

APR 2020



香港專業輔導協會

The Hong Kong Professional Counselling Association

SINCE 1995

## NEWSLETTER

 25<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY


齊心抗逆！！

 2020年4月至2020年11月  
活動預告

日期/時間	工作坊/聚會名稱	地點	主講嘉賓
2020年4月17日 (星期五) 7:30PM – 9:00PM	「敘事治療：網上 輔導分享研討會」	ZOOM ONLINE WORKSHOP	洪雪蓮 博士 及 鄭永鏞 先生
2020年6月26日 (星期五) 7:00PM – 9:00PM	PRACTICE WISDOM IN CLINICAL SUPERVISION	佐敦	李文玉清 博士 及 郭志英 博士
2020年10月3日 (星期六) 2:15PM–6:00PM	「生命・歷情」體驗	賽馬會 「生命・歷情」 體驗館, 何文田	體驗館負責人
2020年11月 (待定) 2:30PM–4:00PM	探坊突破青年村 及交流	沙田亞公角	伍詠光先生(人際事工總監)及 廖暉清女士(高級心理輔導員)

歡迎會員及非會員報名參加，詳情請密切留意 HKPCA 網頁或電郵公佈。

Tel : +852 2334 7172

E-mail: enquiry@hkpca.org.hk

Website: <http://www.hkpca.org.hk>

facebook: counsellingHK



# 看到生命中的美好

## -從正向心理學看青年輔導

1995-1998會長 資深臨床心理學家  
盧陳清泉女士 (Mrs. CC Lu)



自退休後，在協青社義務工作中有定期與校長們、老師們交流及作講座，話題是圍繞著香港年青人之成長、心理及精神狀況等等。近月看到社會運動中，學生與年青人之積極參與，甚至在前線有激進違法行為，讓老師們十分憂慮，紛紛討論如何在紛亂中培育這一代將會成為我們未來領袖的青年人。

在與他們的講座裏，我總會首先多謝老師們對同學們的栽培，促成香港學生之學習表現在國際上經常名列前茅。在2018年學生能力國際評估計劃(PISA)中，港生在79個國家中表現出色，數學、科學及閱讀成績均在前十名之內，這優異成績在過去多年來也維持不變。

但值得關注的是在這調查中，港生的生活滿意度偏低，自我觀及害怕失敗的指數是在所有地區中最差之一。而在面對逆境方面，多達82%港生在失敗後擔心他人的目光，比起其他國家平均56%高出一大截。而在生命及倫理研究中心的調查發現，高達25%香港中學生覺得自己是失敗者，而年級越高自我評價越趨負面。

老師們聽完上述結果後，一般也同意報告中提及的同學們心理狀態。與此同時，也感嘆著為何學習能力甚高之港生，在生活滿意度及自我觀表現有這樣重大的差距，亦反思這種落差對同學們成長有什麼影響。

我也理解老師們的困惑。同學們的自我觀差及生活滿意對低也正是我們在輔導中常要處理之問題。自我觀對青少年之成長有著深遠影響。從上述PISA報告中能理解到，不管同學們成績如何，也會覺得自己是比不上他人的失敗者，會覺得生活毫無意義，甚至想放棄自己及學業。

如何令同學們離開這自卑的死胡同，看到自己的能力，看到生命的意義，得到別人之認同，而「生而有為」，是在青年工作中的大挑戰。在討論中曾有校長對我提出令同學「生而有為」這概念大感興趣，我也藉此分享我的看法。

這次社會運動對大部分年青人來說，就是讓他們「生而有為」的契機。在物資富裕的環境下，年青人所求的皆由父母供給，大部分的決定是由父母安排。年青人是生命的「參與者」，但普遍並不覺得他們能選擇生活方式或未來。而這次運動卻給予他們有全面選擇參與機會，活出理想，也能得到別人認同。對他們來說是個嶄新而難忘的經驗。

近年正向心理學在不同之研究中，也提出透過發掘個人的優異心理質素，例如毅力、感恩、關愛、創意等，從而令個人及社會有正面改變。與此同時，近年亦有不同機構成功地把正向心理學之概念應用在教育裏。正向教育理念是在培育同學在學術科目能力之餘，也要讓他們看到自己個性之特質及優勢，看到生命之美好。

