



淺談心理治療的進路

陳熾鴻醫生



「有得醫」、「有葯食啗會好」、「病情可以受到控制」……這些說話都是病人所渴望聽到的。相比五、六十多年前，大部份精神病患者被關進醫院，長期與社會隔離的情況，現代醫學及葯物學的發展，委實應記一功！然而，能夠從生理角度了解，有生物學為基礎的葯物治療方式，卻不等於忽略病人及家屬朋友的心理需要，否則，我們的治療便趨向「非人化」，形同一個電腦診療程序無異。這篇文章的目的，是讓讀者對心理治療有一些很基礎的認識，以致懂得尋求適切的幫助。

心理治療是甚麼？

心理治療，從廣義上看，是以心理方式進行的治療；是透過一個曾經接受相關訓練的治療員與病人特意建立的治療關係，達致解決病人的心理問題、改變他的異常行為模式、消滅病徵或更有能力抵禦病徵所帶來的情緒困擾、改善人際關係、增進性格成長等目的。

誰人需要接受心理治療？

如果說：「每一個人都有某程度的心理問題」，你可能會大力反對！「我有甚麼問題？」。然而，想深一層，或許你也曾經歷過，有時不知為甚麼鬧起情緒來，或是發脾氣、感到疲倦、沒有動力，或是對某些事情產生無故的恐懼、坐立不安、徹夜不能成眠，或是身體的警報系統變得特別敏感、經常焦慮恐慌、思潮起伏、無法自控。我們都會用一些慣用的方式自我舒解一下。但是，有時成功，有時失敗！反思一下：「我真的沒有問題嗎？」。假若你的心理壓力或情緒問題，已經令你產生病徵，或使你無法正常地生活及運作，又或者別人會因你的情況受苦，你便要尋求協助。心理治療是提供協助的途徑之一，亦是你可以選擇的進路。經過評估後，治療員也可能認為你需要同時接受其他方式的診治，而作適當轉介。

心理治療的進路

心理治療的進路和方式繁多，基於篇幅所限，以下只舉例介紹兩大心理治療進路：

(一) 行為及認知心理治療 及 (二) 分析性心理治療。

(一) 行為及認知心理治療法

這方法常用於治療各種焦慮症，如恐慌症、恐懼症、強逼症及輕性抑鬱，也用於改善長期病患者的社交、行為、工作及社會適應等。



誠信綜合治療中心
Alliance Holistic Care Center

本期內專題：

淺談心理治療的進路

陳熾鴻醫生

躁狂抑鬱症的葯物及心理治療

賴子健醫生 / 李詠茜博士
情感虐待初探(一)

譚日新先生

誰可相依—談親密關係(一)

在期望與失望之間

謝翠瑩小姐

中心活動：

— 活動花絮

專題講座：為時未晚(I) ——
如何輔助有沉溺行為的人

— 活動介紹

(一) 輔導伙伴推廣計劃

(二) 精神健康講座及訓練

(三) 牧關專題講座：

為時未晚(II) ——

如何輔助有沉溺行為的人



中心董事及同工合照

香港 上環 干諾道中 130-136 號
誠信大廈 7 字樓 702 室

Room 702, 7th Floor, Alliance Building,
130-136 Connaught Road Central,
Hong Kong

電話 Tel : (852) 2815 5661

傳真 Fax : (852) 2851 2911

電郵 E-mail : ahccenter@yahoo.com.hk

Alliance Holistic Care Center is fully owned
by Alliance Star Limited.

