



基督教聯合那打素社康服務

社康 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

情緒健康輔導服務
EMOTIONAL HEALTH & COUNSELLING SERVICE

辯證行為治療導論：

理論、策略與技巧

辯證行為治療 (DBT) 是一種實證為本的治療方法

- 結合認知行為治療 (CBT) 及正念 (Mindfulness) 的技巧
- 協助人們在接納與改變之間取得平衡
- 能有效地幫助患有邊緣性人格障礙症 (BPD)、有自殺傾向、有情緒調節困難等的患者



立即報名

工作坊詳情：

日期：2026年5月8日及9日（星期五及星期六）

時間：上午9:30至下午5:30

費用：\$3,200 (3月31日或之前可享早鳥優惠 HK\$2,880)

地點：(暫定) 溫莎公爵社會服務大樓

形式：實體授課

語言：廣東話及英語

對象：心理學家、輔導員、社工、精神科醫生、醫護人員、專職醫護人員及相關助人專業的學生等

認證：CME、HKPS、HKSWA 及 OT (審批中)

證書：出席率達75%或以上將獲發證書

講者：梁穎茵博士 Dr. Debbie Leung

梁博士為加拿大卑詩省註冊心理學家，並擔任加拿大Wise Mind Centre 的總監。梁博士主要採用實證為本 (evidence-based approaches) 的方法，重點包括辯證行為治療 (DBT)、認知行為治療 (CBT) 以及正念 (Mindfulness) 為青少年及成人提供服務。

梁博士曾於美國華盛頓大學行為治療研究所，跟隨辯證行為治療的創辦人 Dr. Marsha Linehan 完成為期兩年的博士後訓練，期間接受密集的訓練及督導。她在醫院及門診服務中提供DBT治療方面擁有豐富經驗，並長期督導實習人員，同時於本地及國際間提供DBT培訓與諮詢。



辯證行為治療導論：

理論、策略與技巧

學習目標：

1. 了解辯證行為治療 (DBT) 的假設和基礎
2. 學習 DBT 的核心技巧
3. 學習如何進行行為鏈鎖分析 (Chain Analysis)，以理解問題行為及其功能
4. 了解 DBT 的治療目標及內容

工作坊內容：

第一天

- Origins, structure, and development of comprehensive DBT
- What and Who is DBT For?
- Foundations:
 - Dialectics, Biosocial Model of Disorder, and Skills Deficit Model
 - DBT Conceptualization of BPD
 - Chain Analysis (Understanding Function of Problematic Behavior)
- Solution Analysis (Finding solutions to break the chain)
- Core Mindfulness: Wise Mind

第二天

- Distress Tolerance Skills
- Emotion Regulation Skills
- Interpersonal Effectiveness Skills
- DBT Treatment Targets
- Conducting DBT Individual Therapy