我常與老師們分享以下之小故事，或許大家在了解年青人時能有所啟發。

台灣雲門舞集的創辦人林懷民，在退休時曾談及他過往的難忘經驗。他說有一次重回小鎮池上作第二次表演，小鎮上的人對他表示感激，感謝他救了池上的孩子。事源雲門舞集第一次在池上表演時，動員了全鎮的小孩及年青人參與，包括安排場地、招呼來賓，負責衛生清潔等等。結果一切安排十分成功，池上由寂寂無聞的小鎮變得十分出名，鎮上的孩子及年青人因而感到驕傲，覺得通過自己努力可成大事。最令人驚訝的，是孩子們在學業上的表現亦突飛猛進，鎮上學校的排名由不見經傳，躍升至台灣前十名。看來，只要我們能讓同學們有不一樣的、更廣闊的舞台，他們就能有不一樣的成就。

最近在電台節目裏亦有談及社會事件對家庭和諧的影響，我當時分享了一段與一位的士司機的對話。我對這位司機先生與他兒子的對話深感認同。這位司機先生對兒子說：「我明白你對社會的不滿，但除了參與示威或暴力爭取，可否用一些正面方法表達你的訴求？你一直有音樂天份，可否透過這方面去反應你的感受及意見？」

老師們聽後可能也很佩服的士司機對兒子的感受的尊重。這種尊重可以減低父子之間的矛盾衝突。但我更欣賞的是，司機先生能洞悉兒子有自己對社會的承擔及理想，並願意鼓勵兒子用自己的長處及天份去表達自己的想法。

相信大家看了PISA報告以及上述雲門及的士司機先生的故事也有所感悟。與年青人同行，我們要與司機先生一樣，不單看青少年的行為，更要理解年青人的動機及理想，並鼓勵年青人透過自己的獨特能力、個性優勢達致理想。雲門的故事，亦更讓我相信，只要給年青人一個適當的舞台，予以肯定，提升他們的自我效能感，便能為年青人在各方面上帶來正面的改變。

近年從正向心理學研究中看到，透過推動兒童及年青人之正面質素，不單能改善他們心理及精神狀態，對於他們在學習及發展方面亦大有裨益。願這一股優勢介入 (Strength based intervention) 之力量能對青年輔導工作有所啟發。

Reference :

OECD (2019), PISA 2018 Results (Volume I): What Students Know and Can Do, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>.

OECD (2019), PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>. "子女對參與的觀感及自尊的關係." Edited by 生命及倫理研究中心, 子女對參與的觀感及自尊的關係, 4 July 2017,

[ethics.truth-light.org.hk/nt/statement/%E5%AD%A0%E5%A5%B3%E5%B0%8D%E7%88%B6%E8%88%B7%E8%AF%8D%E5%8F%B3%E8%88%B7%E7%9A%84%E8%A7%80%E6%84%9F%E5%8F%8A%E8%87%AA%E5%B0%8A%E6%84%9F%E7%9A%84%E9%97%9C%E4%BF%82](https://ethics.truth-light.org.hk/nt/statement/%E5%AD%A0%E5%A5%B3%E5%B0%8D%E7%88%B6%E8%88%B7%E8%AF%8D%E5%8F%B3%E8%88%B7%E7%9A%84%E8%A7%80%E6%84%9F%E5%8F%8A%E8%87%AA%E5%B0%8A%E6%84%9F%E7%9A%84%E9%97%9C%E4%BF%82). Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19(2), 86-89.

Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71-83.



# 過來人談驚恐症



認證輔導師及副院士  
萬建邦先生 (Mr. Edward Man)



根據世界衛生組織統計，在2015年估計全球有2.64億人口患有焦慮症，即全球人口的3.6%，患病率比2005年上升了14.9%，而香港精神健康調查小組進行的《香港精神健康調查 2010-2013》的資料顯示，在年齡介乎16至75歲的華裔成人中，患有一般精神病的比率為13.3%，其中混合焦慮抑鬱症有6.9%，廣泛性焦慮症有4.2%，抑鬱症有2.9%，其他類型的焦慮症，包括驚恐症、各類恐懼症和強迫症有1.5%。

根據青山醫院精神健康學院的資料顯示，驚恐症病發率為2-6%，男女病發率比例為1:2，雖然有研究指超過百分之四的港人可能患上驚恐症，在過去十年焦慮症的患病率亦有不少的上升，在媒體我們也常看到或聽到有演藝界人士患上抑鬱症、焦慮症或驚恐症等情緒病的消息，但大部分人也不會想到自己會患上驚恐症，或已患上驚恐症，我也不例外，9年前我也沒想過自己會患上驚恐症。