治療的基本理念，是相信認知和行為是互動的；而兩者都會影響人的情緒反應。我們怎樣「想」，就會決定了我們怎樣「做」；如果我們認定了心跳得快便很有機會猝死，那麼當我們的心跳稍微提高一些時，我們便會慌張得要命了！恐懼倒頭來便會支配了我們的行為，而病態行為得以持續，是因為這些行為令病人得到某程度的好處。行為及認知治療師會針對解決我們的「非理性思想偏差」、或者從改變我們的慣性行為作出發點，引導我們驗證這些假設及信念的偏差，從而使病態的表現從根拔起。

舉例說：

強逼症的患者不斷洗手是因為洗手這個行為能使他感到舒服，減少他對另外一些事情的焦慮（例如怕污糟、怕生病）；洗手的行為使他的焦慮即時降低，但卻令他無法驗證他所謂的「污糟」，其實並不累事，也不會因此而生病；相反，減少焦慮的強烈「快感」使他在無需要的情況下，也要去洗手，甚至會將洗手配合起一些特定之方式和假設的信念，（例如：「如果洗到七次就停，便可以逃避噩運。」）可是，恐懼叫他不該去驗證，所以就無法制止這些重覆的行為了。

行為治療的方法，就先讓病人了解他的行為演變至今的過程，幫助他克服「不洗手」所引發的焦慮，使他重新經驗「不洗手」也不會造成甚麼惡果的出現；治療員在了解病人的病況後，也會對這些行為加以分析。他會幫助病人學習一些自我鬆馳的方法，有時也會配合藥物治療，減少病人的焦慮。當病人能夠逐步延長不洗手的習慣，或減低洗手的時間，他會得到一些獎勵；這些獎勵可以是具體的，也可以是一些讚賞。最後，因着他能夠有「不洗手」的自由，他可以回復自控的能力，他也可以因這「成功」而「喜悅」。那麼，他就能夠改善自己一向的逃避傾向了。

（二）分析性心理治療法

分析性心理治療着重協助病人了解自己，明白他的某些情緒及行為背後的意義，讓他感到被

接納、亦更有信心去深入探索自我，以致能建立更整合的自我觀念，治療潛藏於心底的創傷或矛盾。

治療的基本理念，認為一些病態行為是可以了解的。我們或許不明白，也不意識，但在我們的潛意識中存在一些動力，驅使我們怎樣思想、做事；這些潛意識也影響我們對他人及事物的看法，以致我們對某些處境會作出一些個人獨特的反應。潛意識的形成，是因着我們過往的經驗，以及在這些經驗中的情緒反應及自衛反應揉合而成的。透過治療，病人可以把內心的思想、幻想、感受，一一訴說，讓治療師進入他內心世界中，幫助他了解自己的感受，把病人未意識到的動力，提至可意識的層面，使病人更能掌握自己的言行。

分析性心理治療可以有不同深入程度的探索，適用於很多種類的神經及情緒困擾，特別是因着某些心結而形成的抑鬱、性格偏差、各種壓力導致的困擾等。

舉例說：

一個婦女在產後感到抑鬱，除了藥物幫助外，也可尋求分析性的心理治療；其間，她發覺對作為母親角色的恐懼，是源於孩童時的經驗，在看見女兒時，不自覺地感到慌張。她起初並不明白，在治療過程中，她回想到活像被母親遺棄一般，恐懼自己不懂怎樣照顧孩子，因其母親是長期抑鬱病患者，她自小便很缺乏安全感，也恐怕女兒長大後像她一樣。分析性心理治療需要漫長的過程，治療員協助她在心理上與母親分開，讓她看見自己更完整的價值，她可以實在地照顧小孩子一切基本的需要，明白一生中也有愛她的人，而且可以給予孩子所有的愛；她為過往悲哀，也同時為現在所仍享有的感到滿足快樂；她漸漸明白母親的無助感，能寬恕母親對她的虧欠，又能欣賞母親曾經為她做的一點事，並開始與週圍的人及事連結得更正面，克服產後的抑鬱與不安。

不同形式治療的共通點

雖然治療的形式及方法林林種種，但是，也有一些共通性，例如：

- 治療員對病況有一套完整的心理學說，去解釋病況的成因，從而設定一些治療的程序
- 治療員及病人對治療方法都有一定程度的信念，而病人通常也會接受治療員這方面的分析及看法
- 病人與治療員在其中建立起深刻而信任的治療關係
- 有一個固定及保密的治療環境
- 治療員會很確定病人的價值，而病人對治療抱確切期望
- 病人在治療過程中會感到有能力控制病徵及可以成功克服困難

