DEP, OT & PT

2349 3212 / info.ehcs@ucn.org.hk 杳詢

基督教聯合那打素社康服務 United Christian Nethersole Community Health Service

情緒健康輔導服務

EMOTIONAL HEALTH & COUNSELLING SERVICE

Learning ACT: Use of psychological flexibility in therapy and training for mental wellness 接納與承諾治療(ACT)工作坊將於 2022 年 11 月 11 至 12 日 (星期五及六) 舉行

講者

湯國鈞博士

資深臨床心理學家

香港大學臨牀心理學碩士及多倫多大學輔導心理學博士 現職醫管局、香港大學心理學系榮譽副教授、香港心理學會院士

湯博士擅長抑鬱症和焦慮症的心理治療、心理健康教育和專業培訓,並積極推廣正向心理學(Positive Psychology)及接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy)。湯博士曾主持超過一百個專業講座及工作坊,其著作包括《抑鬱自療》、《焦慮自療》、《喜樂工程》、《走進 360 度的幸福》、《誰偷走了我的快樂》、《別跟內心怪獸拔河:接受與承諾治療的生活法則》等,並於2003年創立「聯合情緒健康教育中心」,積極推動情緒健康及正向心理,希望人人可以擁有快樂有意義的人生。

工作坊的詳情如下:

日期 : (第一部分) 2022 年 11 月 11 日(五)

(第二部分) 2022 年 11 月 12 日(六)

授課語言 : 廣東話為主,以英語輔助

為什麼要學 ACT?

眾所周知,認知行為治療 (CBT)是當今最多實證支持的心理治療,對各種精神健康問題均有療效。然而,CBT 仍有其不足之處,例如復發率高、缺乏正向心理提昇等,而具突破性發展的第三代 CBT 正好針對這些問題,而接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱 ACT)正是當中的表表者。到目前為止,與 ACT 有關的隨機臨床試驗研究(randomized clinical trial)已超過 700 個,可見 ACT 是極具實證支持的心理治療手法。

ACT 的特色乃一方面紮根於行為科學,特別是語境行為科學(contextual behavioral science),而另一方面亦與近年盛行的靜觀理論和治療不謀而合。ACT 提出受苦(suffering)並非我們的主要問題,不願意接受而嘗試逃避或對抗痛苦,才是問題癥結所在,加上心智(mind)的思想糾結特性,於是衍生出心理僵化 (psychological rigidity)或缺乏靈活性(psychological inflexibility)的問題。

ACT的治療目的,乃幫助案主了解自己心理問題的徵結,即心理僵化,並學習掌握心理靈活性所需的 六個向度,包括 1) 脫離糾結 2) 接納經驗 3) 專注當下 4) 以己為境 5) 確認價值 6) 實踐行動。ACT 的最終目的是協助案主過一個充實、豐盛而具意義的生活(a full, rich and meaningful life)。 因此,ACT 的願景並非單只為了治療疾病,更是希望能為我們提供美好人生的心理藍圖和具體方法。所以,ACT 一方面重視對內在經驗的靜觀接納,而另一方面則追求價值和意義導引的生活,能夠提供一套整全的心理治療和正向心理的理論和技巧。

課程目的

要旨:明白 ACT 的理論基礎,並掌握心理靈活性的六個向度,及如何應用於個案的問題當中。

認識 ACT 的理論基礎 -- 功能語境主義(functional contextualism)、臨床行為分析(clinical behavioral analysis)和關係框架理論(relational frame theory),並如何應用於治療之中。

