

## 認知治療與情緒管理

運用認知行為治療，協助長期病患者及家屬，學習如何管理個人的情緒，從而減低心理困擾，舒緩壓力。

### 「心情新角度」情緒管理課程

透過課堂練習，將困擾情緒的想法抽絲剝繭，以明白自己的思想習慣和情緒的關係；並以「情緒管理五常法」減低個人的負面想法，增加正能量和提升生活原動力。

### 「規條新角度」情緒管理進階課程

以認知行為治療為課程架構，協助參加者進一步了解自己的思想模式、個人規則及價值觀，從而學習放下及解開壓迫自己的枷鎖，活出接納和積極的生活態度。

備註：參加者必須已完成「心情新角度情緒管理課程」

### 「與焦慮說再見」工作坊

幫助參加者明白焦慮情緒的成因，與個人思想模式的關係及學習有效管理焦慮的方法。

成效研究：香港大學社會工作及社會行政學系與本會於03-05年期間，就課程進行成效研究，證實參加者在整體精神健康狀況、思想習慣與情緒管理等各方面，比沒有參加的人士有顯著的改善。



		「心情新角度」 情緒管理課程	「規條新角度」 情緒管理進階課程	「與焦慮說再見」 工作坊
課堂節數		共8節（每節2.5小時）	共6節（每節2.5小時）	共3節（每節2.5小時）
費用	會員	\$80	\$60	\$30
	非會員	\$120	\$90	\$45

#### 參加者心聲：

「明白每個人均有能力去改變自己的思想模式，讓我從新角度出發，重整心情！」

「提醒自己不要再『非黑即白』、『怨天尤人』，要坦誠、輕鬆面對生活！」



## 沙維雅模式與人際關係

透過沙維雅模式，協助長期病患者及家屬掌握更有效與自己和他人相處的模式，從而改善人際關係，提昇對自己及他人的需要之了解和關顧。

### 「和諧關係·由我開始」 沙維雅模式工作坊

運用沙維雅模式，了解自己和人際關係中的互動形態，並透過探索「個人冰山」認識自己，從而覺察和關注自己的內心需要，藉以促進與自己、與別人建立和諧關係。

### 「人際關係自學課程」

透過沙維雅模式，讓長期病患者及家屬掌握與自己和他人相處的溝通模式，藉由了解自己及別人的行為及內心需要（如個人冰山、自我環），促進人際關係，達至身心健康。

成效研究：本會與香港大學社會工作及社會行政學系於2009年進行成效評估，研究採用隨機試驗方式，結果顯示參加者在課程後，在自尊感、抗逆力、表裡一致及精神健康有顯著的改善。

		「和諧關係·由我開始」 沙維雅模式工作坊	「家的萬花筒」工作坊	「人際關係自學課程」
課堂節數		共1節(每節3小時)	共6節(每節2.5小時)	共6節(每節2.5小時)
費用	會員	\$10	\$60	\$60
	非會員	\$15	\$90	\$90

### 「家的萬花筒」工作坊

透過沙維雅模式和家庭重塑活動，探索原生家庭對自己成長歷程的影響，以及放下對原生家庭未滿足的期望，重新認識自己和發掘自己的內在資源，讓自己內心更為和諧一致。

備註：參加者必須已完成「人際關係自學課程」

#### 參加者心聲：

「我日後會多些『表裡一致』的表達自己，更懂得多一點站在別人的立場上看事物；對別人多了包容、忍耐和讚賞，對改善人際關係是很有幫助。」

「課程中以多元化的方式去認識我們內心世界，增加我們與人溝通的方法，有助我日後的人生路。」



## 「說生談死」生命教育計劃

生、老、病、死是人生必經的歷程，正因生命有完結的一天，我們要懂得珍惜，積極活好每一天。透過「說生談死」生命教育計劃，大家可以在輕鬆氣氛下暢談人生，探索死亡，思考生命的意義。