各門派的治療，重點可能有所不同，但並不互相排斥。然而，當你正在接受一種治療方式時，最好還是專心地跟隨一條進路，不要多心，或懷疑比較；當我

們達到了一定的治療指標後，也許可以轉換另一個角度的了解，加深不同角度的視野，可以使我們更整全的建立自我。

精神病康復者適用甚麼心理治療？

基本上，心理治療的元素，如對病徵的解釋、對病人的尊重、病人與醫生建立的信任等，在任何的治療環境，包括住院、日間醫院或門診都存在着。覆診時醫生與病人傾談，藉以解答生活上的一些疑難，也可以說是提供了一種「支援性心理治療」。如果病人希望獲得更多的心理治療，可以請醫生轉介心理輔導員或臨床心理學家，以幫助病人面對因精神病帶來不同方面之困擾。

(文章原載於愛協團契之通訊，作者曾稍作修改。)



躁狂抑鬱症的藥物及心理治療

賴子健醫生 李詠茜博士

個案：

亞明是家中的大仔，有一個妹妹，家庭環境不錯，屬小康之家，父母關係亦良好。他自少性情隨和、文靜中亦有不錯之社交生活，朋友都喜歡他。而身體方面，一向亦甚佳。情緒方面亦頗穩定，只在會考時，曾經有段低落及焦慮的時間，維持了個多月。

兩年前，他入讀大學一年級，主修自己喜歡的科目，前途看似一片光明。可是，在上學期考試前數星期開始，亞明在兩、三個星期之內，情緒和行為變得高漲、活躍、興奮、多說話、睡得少，連帶社交和購物消費也多了。更特別的是，他在課堂中曾多次大聲說話和發脾氣罵同學，令同學覺得他很奇怪，教授亦很注意他的舉動。

父母看情況有異，擔心亞明是否受學業或感情困擾，又或是「撞邪」。他們找來靈媒幫助，但除了一些似是而非的解釋外，進展不大。最後，他們帶亞明去看醫生，被診斷為「躁狂抑鬱症」。服用了一、兩個星期藥物之後，情況有所改善，亞明鎮靜下來，睡得比較好。由於服藥後覺得頗為疲倦，亞明和父母後來都決定停止服用。近一年來，情況看似穩定下來。但是，到第二年，在功課壓力及一些感情困擾下，亞明又開始有興奮及暴躁的現象，到底亞明應如何面對呢？

精神科醫生意見：

從醫學角度看，亞明確是患上了躁狂抑鬱症，又稱為「雙極型情感病」(Bipolar affective disorder, 簡稱BAD)。躁狂抑鬱症是重性抑鬱症之外的另一種較嚴重的情緒病，一般人患上此病的機會為 0.3 - 1.5%，即大約一百個人中會有一個患上，不算很高，但亦不罕見；男女患病機會相同，最常病發於廿至卅歲初段。

亞明的病徵可算頗為典型。顧名思義，躁狂抑鬱症的患者，有情緒高漲興奮的階段，也有抑鬱低落的時間。不少人誤以為，躁狂是指暴躁、發脾氣、或者發狂失控，其實躁狂是指一種不正常的興奮及情緒高漲狀態。成因方面，雖然心理或環境因素的刺激可誘發這病出現，但本身的生理及腦部因素亦有很大影響。

亞明的情況，看來頗令人擔心，特別是作為父母，眼看兒子正當人生中的黃金時間，卻如此接連受情緒病困擾。但是，較為樂觀的是，醫學界對躁狂抑鬱症的認識已不少。雖然成因仍未完全清楚，但對其診斷、治療、和預防復發等都有相當把握。個別病人的復發傾向亦非無跡可尋，重要的是勇於面對，及當其病情較穩定時，加以解釋及提醒留意情緒、行為及睡眠等的變化。藥物治療上，除了重鎮靜劑(Major tranquillizer)外，亦很多時會用情緒穩定藥(Mood stabilizer)，如鋰劑(Lithium)、Sodium valproate、Carbamazepine等，以達至更穩定的情緒及預防復發的效果。至於抑鬱階段時，亦可能需要抗抑鬱藥(Anti-depressant)幫助提升情緒，但必須留意份量及反應，以免令病情轉向過度興奮。