認識心理問題的成因,特別是心理僵化的問題,以及心理靈活性的六個向度,並掌握 ACT 不同的介入手法和技巧。

個案討論:了解如何應用 ACT 於不同的心理問題,包括抑鬱症、焦慮症、人格障礙等。

課程特色

- 理論與實踐並重
- 透過個人經驗去掌握 ACT 的精萃和價值
- 藉著練習與比喻加深學習
- 利用個案討論來學習 ACT

課程第一天

- 1. 認知行為治療第二波和第三波的主要分別, CBT 第三波的簡介和概覽
- 2. 認識語境行為科學、臨床行為分析和關係框架理論
- 3. ACT 對人生苦痛和心理問題的見解,了解如何有別於以往的心理治療
- 4. ACT 的治療目標、原則和策略,並對個案的評估手法
- 5. 簡介 ACT 的六邊形(hexagon)理論,即心理靈活性的六個向度
- 6. 認識心理靈活性的第一個過第二個向度 -- 脫離糾結和接納經驗的理論和技巧 脫離糾結(cognitive defusion):能夠放下糾結的負面思想,與之保持距離,不為其所困 接納經驗 (experiential acceptance):願意以開放和接受的心態面對和迎向所有的內在經驗,包括 情緒、思想、衝動等

課程第二天

- 1. 重溫第一天課程重點和問題解答
- 2. 認識心理靈活性的第三和第四個向度 -- 專注當下和以己為境 專注當下 (contact with the present moment):能夠與此刻的經驗連結,並體會當中的智慧 以己為境 (self-as-context):以覺察者身份靜觀自己的內在經驗,能夠將自我與經驗分開
- 3. 認識心理靈活性的第五第六個向度 -- 確認價值和實踐行動 確認價值 (clarifying values):認定自己的人生方向和價值,知道什麼是對自己最重要的 實踐行動 (committed actions):承諾以認真的態度活出內心的價值,願意過以價值和意義為依歸的生活
- 4. 如何靈活運用 ACT 的六個向度,在心理治療中應用的原則和方法
- 5. 掌握 ACT 在臨床應用當中的各種隱喻和體驗性練習
- 6. ACT 於抑鬱症治療之中的應用
- 7. ACT 於焦慮症治療之中的應用

| ' 接納與海 | K諾治療(ACT)工作坊」課程詳情: |
|--|---|
| 日期:時間: | 2022 年 11 月 11、12 日 (星期五及六) 上午 9 時 30 分至下午 5 時 30 分 |
| 地點: 費用: | 視像形式 HK\$3,300 |
| | HK\$2,970 (早鳥 / 截止日期: 10 月 29 日) |
| 授課語言: | 廣東話為主,以英語輔助 |
| | ************************************** |
| 送給我們(草 繳費方法 | 表格,連同轉賬記錄透過電子郵件 <u>info.ehcs@ucn.org.hk</u> 或透過 Whatsapp <u>9260-4132</u> 傳轉帳記錄必須包括日期價錢及參考編號) |
| - 銀行轉帳 | |
| | デ戸□ 030-024301-003 デ戸□ 036-724-1-027868-8 |
| | (FPS)電郵地址: <u>acc.rec@ucn.org.hk</u> |
| | |
| 課程查詢: 2349-3212 電郵: info.ehcs@ucn.org.hk 中心網頁: www.ucep.org.hk | |
| 稱謂 | Prof. Dr. Mr. Ms. Other (pls specify) |
| 中文姓名 | |
| 英文姓名 | |
| | (Last name) (Given Name) 「計工. 「輔導員 「醫生 |
| 職業 | □ 心理學家 □ 社工 □ 輔導員 □ 醫生 □ 護士 □ 教師 □ 職業治療師 □ 物理治療師 |
| | □研究人員 □全職學生 □其他(請註明): |
| 職銜 | |
| 通訊地址 | |
| 聯絡電話 | 電郵 |
| 報名費用 | |
| 繳費方法 | □銀行轉帳 □轉數快 □微信支付/支付寶 |
| 從何處得知 | 1我們的課程 中心宣傳(電郵 /網頁/ Facebook/其他*) |
| | □ 朋友介紹 |
| □ 其他(請註明): | |
| | / 不同意*接收本機構經電郵/郵遞/電話 *,直接促銷有關課程和專業培訓之資訊。 透明閣下同意前不會使用閣下的個人資料作上述用途。 「適用者」 |
| | |
| 簽署: | 日期: |