那天我正在開車與太太一起回家，途中我突然感到胸口有被壓著的感覺，呼吸很困難，心跳得很厲害，我以為自己是心臟病發，很害怕，隨即找地方把汽車停在一旁休息，待症狀舒緩後再開車回家，沒再理會。之後「心臟病發」一次又一次的突襲，我入過兩次急症室，每次檢查結果都是正常，但是我仍然感到頭暈及心悸，曾找過心臟專科醫生診治，但對病情也沒有幫助，而且頭暈及心悸的情況比之前更加嚴重，我已不敢再自己開車，改乘公共交通工具。可是，我對乘坐巴士及小巴也漸漸開始感到恐懼，之後連乘坐地鐵及的士也感到恐懼。最後，我根本那裡也不能去，即使外出也感到害怕。那時身體的不適、心靈上的無助及絕望使我非常抑鬱，有想過自殺，因為根本不知怎樣及何時才可從中走出來。最後，我認知到這是驚恐症狀，找上精神科醫生診治，通過藥物及心理治療的幫助，最終得到適當的治療及康復。

如果你從未經歷過驚恐發作，你可以從以下窺探一二。驚恐發作就是無緣無故、在你毫無防備之下突然來襲擊你，而你又不不知發生何事，令你手足無措，不懂得如何面對，令你產生極度恐慌的感覺，那種感覺可以比喻為在晚上睡覺時你突然發現有一個陌生人在你床邊正要襲擊你，亦可比喻為在你逛商場時突然無故有一群人衝向你要襲擊你，瞬間令你感到生命受到威脅，霎時間無從招架而產生極度恐慌的感覺。然而這些比喻都不夠貼切，因為這些比喻中你看得到是什麼造成恐懼的，而驚恐發作是看不見成因的，身體突然就出現變化，例如心悸、出汗、發抖、呼吸困難、哽塞感、胸痛、噁心、頭暈、冷顫或發熱、麻木或有刺痛感、感到不實在、害怕失去控制或即將發狂、及害怕即將死去。

由於患者掌握不到恐慌為何出現，亦不知道恐慌何時會來襲，它來的時候又非常迅速及突然，每一次驚恐發作過後都有「死去活來」的感覺，而令患者最擔心及最恐懼的是下一次會否只有「死去」沒有「活來」，令患者每天都活在恐懼之下，擔心它隨時會來，非常痛苦。因此，驚恐症患者會持續擔憂驚恐發作會否再次出現，或可能會出現逃避的行為，以避免驚恐再次發生。

有些人會對患者說不要想它便不會存在；有些人則說是患者自己想多了；有些人會說患者太過軟弱，堅強一些便沒事，這些「安慰」的說話對患者根本毫無幫助，只會令患者覺得不明白他們的困難及痛苦；有些人會建議患者與這種恐懼共存，然而並不是說的那麼容易。

一般認為遺傳及環境因素是造成驚恐症的成因，有研究亦已發現與驚恐症相關的基因群組，但研究結果仍不一致，遺傳相關的基因也未必一定會患上驚恐症，基因不是取決人是否患驚恐症的惟一因素，就如抑鬱症的情況一樣，只是令擁有相關基因的人比較容易受環境影響而誘發驚恐發作。

無論香港或世界各地，我們面對的世界會越來越不穩，要面對的壓力會越來越多，會有越來越多可誘發驚恐症的環境因素，環球層面的例如全球經濟的停滯、氣候變化帶來的天然災害、多樣生物物種消失導致人類資源嚴重缺乏、網絡攻擊、衛生系統所面臨的壓力等，社會層面的例如早前香港的社會運動，或現正面對的新冠肺炎疫情及所帶來的經濟影響等，個人層面的例如工作壓力、經濟壓力、家庭壓力、健康壓力等，然而環境因素只是誘發成因。在幫助驚恐症患者的過程中，除了幫助他們認識在驚恐發作時如何面對、處理誘發驚恐發作及驚恐症的環境因素、幫助他們學習舒緩壓力之外，也要幫助他們尋找及治療驚恐症的深層成因，幫助他們從深層處徹底治療，這成因可能與第一次驚恐發作的環境因素有關，而大部分個案都與他們的成長影響或家庭因素有關，例如缺乏安全感、對自己過高要求或過多期望、凡事過份憂慮等。

