



Introductory Workshop on Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

接納與承諾治療基礎工作坊



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

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)及接受與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy)。湯博士多年來於香港大學教授正向心理學並督導此科的實習，亦曾主持超過一百場專業講座及工作坊，其著作包括《走進 360 度的幸福》、《抑鬱自療》、《焦慮自療》、《喜樂工程》、《誰偷走了我的快樂》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而有意義的人生。

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 (Meta-cognitive 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)。

日期及時間	30/08/2019 (星期五) 9:30am - 5:30pm 31/08/2019 (星期六) 9:30am - 12:30pm
-------	---

地點	香港社會服務聯會(社聯) 香港灣仔軒尼詩道 15 號 溫莎公爵社會服務大廈 2 樓 201 室
----	---

費用	HK\$1,800 HK\$1,620 (早鳥 / 截止日期：7 月 31 日)
----	---

*專業認證(申請中): CME, DCP, DEP, OT & PT

查詢 2349 3212 / info@ucep.org.hk

Introductory Workshop on Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

接納與承諾治療(ACT)基礎工作坊將於2019年8月30至31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《走進360度的幸福》、《抑鬱自療》、《焦慮自療》、《喜樂工程》、《誰偷走了我的快樂》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)2019年8月30日(五) - 全日
(第二部分)2019年8月31日(六) - 半日
授課語言：廣東話為主，以英語輔助

工作坊內容

此工作坊旨在讓參加者認識及體驗如何運用接納與承諾治療去協助服務使用者了解自己的心理問題和學習心理彈性——覺察、開放、承諾，以致能夠過一個圓滿、充實而有意義的生活。

在這工作坊中你會學習到：

- 1) ACT對人生的苦痛和病態心理的獨特見解；
- 2) ACT的心理治療理論架構和背景；
- 3) ACT的六個心理彈性(心理健康)的基本條件，包括 i) 思想脫鉤 ii) 接納經驗 iii) 活在當下 iv) 自我為觀者 v) 確認價值 vi) 委身行動
- 4) ACT的治療原則和個案分析
- 5) ACT的各種治療手法和練習的運用

這工作坊採用 Inside out 個人體驗模式作為教學主要手法，學員不單能夠獲得理論知識，更能親身體會 ACT 對自己的幫助，從而明白如何運用 ACT 於服務使用者身上。

這工作坊將會理論與實踐並重，並運用體驗式的學習，包括演講、練習、小組討論，角色扮演等活動，務求使參加者有深刻的學習和體會。

「接納與承諾治療(ACT)基礎工作坊」課程詳情：

- 日期： 2019年8月30、31日(星期五及六)
時間： 上午9時30分至下午5時30分(星期五)
上午9時30分至中午12時30分(星期六)
地點： 香港社會服務聯會(社聯)
[香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈2樓201室]
費用： HK\$1,800
HK\$1,620(早鳥/截止日期：7月31日)
授課語言： 廣東話為主，以英語輔助

課程報名

請填妥報名表格、連同劃線支票(抬頭：基督教聯合那打素社康服務) 寄往九龍觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座5樓聯合情緒健康教育中心

課程查詢: 2349-3212 電郵: info.ucep@ucn.org.hk 中心網頁: www.ucep.org.hk

稱謂 Prof. Dr. Mr. Ms. Miss Other (pls specify) _____

中文姓名 _____

英文姓名 _____

(Last name)

(Given Name)

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 _____

機構/公司名稱 _____

通訊地址 _____

聯絡電話 _____

電郵 _____

報名費用 _____

從何處得知我們的課程 中心宣傳(電郵/網頁/Facebook/其他*)
 朋友介紹
 其他(請註明): _____

本人 同意 / 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。
本機構在未獲取閣下同意前不會使用閣下的個人資料作上述用途。

(*請刪去不適用者)

簽署： _____

日期： _____