關前顧後早籌謀，  
圓善人生免煩憂。

### 「真心愛生命」探索小組

透過體驗遊戲及小組討論，從正面角度探討死亡意義；並透過人生回顧、了解預前指示、遺囑、辦理後事程序及實務知識，學習如何積極活在當下及在生命完結前預先規劃後事。

#### 參加者心聲：

「打破忌諱，學習安排後事，不單令自己和家人安心，原來也是『活得積極』的一部份。」

「母親生前無交代後事安排的意願，我曾為到能否按亡母期望辦後事而內疚多年。原來開放地談論死亡及葬禮安排可令我如釋重負！」

#### 成效研究：

本會與香港大學社會工作及社會行政學系及香港大學行為健康教研中心在2009年進行之成效研究，結果顯示參加者能減低對死亡的恐懼，並以正面態度規劃身後事及懂得欣賞生命。

		愛在生命未完時工作坊	真心愛生命 探索小組
課堂節數		共1節（2小時）	共5節（每節2小時）
費用	會員	\$10	\$50
	非會員	\$15	\$75



## 藝術創作與情緒釋放

運用多元化的藝術創作體驗活動，協助長期病患者及家屬表達及抒發內心的情緒，傳遞感受，幫助參加者進一步瞭解自己的潛能、啟發思維，從而增強應對的能力。



### 「釋出我情懷」藝術創作工作坊

透過輕鬆的藝術創作，幫助參加者探索自我，建立正面的分析角度，增加生活正能量。

### 「釋出我情懷」藝術治療小組 (有言語困難的腦科患者)

透過藝術創作藝術治療師會協助參加者釋放內心的情緒及鬱結，「說出」語言文字所無法表達的東西，從而處理個人情緒的困擾、人際關係及成長需要。

### 「釋出我情懷」 生命成長創藝坊

透過不同的藝術創作媒介（如：色彩、線條、繪畫、圖像、聲音、音樂等），增強參加者對自己的認識、掌握自己的強項，發揮創造力，促進個人成長，亦透過創作的過程，表達個人的感受。

#### 參加者心聲：

「我現在懂得用圖畫和勞作去表達自己的情緒和感受，也懂得將『負面情緒』轉化成『正能量』。」

「心境平和些，面對逆境時，要爭取、不逃避。」



## 各中心地址及電話

康山中心	香港鰂魚涌康山花園第六座地下(太古港鐵站)	電話：2549-7744
藍田適健中心	九龍藍田復康徑七號地下(藍田港鐵站)	電話：2772-3366
李鄭屋中心	九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下(長沙灣港鐵站)	電話：2361-2838
橫頭磡中心	九龍橫頭磡邨宏禮樓地下(樂富港鐵站)	電話：2794-3010
威爾斯中心	新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室	電話：2636-0666
太平中心	新界上水太平邨平治樓地下	電話：2639-9969
大興中心	新界屯門大興邨興昌樓地下	電話：2775-4414

網址 – <http://www.rehabsociety.org.hk>

### 「蛻變」服務系列報名須知：

1. 各活動的舉行日期、時間及地點，請參閱附頁之課程時間表，或可致電各中心查詢；
2. 導師會於活動前聯絡報名者，進行組前面談或電話形式傾談，以確定參加者是否合適參加；
3. 部份活動備有復康巴士接送，收費另議，詳情請向各中心查詢；
4. 領取綜援人士可豁免活動費用。

## 長期病患者及家屬心理社交支援服務

由毛蟲變成蝴蝶，生命要經歷蛻變。在破繭而出的過程，要用力掙扎，才能練就有力的翅膀，一飛衝天。當疾病來臨，生命能否轉化成為另一種更美麗的形態，視乎我們是否願意轉變及能否找到支持與幫助。



長期病帶給患者及家人的心理壓力及情緒困擾，同時影響著患者的身體復康和生活質素。

另一方面，長期病也可以是生命的一項歷練，讓人更認識自己及自我潛能，發揮人的堅毅及互愛，使人更珍惜生命，更懂得去關懷身邊的人。社區復康網絡就長期病患者及家屬的需要，以不同理論模式為基礎，設計了一系列心理社交支援服務，幫助他們處理疾病帶來的心理壓力及情緒困擾，開拓生命領域，活好人生角色，成就和諧新生。

		「釋出我情懷」 藝術創作工作坊	「釋出我情懷」藝術治療小組 (有言語困難的腦科患者)	「釋出我情懷」 生命成長創藝坊
課堂節數		共1節 (2.5小時)	共10節 (每節2小時)	共6節 (每節2.5小時)
費用	會員	\$10	\$100	\$60
	非會員	\$15	\$150	\$90

贊助：UBS