# 青少年研習所

心理服務組 2
香港懲教署

## 目標

- 幫助青少年在囚人士培養親社會導向、價值觀和思維，以利重新融入社會
- 增強他們的心理強韌度，以利他們抵禦未來挑戰
- 促進他們調節情緒的能力，以降低其與情緒相關的違法傾向
- 加強他們的生活解難能力，以利他們的心理健康和自控能力

## 對象

- 正在壁屋懲教所羈留/服刑的青少年在囚人士
- 經評估確認具相關心理需要，不利於長遠心理健康與行為模式者

## 服務層次

- 心境蓄勢段 — 評估與意願提升
- 心嶺情匯段 — 核心課程 (P.R.E.P.)
- 心路前瞻段 — 整合、鞏固與未來規劃

# 計劃內容

四大研習支柱: P.R.E.P.

- P – 親社會導向
- R – 心理強韌度
- E – 情緒自我調節
- P – 生活解難

## P – 親社會導向 ( Prosocial Orientation)

- 價值與道德探索
- 正向思維技巧
- 法律與社會

## R – 心理強韌度 (Resilience Building)

- 社群影響與行為
- 正向親情與愛情
- 健康生活模式

## E – 情緒自我調節 (Emotion Regulation)

- 情緒調節基本步
- 駕馭憤怒情緒
- 靜觀生活

## P – 生活解難 (Problem Solving)

- 解難基本步
- 人際解難技巧
- 個人解難應用

# 計劃特色

- 計劃分三層次，在核心課程 ( 心嶺情匯段 ) 之前，設有心理評估和意願提升階段 ( 心境蓄勢段 ) ；離所前亦設有整合、鞏固和未來規劃階段 ( 心路前瞻段 )
- 每個課程每週舉行 1 - 3 次，為期 3 – 10 週；按個別青少年的心理需要優次、學習進度和在囚時間長短作靈活調整
- 以個人自我提升之意願和選擇為重，避免強逼學習，剝奪自主
- 透過將學習主題與個人特質相互配合，提高計劃之效率及成效；個人特質包括再犯機會率、心理素質以及合適學習模式等
- 實證為本，以當代有關在囚人士更生之心理學理論和技術為依據
- 使用合乎青少年在囚人士年齡和特質之媒介，例如：平板電腦 ( 內設多元化心理治療資源，統稱《 懲心導航 》 ) 、生物回饋系統、表達藝術資源、治療卡、情緒舒緩工具 ( 用於練習情緒自我調節 ) ，以及平板電視等
- 計劃內容和活動貼近現代青少年日常生活和社會環境或議題