臨床心理學家意見：

躁狂抑鬱症主要是由大腦分泌及功能失調而引起的，所以第一線治療必須是從藥物入手，先把病情穩定下來。而心理治療，則可以在以下情況，跟藥物治療配合，起相輔相成之效：

(一) 有好些患者及家人抗拒藥物治療，或者好像亞明一樣，病情稍為穩定，便立刻停止服藥，以致常常復發。心理學家可以仔細跟病者及家人討論和分析病發情況、病情所帶來的影響、服藥的好處及代價等，以協助病者接受本身的病

患、明白藥物治療的作用及重要性，鼓勵及推動他們完成整個藥物療程。

(二) 不少躁狂症患者即使肯服藥，也未能完全清除病徵，例如：持續性的妄信，認為自己擁有特殊能力或身份；或間中出現的幻聽，聽到有人罵自己或稱讚自己等等，也是頗常見的情況。心理學家可以跟患者詳談這些幻覺及妄信，引導他們分辨真偽，盡量減低這些剩餘病徵對患者的影響。

(三) 躁狂抑鬱症的發作及復發，通常都有些心理及環境壓力的誘因，而這些誘因則因人而異，沒有特定的情況。在心理治療中，心理學家會跟個別患者詳細分析他們發病的誘因，從而盡量減低復發的機會。例如：患者往往在受到挫折後，認為自己很「無用」，處處不及別人，然後便病發。心理學家會跟病人探討如何增強他們的抗逆力及自信，以應付將來可能遇上的挫折。如果病人是跟家人或朋友衝突後復發，心理學家會指導病人更有效地處理人際關係及衝突，也可請患者家屬一起合作，減低衝突升級的機會。心理學家亦會跟病人探討他們個別在病發前的先兆，有了這方面的了解，病者及家人便可早些介入，防止早期的情緒波動演變成「大復發」。

(四) 很多躁狂抑鬱症的患者，即使病情「穩定」，但其實他們的思想習慣及情緒處理都不太理想，導致時常「不開心」，影響他們日常生活及工作。心理治療也可以幫助他們改變一些破壞性的想法，及更有效地調節自己的情緒，令患者可以保持情緒穩定，更投入生活。

■ 情感虐待初探(一)

譚日新先生 心理輔導員

作者在輔導的臨床經驗中，發現不少成年人在兒童階段時，在家庭中也曾受到不同程度之情感虐待，引至日後在情感、思想、性格或關係上出現不少問題。當研究有關情感虐待的題目時，發現在外國對這題目有關的討論已經相當廣泛及深入，然而有關香港或華人如何受到情感虐待的討論卻不多。

本文嘗試透過一個探討「家庭情感虐待」小組的個案分析，探討成年人在兒童階段可能受到情感虐待的模式和對他們日後的影響，希望能藉此引起更多人的醒覺及關注，更重要是我們不會以同樣的態度對待下一代。

何謂「情感虐待」？

「情感虐待」是指一種行為模式，對兒童的情緒發展和個人自我價值感產生傷害。當兒童長期或嚴重的受到情感虐待時，將會即時或長遠損害他們的正常行為、認知、情感或生理的表現和發展。情感虐待包括三方面：

1. 對兒童作出不合理、過高甚至具侵略性的要求或期望，超過兒童所能承擔的。
2. 在言語上經常性地對兒童作出取笑、輕蔑、羞辱或排斥。
3. 漠視兒童情感的需要，對兒童情感上的需要缺乏適當的培育和愛護，甚至剝削¹。

個案分析

以下是由一個探討「家庭情感虐待」小組²，當中組員透過自己個人成長的經歷，就以上的定義原則，探討曾受到怎樣的情感虐待，以及引至日後對他們的影響作出的分析，歸納如下：

