



賽馬會「家·添晴」家長支援計劃

「家家有晴」接納與承諾治療手法家長小組簡介:

接納與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱ACT)被證實為臨床效果良好的心理治療, 可以個案或小組方式進行, 對改善情緒素質、教養子女及個人成長等各方面都有幫助。此小組由資深社工提供培訓, 目的為協助家長以更有心理彈性的策略培育及管教子女, 以達致更融洽、更有活力的家庭生活。

培訓課程內容:

接納與承諾治療(ACT)應用各種

接納(acceptance)、覺察(mindfulness)、承諾(commitment)與行為改變策略, 以達致更寬廣的心理彈性和更有價值取向的活力人生。ACT採用六種心理進程幫助當事人學習接納生命不能避免的艱難, 並以慈愛、溫柔的態度面對自己和生命的傷痛和苦難。

完成小組後, 家長將會...

- 更能接納自己與子女的特性
- 以更有彈性的心理質素培育及管教子女
- 釐清自己的價值觀, 並以行動實踐價值

小組詳情:

收費: 免費

語言: 以廣東話授課

上課安排: 每星期1節

時間: 每節2小時

(確實日期時間可與本中心社工商討)

節數: 5節講授 + 1節加強培訓

上課地點: 在學校、本中心或網上上課

對象: 子女就讀中小學或幼稚園,

期望改善管教的家長

服務地區: 東九龍 (將軍澳、觀塘、黃大仙)

電話報名/查詢: 請致電2580 8354

與本中心社工吳姑娘聯絡

備註: 參加者需先作情緒評估測試, 以評估是否合適參與課程。

報名方法:

1. 學校或機構請先致電本中心查詢服務。

