

# 接納與承諾療法(ACT) 簡介與技巧示範

日期：2021年10月2日(星期六)

時間：上午9:30至下午1:00

地點：香港理工大學A座AG057室, 結合保健診所

主持：麥艷華博士 (理工大學護理學院副教授)

梁詩明博士 (理工大學應用社會科學系專任導師)

許先深先生 (理工大學護理學院項目統籌、基督教家庭服務中心研究員)

歡迎社工/護士/心理學家/  
輔導員/其他助人專業人士報讀

培訓目的：

## 1. 概括介紹ACT及其六個核心原理

- 接納 — 接納如是
- 解纏 — 將自我與情感/經驗分隔開來
- 與當下連結 — 覺察
- 覺察我 — 電影院內的觀眾
- 辨別價值觀
- 承諾的行動

## 2. 示範ACT技巧

- 培養對無法控制及被否定的內在經驗之接納
- 解纏有傷害性的想法
- 承諾以行動邁進有價值觀導向的人生
- 探索以往消除痛苦的嘗試
- 探究應用於具體情況的效用

授課語言：廣東話 (輔以英語)

課程收費

早鳥優惠

(2021年9月16日或之前確認繳費為準)

APSS及SN全職員工 或  
理工大學全日制學生

標準費用

每位 二人同行

\$420 \$800

\$200 \$400

\$500 \$880

掃描QR Code報名



網上報名：<https://polyu.hk/AOyWU>

截止報名日期：2021年9月21日(星期二)

課程查詢：☎ 2766 4638 ✉ [sn.ihc@polyu.edu.hk](mailto:sn.ihc@polyu.edu.hk)