

# 正向實踐坊

心理服務組2  
香港懲教署



## 目標

- 協助受監管青少年培養心理強韌度，以應付壓力和挑戰，從而讓他們的身心得以健康地發展，及達至更佳的監管效果
- 加強家庭作為保護因素，以協助受監管青少年心理社交健康發展、更生及重新融入社會



## 服務對象

- 受監管的青少年及其家人

## 計劃內容

### 六大主題：**C H A N G E** 三心+兩意

- **C – Connection** 心連心
  - 與家人建立連繫
  - 改善家庭溝通
- **H – Hope** 心存希望
  - 抱持正向思維
  - 肯定個人能力
- **A – Aspiration** 期盼心
  - 定下個人目標
  - 重建美滿人生
- **N – New Perspectives** 新意
  - 發掘平衡生活方式
  - 實踐自我關懷
- **G – Gratitude** 感恩心
  - 細味美好經歷
  - 常存感恩
- **E – Endurance** 意志
  - 培養心理強韌度
  - 促進身心健康



## 計劃特點

- 除個別治療外，亦會按需要安排家庭治療或伴侶治療。
- 計劃將由個別青少年院所的臨床心理學家負責推行，務求令心理服務更加個人化。
- 因應青少年於不同階段的介入需要和進度安排不同的活動。
- 通過多類活動讓受監管青少年和家人一同參與其中。
  - 「家愛計劃—從心出發」—在院所舉辦親職講座：
    - i. 離所前接觸
    - ii. 提升受監管青少年改變的動機
    - iii. 改善親子溝通以建立互信
    - iv. 協助受監管青少年重新融入社會
  - \* 輔以刊物，主題包括支援子女適應院所生活、溝通和親職、有效的情緒管理等。





- 「青少年正向實踐計劃」—在正向實踐坊進行個別輔導或治療：
  - i. 透過實踐練習，把心理教育付諸實行
  - ii. 以生活情景及實際應用重溫心理課程重點
  - iii. 在個人層面上，改善家庭溝通
  - iv. 提升規劃人生動機

- 「家長正向實踐計劃」—在正向實踐坊舉辦家長培訓小組：

- i. 探索不同的放鬆技巧
- ii. 學習壓力管理技巧
- iii. 練習自我關懷
- iv. 把「靜觀教養」帶回家
  - \* 培訓包括靜觀減壓。



- 「家庭正向實踐計劃」—在正向實踐坊舉辦家庭興趣小組：

- i. 與至親連繫，一同發掘新興趣
- ii. 探索新的或共同興趣
- iii. 培養平衡的生活方式
- iv. 建立正面的關係
  - \* 工作坊包括靜觀瑜伽和以活動為基礎的工作坊。