驚恐症對我來說好像是一個禍，然而在我看來卻是一個福，它讓我明白情緒病患者的痛苦，讓我深深體會他們的無助、絕望及恐懼，讓我深知他們的需要，也讓我發展了一套驚恐症的治療方法，大部分患者經過一次治療後情況都有明顯的改善，有些甚至完全好轉過來，若患者同時接受心理治療及精神科醫生的治療，將會得到最理想的療效。我每次看到他們的康復，看到他們的笑容，看到他們從無助中重新獲得希望，都令我感到十分欣慰，很替他們高興。我為著上帝讓我曾患上驚恐症而感恩，亦感謝上帝使用我的經歷去幫助別人。

## Reference :

1. World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization.
2. Lam L. C., Wong C. S., Wang M. J., et al. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilisation of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 50, 1379-1388. DOI: 10.1007/s00127-015-1014-5.
3. 青山醫院精神健康學院。(2020)。精神健康教育資料：驚恐症。  
取自[http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_03\\_06\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_06_chi.asp)
4. 香港中文大學。(2002年5月20日)。香港人患驚恐症的概況【新聞發報】。  
取自<http://www.cuhk.edu.hk/ipro/pressrelease/020520c-2.htm>
5. Hettima J.M., Neale M.C. & Kendler K.S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry, 158, 1568-1578. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1568>
6. Maron, E., Hettima, J. & Shlik, J. (2010). Advances in molecular genetics of panic disorder. Mol Psychiatry 15, 681-701. <https://doi.org/10.1038/mp.2009.145>
7. 徐理強 (2016)。《抑鬱症，你還不懂的10件事》。香港：突破出版社。
8. World Economic Forum. (2020). The Global Risks Report 2020 15th Edition. Geneva.

# 香港的輔導專業， 如何走下去？



2006–2010會長 香港浸會大學客席副教授  
陳茂釗教授  
(Adjunct Associate Professor Raymond Chan)

香港專業輔導協會在1995年正式成立。當時本會在林孟平教授及一眾輔導界前輩的帶領下，脫離了當時的亞洲輔導協會。本會在始創時的目標十分明確：致力發展一個對焦於香港專業輔導發展的組織。2003年，時任會長陳清海博士及時任前會長梁湘明教授的共同推動下，建立「支援性督導」的框架，為往後2005年本會專業證照系統的建立，提供相當重要的基礎。其後通過歷屆會長及一眾委員的努力下，秉承當初本會的成立目標，不斷完善本會的專業證照系統，為本港的輔導專業發展，奠定了十分重要的基礎。

時至今日，從宏觀的角度，香港專業輔導系統的發展，仍潛藏著相當的困擾及隱憂，值得業界進一步思考：

1. 至目前為止，香港並沒有政府認可的輔導專業組織，亦未有「認證輔導師」"Certified Counsellor"的法定專業身份。包括本會在內，現存多個輔導組織所推行的輔導專業證照系統，各自有其專業證照的要求及資格。這種情況，對輔導專業的整體發展，有相當明顯的局限。如何聯繫整個專業，建立一個共同的專業證照方案，進而向政府爭取廣泛地被社會認同的專業執照身份，這是一項十分重要的任務。
2. 香港環境獨特，這片土地一直以來聚合了來自世界各地的輔導專業人材，不少持有適用於其他地域或輔導系統的認可執照。在過去的歲月，他們為本港不同層面、族羣、背景的人仕，提供不同性質的輔導服務。坦白說，各地專業輔導的範疇、系統及培訓課程各有特色，如何兼容並包，涵蓋大部份專業輔導人員，納入專業輔導系統內，是十分艱巨的工作。但這對完善本港輔導服務系統，有非常重要的意義。
3. 還看今朝，本港社會人士對「專業輔導」的理解仍有不足，而輔導專業系統內，對「專業輔導」的角色定位、培訓、督導等，亦未有明確共識。有望將來，本會是否應該進一步思考，更積極參與社會教育及相關服務，進一步推動輔導專業的社會認同，並在專業界別內尋求「專業輔導」的共識？

期待及盼望香港專業輔導協會能夠進一步發展，兼容並包，在堅持「專業」的基礎之上，吸納不同地域輔導專業人材，在香港這片空間，發揮所長，求同存異，共同建立這片天地！



# On HKPCA's



## Silver Anniversary

2004–2006會長  
鄭麥輞斌太平紳士 (Mrs. Gloria Cheng JP)



For the love of counselling and the advancement of professional skills, members, current president and former presidents with executive committee all work together all these years. This is significant, milestone in each of our professional lives. It is also a time for us to reminisce and set next goals for the future.

