



## 協康會支援自閉症學童處理焦慮情緒服務

### 有「招」無慮

#### 1. 有「招」無慮家長會

日期：2017年5月26日（星期五）

時間：上午10時至11時30分

地點：觀塘平安福音堂（九龍觀塘海濱道133號萬兆豐中心6樓G室）

對象：小學或中學學生家長、教師、輔導人員

內容：

- 焦慮症的診斷、分類和特徵
- 自閉症與焦慮症的關係、共患的發病率、特徵，以及其對學童日常學習、家庭和社交生活的影響
- 初步幫助自閉症學童處理焦慮情緒的策略
- 介紹採用「認知行為治療」處理焦慮情緒的小組及報名詳情

導師：協康會教育心理學家羅婉萍女士及顏瑋林先生、協康會臨床心理學家潘卓軒先生

費用：\$50

報名：請登入 <http://aped.heephong.org> 網上報名

查詢電話：2784 7700

#### 2. 有「招」無慮小組

對象：就讀主流中、小學的自閉症學生及其家長

導師：協康會教育心理學家

節數：家長（3節）及學生（12節，包括2節後續鞏固小組）

內容：

- 採用認知行為治療、實證為本的小組，針對性地預防及處理自閉症學童的壓力及焦慮，利用有效的方法幫助他們克服負面情緒
- 認識何謂焦慮情緒，焦慮情緒出現時的身體反應，以及焦慮如何影響我們的思想和認知，提升組員對身體呈現焦慮的警覺性
- 認識焦慮的循環，透過學習一些放鬆、舒緩身體的練習、分辨實際恐懼（*realistic fears*）和不實際的恐懼、「成功的階梯」（*graded exposure*）等不同的方法，以幫助他們在日常活動中調整負面情緒
- 幫助家長釐清對兒童焦慮問題的誤解，家長管教方法、自己的焦慮與孩子的焦慮如何互相影響

查詢電話：2784 7700