1. 對兒童作出不合理、過高甚至具侵略性的要求或期望，超過兒童所能承擔的。

A. 成為父母情感依附的對象

這情況可能發生在表現特別乖、善解人意或得父母歡心的孩子身上；尤其出現母子過於緊密的關係上，母親與丈夫的感情疏離，在丈夫身上得不到情感上的支持，便將需要和期望轉化在兒女身上。她可能經常將自己傷痛的經驗和感受向子女表達，期望得著他們的認同和慰藉；經常期望子

女留在身邊陪伴自己，甚至將子女提昇到「代夫」或「代妻」的角色，付起一生照顧自己的責任。這無疑將一個難擔的擔子放在子女身上。

B. 成為家人關係的磨心

當家人間的關係出現衝突時，可能將兒童成為衝突的磨心。就如婆媳間出現問題，母親經常向子女「吐苦水」，如何受到奶奶不公平的對待；而婆婆又會討好孫兒以期望常站在自己一邊。使兒童自小就要周旋在人際之間，充當「和事老」的角色，承受不必要的情感負擔，常處左右為難的局面。兒童可能因此形成逃避衝突、為保持和諧關係而犧牲自己感受和意見的性格。

C. 要求兒童作成年人的表現，或分擔了成年人應付的責任

父母可能忽略孩童能承擔的能力，甚至用成人的標準來衡量孩子的能力，期望他們有成人一樣的表現。譬如有一位組員，在小學四年級的時候，就要經常獨自看守一間工廠，這已叫孩子感到害怕和孤單，假若父親久久未回來的時候，更生怕是否發生意外和危險，造成心理很大的壓力。又如某些父母要求子女在任何情況下都要保持鎮定，有時過份的強調，使子女自少就習慣壓抑自己的情緒。

2. 在言語上經常性地對兒童作出取笑、輕蔑、羞辱或排斥。

A. 常以粗鄙的言詞無理訓斥，否定個人的價值

「你無鬼用！」、「死懶鬼！」、「你手腳慢，將來搵唔到食！」、「正一喊包！」「你擔屎唔偷食！」、「你去死！」、「死蠢！」、「累街坊」、「馱衰家」……等等。這些可能是父母經常掛在口邊，隨口而出的說話，但在小孩子的心中，會感到自己的價值被否定、是家人的負累、對自己失去信心、常常感到羞恥、形成自卑的性格。

B. 拿「身體」或「性」的話題取笑孩童

最常見的批評有「女人型」、「男人婆」、「瘦

骨仙」、「大頭仔」等，將身體某些特徵或性徵作取笑的話題，使孩童對自己的性別或性取向、自我身份、身體外表等感到迷茫，懷疑自己是否正常、甚至厭惡自己。

C. 不顧及小孩子的自尊，當眾受到羞辱

很多時成人會認為孩子的尊嚴和感受不重要，所以很容易在責打教導小孩的時候，沒有顧及場境及孩童的感受。譬如在街上、朋友面前、當眾體罰、責罵兒童。這其實對兒童之自尊有很大的傷害。

3. 漠視兒童情感的需要，對兒童情感上的需要缺乏適當的培育和愛護，甚至剝削。

A. 缺乏安全受保護的環境，失去安全歸屬的感覺

父母間關係的不和，有時是情感疏離、互不瞅睬，使家庭氣氛冷漠；也可以是彼此的積怨很深，時有衝突，甚至有暴力行為。即使暴力的行為不是直接發生在兒女身上，但孩童身處其中，會感到不安全、惶恐、無所適從、疏離。在這種環境中長大，使人即使在群體中，仍然沒有安全感、歸屬感、不懂得表達自己的需要和感受，很難與人建立深入關係。

B. 「缺席」的父母

「缺席」的原因很多，有時是因為工作忙碌的緣故，父母無暇陪伴子女。有時不是人的缺席，而是情感的缺席；譬如重男輕女的厚待兒子一方，而忽略女兒的需要和感受。某些父母可以在沒有明顯原因下，對自己的子女完全不瞅不睬。在子女成長階段中的進步或挫折，完全不聞不問；譬如成績好不稱讚，成績不好不責罰。甚至子女在有需要時向父母求助，都拒絕幫助，使子女有被遺棄的感覺。