Having been working in the field of counselling and therapy without any break in this career for forty-seven years, I feel privileged to have shared with human desperation, anxiety, anger, fear and pain as well as ecstatic emotions. We work together one on one or in a small group setting to achieve desirable consequences, mostly life-changing with new directions and goals in life. It all started with finishing a degree major in psychology at the University of Queensland, Australia. My professional work started with the Queensland government working with families and children, then onto university counselling with students and staff at the University of Queensland. Those fifteen years coupled with postgraduate studies in Counselling and Therapy, plus part-time private practice were foundation to move on to further work in university counselling at the University of Hong Kong (HKU). Later this zest in counselling was extended to serve fellow workers in this field through our Association since early '80s in the Executive committee, counsellors training and teaching at the HKU and the Tsinghua University, Beijing as regular visiting lecturer and trainer in the 2000's.

Membership in HKPCA in the early '80s was around the low hundreds. Through capable leadership and forward thinking former presidents, we encouraged professional practitioners in the fields of education, business and interested members in counselling from various institutions to join; nonetheless, standards and qualifications needed to be met.

Small group talks and workshops were conducted mainly by council members with occasional speakers from outside.

Despite the pressing needs at our own professional work, presidents and his/her committee members were with firm intent and dedication to make the Association as a means to advance our members' skills and encourage expanding related interests in the fields they have chosen. I feel very honoured to work with fellow professionals in those years as council member and later as president from 2006 to 2008.

In the past twenty-five years, the world has changed rapidly politically, economically with ever morphing scientific advancement. These impact human behaviors and challenge their coping systems. As counsellors, the agent of change, do need to be part of the flow as part of our own growth- and- change, and be comfortable with it in order to help clients reshape their receptive meaning-making. Our mode of practice too has evolved into digital means throughout the world, (though I still maintain the face to face in the same space for counselling as paramount). People's lives become multi-functional with their occupations, travelling and meetings. My clients and I are keeping up with our continuous work digitally, more convenient yet with life-style change too because of time differences. This is my twenty third year of full time private practice.

Currently, thanks to the newsletters, speakers, workshops and the ardent work of our Executive Secretary, Ms Cynthia Yuen, our Association has matured into a multi-faceted association inclusive of different fabrics of life, religion, philosophy – a modern, democratic group of influencers seeking betterment in humanity, sailing into the next quarter of a century!

# Collar and Cuff: HKPCA as Leader in Professional Counseling

本會創會會員 及 1998–2000會長 資深心理學家  
譚中嶽博士 (Dr. Isaac Tam)



The Chinese word for leader is 領袖 (literally “collar cuff”). Collar and cuff are visible parts of a shirt, but are also worn out parts. Visibility brings honor and recognition, while wearing out instills hardship and challenge

HKPCA has been a leader in the pursuit of professional counseling in Hong Kong for 25 years. Its accomplishment is most notable in its membership because people are our most precious asset. From a handful of founding members, membership is now approaching 1,500, more than a hundredfold increase. It was totally unthinkable when I first joined the board to incorporate our association as a limited company. We thought that if our membership could exceed 100, we would be very happy.

The establishment of Associate Members to meet changing needs has enhanced participation. The expanded accreditation of local master degree programs has increased the attractiveness of our association as a meaningful destination for graduates. The milestone of professional counseling was reached some 13 years after the founding of our association, when the membership categories of Certified Counselor (now nearly 300 persons) and Approved Counseling Supervisor (now over 100) were confirmed. More and more counseling colleagues have seen the worth of joining HKPCA for its many benefits at both the general tier and the professional tier of membership.

Growth pains and challenges were many. It was undesirable to relocate our secretariat office whenever new presidents were elected. They had to obtain gracious permission (for which we were very grateful) to use their department as our base of operation. We have only recently been more comfortable with renting commercial space for our executive secretary, whose stability and competence can contribute much to member relations and service. In the first decade or so, finance was tight but we were thankful that we could still maintain a small surplus. Council and committee work are voluntary. Group formation could be challenging, but once completed the joy of our dynamic togetherness has been satisfying.

