青少年研习所

心理服务组 2
香港惩教署

目标

- 帮助青少年在囚人士培养亲社会导向、价值观和思维，以利重新融入社会
- 增强他们的心理强韧度，以利他们抵御未来挑战
- 促进他们调节情绪的能力，以降低其与情绪相关的违法倾向
- 加强他们的生活解难能力，以利他们的心理健康和自控能力

对象

- 正在壁屋惩教所羁留/服刑的青少年在囚人士
- 经评估确认具相关心理需要，不利于长远心理健康与行为模式者

服务层次

- 心境蓄势段 — 评估与意愿提升
- 心岭情汇段 — 核心课程 (P.R.E.P.)
- 心路前瞻段 — 整合、巩固与未来规划

计划内容

四大研习支柱: P.R.E.P.

- P – 亲社会导向
- R – 心理强韧度
- E – 情绪自我调节
- P – 生活解难

P – 亲社会导向（Prosocial Orientation)

- 价值与道德探索
- 正向思维技巧
- 法律与社会

R – 心理强韧度 (Resilience Building)

- 社群影响与行为
- 正向亲情与爱情
- 健康生活模式

E – 情绪自我调节 (Emotion Regulation)

- 情绪调节基本步
- 驾驭愤怒情绪
- 静观生活

P – 生活解难 (Problem Solving)

- 解难基本步
- 人际解难技巧
- 个人解难应用

计划特色

- 计划分三层次，在核心课程（心岭情汇段）之前，设有心理评估和意愿提升阶段（心境蓄势段）；离所前亦设有整合、巩固和未来规划阶段（心路前瞻段）
- 每个课程每周举行 1 - 3 次，为期 3 – 10 周；按个别青少年的心理需要优次、学习进度和在囚时间长短作灵活调整
- 以个人自我提升之意愿和选择为重，避免强逼学习，剥夺自主
- 透过将学习主题与个人特质相互配合，提高计划之效率及成效；个人特质包括再犯机会率、心理素质以及合适学习模式等
- 实证为本，以当代有关在囚人士更生之心理学理论和技术为依据
- 使用合乎青少年在囚人士年龄和特质之媒介，例如：平板电脑（内设多元化心理治疗资源，统称《惩心导航》）、生物回馈系统、表达艺术资源、治疗卡、情绪舒缓工具（用于练习情绪自我调节），以及平板电视等
- 计划内容和活动贴近现代青少年日常生活和社会环境或议题