

## 情緒調控

### 辯證行為療法技巧訓練 (一)

根據 DR. MARSHA LINEHAN  
DBT 技巧訓練課程

若果你經常覺得情緒不受控制，以及因為人際關係而備受困擾，覺得思想，行為和情緒都偏向於極端，**這個訓練課程可能對你有幫助。**

DBT 相信每一個人都在盡其所能，但卻缺乏適當的技巧以改善生活。

**主辦機構:** 信義宗神學院同行者心靈成長中心

**導師:** 馮銀英博士；林雪文博士

(臨床心理學博士及註冊臨床心理學家)

**地點:** 九龍彌敦道金滿樓 13 樓 A 室

**報名:** 98125800 (WhatsApp) 或 facebook

<https://www.facebook.com/153475645354276/posts/385392505495921?sfns=mo>

## 簡介

技巧訓練是辯證行為療法 (DBT) 的一部分，是一種建基於實證的方法，適合經常出現情緒劇烈波動和有自傷傾向的人。

DBT 療法在國際間備受認可，在治療邊緣人格障礙、嚴重抑鬱以及其他情緒障礙方面，效果受到很多國際研究支持。就單接受技巧訓練，研究亦證明對情緒調控及其他有關症狀有所幫助。

「辯證」是指能夠接受兩個看似對立，但都可能是真實的或合理的情況。

DBT 其中一個信念，是相信每個人已盡其所能去生活，但同時亦需要作出改變。

## 課程目標

讓學員習得正念的技巧，建立有效的人際關係，調節情緒和提高忍受痛苦的能力。從而減少：

- ✓ 衝動的行為，未經思考的即時反應，對現實的不接受
- ✓ 大上大落的極端情緒，單單根據感受而行事，以及調節情緒的困難
- ✓ 固執，缺乏靈活性
- ✓ 人際衝突，壓力，和孤單的感
- ✓ 空虛感，沒有歸屬人感，批判自己或別

## 訓練內容

以課堂形式進行，包括四個單元

- 1. 「正念技巧」2 星期**  
培養對自我和他人當下的察覺，學習學習放不批判的心，平衡理智及情感，作出明智的決定，令行動變得有效。  
**正念技巧會在以下每單元的開始重複一次。**
- 2. 「情緒調節」7 星期**  
培養對情緒的認識，如何發展以及如何減少情緒帶來的困擾。
- 3. 「人際效能」5 星期**  
學習如何在與人相處時，如何保持關係和自尊，和技巧及有效地與人協商。
- 4. 「痛苦耐受」6 星期**  
培養管理痛苦情緒情況的技能，令情況不會使變得更糟，並且學習在不能改變的時刻如何接受，令生活可以前進，而不至寸步難行。

開課日期:

22/10-

17/12/2019

(共九課)

課程:

正念技巧及情緒調節 (其他單元會在本課程完結後舉辦)

參加者:

18 歲或以上

語言:

中文，廣東話

時間:

逢週二晚上

(6 時半至八時)

費用:

HK\$1,500

(共九課)