As we look beyond our Silver Anniversary, HKPCA can continue to be the “collar and cuff” in professional counseling. Members will increase with active participation as we proceed to enhance continuous professional development, to pursue statutory registration, and to strengthen international cooperation and reciprocal recognition.





# 分享園地 -

## 回顧「青少年自殺危機評估及介入工作坊」



講者: 註冊社工 郭慧敏女士



三小時的課程內容豐富充實，在平日青少年工作中亦非常實用。理論與實踐部分兼備，講者非常專業，經驗豐富，分享了不少寶貴的實戰經驗和心得，令課程更貼地更立體。值得推介。

*Non-member : Christy Fung*

This training is useful, informative and relevant to my counseling work with youth, especially widen my understanding on suicide risk assessment in multi-dimensions, including the concern on the personality trait. Trainer is experienced and familiar to the topic supporting with examples which provide a clearer direction for the early identification. (Member M1449: Charmaine Mok)

*Member M1449: Charmaine Mok*

是次工作坊很實用，講者在運用時間方面做得很好，在講解處理技巧之餘，也能夠加入不同例子和進行角色扮演。惟是次工作坊提供的例子比較多是中學生，大專學生則較少提及。

希望下次有機會能夠有更深入訓練，例如就不同個案進行小組討論。

*Member M1557: Frank Chu*



# 精神健康系列專家分享



攝製隊成員：(左起) Cynthia, Susanna, Esther

宣傳公共關係及宣傳委員會核下的攝製隊，圍繞「精神健康」系列，多個月來馬不停蹄的走訪了這方面的專家們。透過他們專業知識，剖析不同心理健康現象的特徵、成因、及支援等等，希望帶給廣大讀者一些啟發和支援。

新設 HKPCA Youtube Channel，令大眾都可以了解更多有關精神健康的問題，

歡迎 [訂閱](#) 將可接收最新分享通知



## 兒童哀傷：好好說再見 — 黃慧蘭博士

NEW

當兒童面對親人離世、父母離婚時，兒童會出現不同的情緒反應，但很多時家長會忽略他們的需要，又或誤以為孩子是不聽話。有見及此，黃博士為我們分享有關兒童哀傷及其處理方法；並同時介紹一本「好好說再見」畫冊，用以有效協助兒童表達情緒，好讓我們理解兒童的內心世界。



## 生涯規劃——（上集）尋找個性本質— 崔日雄教授

NEW

很多人不太理解性格類型與工作環境有直接的影響，因此經常在職場感到不愉快。有見及此，崔教授特別為大家介紹如何透過了解自己及建立自己觀，讓個人能在生涯規劃達至尋找到一份真正合適自己的工作。本片包括：性格類型與工作環境的關係，生涯彩虹圖，探索和了解個人的特性。



## 生涯規劃——（下集）建構個人發展— 崔日雄教授

NEW

本片中崔教授介紹有關生涯規劃—建構個人發展的基礎理念，內容包括：成長生命線、興趣、目標及能力及持續性知識獲取和決策過程。



## 處理急性壓力反應的建議 – 區祥江博士

最近社會衝突不斷，撕裂嚴重，香港人的情緒健康因而備受影響，部分人甚至出現了急性壓力反應。面對這種情況，情緒管理過程模式（Process Model of Emotion Regulation）能給我們什麼啟示，幫助香港人減輕情緒上的負擔呢？



## 從輔導中，喚起復原的內在力量 – 謝樹基教授

復元（Recovery）是近年來在精神健康領域一個重要的概念。究竟何謂復元模式，與傳統的精神復康模式又有何不同呢？又能為輔導工作帶來什麼啟發呢？





## 正向心理學看生命中之美好（上集）－盧陳清泉女士

我們每個人都值得擁有生活中之美好。正向心理學（positive psychology）研究發現每個人都有 24 個品格強項（character strengths），當中的每一個都與我們的身心安康（well-being）息息相關。我們如何能透過這品格強項，去擁抱一個美好的生活呢？