雖然以上的個案分析，不能代表或涵蓋所有人的經驗，但相信亦代表了不少人的心聲和體會；而這也可讓我們思想自己，現有之情緒、思想、性格或關係上的困難、甚至困擾，是否也源於在成長中曾受到類似的情感虐待，從而讓我們作出反省和改善。在有需要時，更不會逃避尋求幫助。

總結：

在香港或華人社會，情感虐待的個案其實不會比西方社會少，只是在華人文化的薰陶下，一方面強調家庭要有緊密的關係、重視父母的權威和孝道，卻同時輕看個人的獨立性和界線，情感和關係都十分黏結，以至大部份人對很多情感虐待的行為習以為常，所以對這問題較為忽略，正如【家庭會傷人】的作者約翰布雷蕭所言：「我們可能沒有受到性虐待及身體虐待，但幾乎所有的人或多或少都曾經在情緒上受到侵犯和傷害³。」另外，亦可能是情感的虐待並未帶來身體外在明顯的創傷，以致被人誤以為情感虐待帶來的傷害較少，所以容易受到忽略。其實，從以上小組成員的經驗和個案的分析，情感虐待同樣可以帶來日後深遠而嚴重的後果。

在下一期，我們會繼而從一些本地的研究報告，反映情感虐待在香港現今家庭現有的情況，再從歷史、家庭、文化、政治經濟等角度探討促成問題的原因。



1. Safe Child — Child abuse <http://www.safechild.org/childabuse3.htm>

2. 此小組由一群三十至四十歲香港的成年人，探討在童年時，在家庭中曾受到怎樣的情感虐待和引至日後對他們的影響。基於保密原則和篇幅，沒有將當中個別和詳細分享内容列出。

3. 約翰.布雷蕭 【家庭會傷人】，張老師文化事業股份有限公司，2001年，p.190

誰可相依 — 談親密關係(一)

在期望與失望之間

謝翠瑩小姐 心理輔導員

有一天擠在地鐵車廂，忽然之間有一點體會，人跟人的身體距離這麼近，可是心靈距離卻這麼遠，這是多麼大的對比！雖然身邊都是人，可是知己沒一人，心底裡那份孤獨、落寞又是何等的沉重！我相信沒有一個人喜歡孤獨一人，每個人都想找到可以分享、分擔的對象，因此坊間有好些流行書籍教導人「如何說話」、「如何聆聽」、「如何表達自己的想法」、「如何表達自己的感受」，或是「如何人見人愛」等等，這些內容可能包括建立關係的某些範疇，但卻不夠全面，亦不太能夠幫助我們享受關係中的親密感。

在個案工作中發現，很多人不能夠好好建立及享受親密關係，不是單單關於人際技巧的問題，其中一個原因，就是他們對關係或對方帶著不合宜的期望，這些期望可以說是「迷思」。David Stoop 指出一些已婚人士對親密關係的迷思¹，部份也可以應用在不同的關係中，例如：「不用我說，對方都會知道我想怎麼樣、要甚麼！」、「常常在我身邊，特別在我有需要的時候！」、「不會吵架，便不會有衝突！就算有，基於大家的關係，很快就會扯平！」、「大家不拘小節，甚麼事都沒所謂！能夠坦誠相對，知道彼此的任何事！」、「合則來，不合則去！」。以上所講，有些幫助建立關係、有些卻破壞關係；有些過於「自我中心」，有些又「要求過高」，因此容易使人產生挫折、失望等感受，而經常在這種期望和失望之間來回的朋友，自然不能夠享受人際關係中的親密感。

