



致 貴校家長教師會或負責教職員：

「活著的理由」有效預防青少年輕生問題

家長培訓項目

鑒於本港自去年九月至今已經發生超過22位在學青少年輕生事件，為協助家長及校方能更有效地協助青少年處理有關情緒及壓力的問題，本中心將推出以下工作坊及講座，同心協力支援青少年，助他們尋見一個堅定和屬於的「活著的理由」。

本中心曾於2013年發表了一份《2013本港在學青少年輕生想法調查》，報告電子版可於以下網址免費下載 <http://www.kineticlife.hk/research001.pdf>

如有查詢可致電本中心：36121312 及發電郵至：info@kineticlife.hk

有效協助青少年處理情緒及壓力問題

家長輔導員講座／工作坊

根據本中心的調查，低於26%青少年在遇到困難時會選擇主動向父母尋求支援，這反映青少年較抗拒與父母坦誠溝通。故我們相信讓家長提升親子溝通技巧，能有效協助青少年解決自身的困難與壓力問題。

內容：

1. 聆聽技巧－及早聽懂子女的心聲能讓自己更了解子女想法
2. 回應技巧－有效的回應能讓子女樂意接受父母的意見
3. 衝突處理－避免衝突發生和及早處理衝突能保護親子之間的互相信賴關係

活動時間：

活動時間長短能因應需要作出調節

講座：最短90分鐘，最長120分鐘

工作坊：最短1.5小時，最長3小時

講員：張潤衡先生 MH（應用心理學培訓導師、香港註冊社工）



情緒健康急救處理

知識及技巧講座／工作坊

向家長講解有關情緒健康急救處理的知識和技巧，使家長在子女遇到情緒或精神問題時能及早發現問題、並立即以正確方式初步舒緩當事人情緒或精神困擾，故能夠維護兒女及身邊的人的生命，促進他們回復身心健康。

內容：

1. 介紹幾種常見的情緒病，包括：抑鬱症、焦慮症
2. 分辨幾種普遍情緒病的徵狀，包括：抑鬱症、焦慮症
3. 學習基本的情緒問題介入，使家長能夠在子女情緒問題惡化前，提供適當支援，包括以非批判性狀態聆聽子女傾訴，適當運用自助策略舒緩情緒壓力，及協助兒女向合適的專業人士求助。

活動時間：

活動時間長短能因應需要作出調節

講座：最短90分鐘，最長120分鐘

工作坊：最短2小時，最長4小時

講員：李惠婷女士（專業心理治療師、香港心理衛生會精神健康急救認證培訓師）

如有查詢，請與本中心聯絡。

電話：36121312

電郵：info@kineticlife.hk

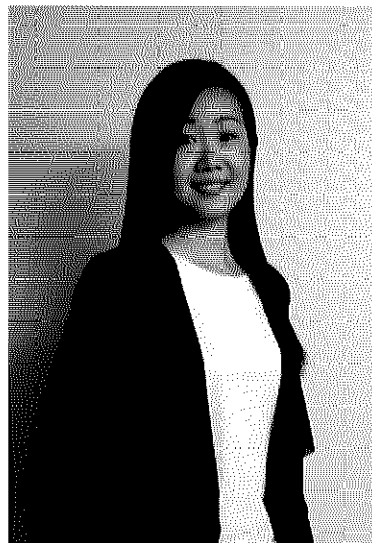
***如不願意收到本中心的宣傳訊息，請致電本中心36121312或經電郵info@kineticlife.hk告之。我會在收到通知後立即停止向閣下發出任何宣傳訊息。

生命動力培訓及輔導中心

Kinetic Life Training & Counseling Centre



導師簡介：



張潤衡先生 MH

香港中文大學社會工作社會科學碩士
三藩市州立大學心理學學士
香港註冊社工
美國聯邦神經語言程式學會高級導師
美國催眠學會及國際醫學及牙科催眠學會－催眠治療師資格
國際危機干預基金會-個人/團體危機介入証書

張潤衡先生在12歲的時候經歷過一場山火意外，身上有六成皮膚被嚴重燒傷，而且陷入昏迷三個多月。面容被毀、雙手只剩下兩隻指頭；聽力和視力也受到嚴重的損害。求學時期曾因接受不了留級的打擊而企圖跳樓自殺，後收到母親致電安慰而打消輕生念頭，決定堅持面對一切困難。

2008年在美國留學取得心理學學位及2010年獲香港中文大學社會工作碩士學位後正式開始為家長及青少年提供應用心理學培訓的工作，因關注青少年抗逆力及輕生問題，故一直留意相關問題，並於2013年發表了《「活著的理由」2013青少年輕問題調查》。

李惠婷女士

亞洲專業輔導協會(香港)會員
香港理工大學社會工作碩士(家庭本位實務及家庭治療)
香港理工大學文學碩士(諮商及輔導學)
香港中文大學學位教師教育文憑
香港浸會大學社會科學(榮譽)學士
香港心理衛生會精神健康急救認證培訓師

李惠婷女士曾擔任中學教師五年，更有十年帶領青少年工作經驗，熱心成為青少年生命同行者，後因感召而全身投入輔導行列，先後兩個相關碩士學位。

她擅長使用敘事治療於成人心理輔導服務，與人共同面對情緒、精神健康、生活壓力及人際關係等困擾，致力協助他們從暗淡困惑的生活故事中找到色彩，重新改寫生命故事。