## 正向心理學看生命中之美好（下集）－盧陳清泉女士

不少研究指出，除了感恩（gratitude）之外，擁有慈愛（compassion）和希望（hope）兩種品格強項亦能讓我們的生活變得更加美好。箇中的緣故，由臨床心理學家盧陳清泉女士為大家娓娓道來。



## 淺談精神健康與抑鬱症（上集）－梁嘉慧博士

最常見的精神病患是甚麼症狀？而，偶爾情緒低落及實際患上抑鬱症的分別又是甚麼？梁嘉慧博士透過深入淺出，通過世界衛生組織的相關數據及個案分享，講解精神健康與我們日常生活其實息息相關。



## 淺談精神健康與抑鬱症（下集）－梁嘉慧博士

當我們發現身邊有人情緒低落又或是患上抑鬱症時，應該怎樣去支援他們呢？心理學家劉嘉慧博士認為除了勸喻當事人尋求專業人士診斷外，我們亦可以學習作為一位聆聽者。以不批判的心態去內心聆聽，不一定需要認同，卻以同理心及真誠去接納當事人的情緒。



## 毒成癮知多D：成因、輔導與治療－韓小雲女士

本片由香港基督教服務處服務總監韓小雲女士介紹吸毒的成因、輔導及治療方法，並講述如何採用以人為本的原則，協助吸毒者拉遠生活及毒品的距離。



## 你有焦慮嗎？認識焦慮症及治療－王駿濱醫生

本片由精神科專科醫生 王駿濱醫生介紹焦慮症的身心症狀、多方面的成因以及生理及心理的治療方法。此外，王醫生還分享一些小貼士給患者家人。透過王醫生的分享，加深了我們對焦慮症的認識。




## 家庭與家庭治療－屈偉豪博士

透過屈院長分享婚姻及家庭治療輔導歷程，讓我們體會到生命影響生命，個人成長的陰影，如何影響夫婦的親密關係，夫婦親密關係，又如何受著原生家庭的影响，又如何影響著下一代的成長和親子關係，同一時間分享輔導員如何協助受助者，從陰影中，得到心靈深層醫治，從而重新得力，並且改善個人、婚姻及家庭、親子關係。



# 會員通訊



- ◆ 會員申請網上登記系統即將面世，首階段為普通會員( General Membership ) 申請，令程序更快捷方便，減少郵遞延誤，縮減批核行政時間，詳情容後公布。
- ◆ 專業集體保險（只接受全會員Full Member 或以上級別者申請）  
2020 年4-9 月份優惠套餐已公佈，詳情及申請方法，敬請掃描此QR Code或留意網頁。
- ◆ 有關將會推出一項「會員最新購物優惠」，詳情待日公佈，敬請留意本會網頁及Facebook。
- ◆ 2020年續會期已截止，如仍未續會的請盡快以電郵與本會聯絡，謝謝各位繼續支持與同行！！





# The Council 2019-2020

Chairperson :	Prof. NG Yat Nam, Petrus	吳日嵐教授
Vice Chairperson :	Dr. LAM YEUNG Kit Sum, Syrine	林楊潔心博士
Treasurer :	Dr. YIM Shui Wa, Jennifer	嚴穗華博士
General Secretary :	Dr. LEE MAN Yuk Ching	李文玉清博士
MPSC chairperson, Council Member :	Mrs. IP YIM Yan Mun, Bonny	葉嚴仁敏女士
Programme committee Chairperson, Council Member :	Ms. NG Wai Ngan, Shirley	吳偉顏女士
Public Relations and Publicity Committee Chairperson, Council Member :	Dr. LAI YEUNG Wai Ching, Susanna	勵楊蕙貞博士
Council Member :	Dr. WAT Wai Ho, Benjamin	屈偉豪博士
Council Member :	Dr. KWONG Wai Man	鄺偉文博士
Council Member :	Mr CHAN Kai Nin, Joseph	陳榮年先生
Council Member :	Prof. CHUI Yat Hung	崔日雄教授
Executive Secretary :	Ms. YUEN Kwun Chai, Cynthia	阮冠釵女士



香港專業輔導協會

The Hong Kong Professional Counselling Association



+852 2334 7172



enquiry@hkpca.org.hk



The Hong Kong Professional Counselling Association,  
Room 18, Flat S-V, 6/F, Valiant Industrial Centre,  
No. 2-12, Au Pui Wan Street, Fotan, New Territories,  
Hong Kong.



www.hkpca.org.hk



counsellingHK