「親密感」其實是「一個人對另一個人表達個人感受和資料的過程，最後雙方都感受被認識、肯定和照顧。當一個人知道自己被愛的時候，他們自然願意冒險地向對方敞開自己，表達自己的想法和感受²。」如此看來，親密關係不是自然而有的，而是在過程中大家不斷以冒險和開放的態度來相處。人有親密的需要，能夠在茫茫人海中遇到一位可以相知相交的人實在不容易，親密關係需要時間慢慢建立，當大家有進深的認識，自然會更多敞開自己，生活中的話題就越來越廣闊，然後，感受彼此之間的關係越來越密切，發現的深度亦隨之加深。因此，親密關係是沒有速成的。

對於在人際關係掙扎中徘徊的朋友，筆者有以下建議：

- 修整期望：按步就班、順其自然地與人相處，給自己和別人空間。
- 分散投資：建立不同範疇的關係，除了夫妻、家人，也需要有可分享、分擔的朋友。
- 忍耐等候：在關係面對緊張及挫折時不要輕言放棄，知道「鐵磨鐵，磨出刃來」。
- 勇於反省：願意認識及承認自己在人際相處上的困難，並且敢於面對及處理個人的需要和問題。

1. 擷自 David Stoop & Jan Stoop, The Intimacy Factor, pp.24-45

2. Benner, David G. & Hill, Peter C. Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling, p.648

貴機構/團體如欲繼續收到本中心之通訊，請填妥以下之表格，並寄回/傳真/電郵至本中心，多謝合作。

請剪下

~ 回 條 ~

機構/團體名稱：_____

聯絡人名稱：_____

通信地址：_____

電郵：_____

聯絡電話：_____



本中心於去年11月26日，與香港醫院院牧事工聯會合辦牧關專題講座：為時未晚(I)——如何輔助有沉溺行為的人，講題為「進食失調」、「病態賭博」、「性的沉溺」，講員分別為李詠茜博士、賴子健醫生和康貴華醫生，內容包括有專題講解、個案分析、分組討論等，出席人數約有200，大多為教會或醫院牧者。以下是當日講座情況：



活動介紹：

(一) 輔導伙伴推廣計劃

目標：以優質、專業、創新和「度身」設計的服務理念，與教會、學校和機構等不同團體，建立伙伴的合作關係，協助舉辦各類型提升心理素質的活動，讓參加者達致心理、社交之健康和靈性成熟的整全成長。

活動範圍可包括：

預防及教育性活動

例如：個人成長、人際溝通、關係培育、婚前性格測驗及輔導、深入婚姻適應等

治療性活動

例如：情緒管理、焦慮管理、婚姻及關係治療等

支援及訓練性活動

例如：壓力舒解、心理與信仰、輔導技巧訓練等

形式：以課程、講座、工作坊、小組或個別形式進行。另外，亦可為參加團體提供一定時數「套餐式」的輔導及心理治療服務。

除以上列舉的活動範圍和類型外，歡迎與本中心聯絡，商討貴團體之特別需要，以安排更合適之活動。如有查詢，請電 28155661 與我們聯絡。

(二) 精神健康講座及訓練

本中心的同工，包括顧問醫生、臨床心理學家、心理輔導員等，皆會經常為各大機構——例如：神學院、教會、志願機構、病人互助組織、學校或商業機構等，提供有關精神健康教育、如何關顧或牧養有精神困擾人士、如何更有效處理壓力或情緒等等的講座及課程，以增強公眾對心理及精神健康的認識。

(三) 牧關專題講座：

為時未晚(II)——如何輔助有沉溺行為的人

(與香港醫院院牧事工聯會合辦)

日期：2004年6月15日(二)

(上午九時至下午四時)

講座(I)：放縱購買(講員：麥基恩醫生)

講座(II)：青少年沉溺行為的背後
(講員：沈孝欣醫生、賴子健醫生)

內容：專題講解、個案分析、分組討論等

地點：宣道會信愛堂

(九龍灣宏開道16號德福大廈4樓4-9室)

對象：教牧、院牧、關懷者(參與輔導工作)

如有查詢及報名，請電 2339 0660 與梁小姐
(院牧事工聯會) 聯絡或進入網頁：

<http://www.hospitalchap.org.hk> 查看。