正向实践坊

心理服务组2
香港惩教署

目标

- 协助受监管青少年培养心理强韧度，以应付压力和挑战，从而让他们的身心得以健康地发展，及达至更佳的监管效果
- 加强家庭作为保护因素，以协助受监管青少年心理社交健康发展、更生及重新融入社会

服务对象

- 受监管的青少年及其家人

计划内容

六大主题：C H A N G E 三心+两意

- ***C*** – ***Connection*** 心连心
  - 与家人建立连系
  - 改善家庭沟通
- ***H*** – ***Hope*** 心存希望
  - 抱持正向思维
  - 肯定个人能力
- ***A*** – ***Aspiration*** 期盼心
  - 定下个人目标
  - 重建美满人生
- ***N*** – ***New Perspectives*** 新意
  - 发掘平衡生活方式
  - 实践自我关怀
- ***G*** – ***Gratitude*** 感恩心
  - 细味美好经历
  - 常存感恩
- ***E*** – ***Endurance*** 意志
  - 培养心理强韧度
  - 促进身心健康

计划特点

- 除个别治疗外，亦会按需要安排家庭治疗或伴侣治疗。

- 计划将由个别青少年院所的临床心理学家负责推行，务求令心理服务更加个人化。

- 因应青少年于不同阶段的介入需要和进度安排不同的活动。

- 通过多类活动让受监管青少年和家人一同参与其中。
  - 「家爱计划—从心出发」—在院所举办亲职讲座：
    i. 离所前接触
    ii. 提升受监管青少年改变的动机
    iii. 改善亲子沟通以建立互信
    iv. 协助受监管青少年重新融入社会
    * 辅以刊物，主题包括支援子女适应院所生活、沟通和亲职、有效的情绪管理等。

- 「青少年正向实践计划」—在正向实践坊进行个别辅导或治疗：
  i. 透过实践练习，把心理教育付诸实行
  ii. 以生活情景及实际应用重温心理课程重点
  iii. 在个人层面上，改善家庭沟通
  iv. 提升规划人生动机

- 「家长正向实践计划」—在正向实践坊举办家长培训小组：
  i. 探索不同的放松技巧
  ii. 学习压力管理技巧
  iii. 练习自我关怀
  iv. 把「静观教养」带回家
  * 培训包括静观减压。

- 「家庭正向实践计划」—在正向实践坊举办家庭兴趣小组：
  i. 与至亲连系，一同发掘新兴趣
  ii. 探索新的或共同兴趣
  iii. 培养平衡的生活方式
  iv. 建立正面的关系
  * 工作坊包括静观瑜伽和以活动为基础的工作坊。