

#Depression #Bipolar Disorder #Addictions  
#Chronic Insomnia #Nightmare Disorder



抑鬱症

躁鬱症

沉溺行為

長期失眠

噩夢

## 認知行為療法與心理疾病-高級證書課程

透過個案分析，示範如何運用認知行為療法(CBT)  
處理抑鬱症、躁鬱症、沉溺行為、長期失眠及噩夢

### 課程講師

資深臨床心理學家，鄭健榮博士 Dr Sammy Cheng  
香港大學李嘉誠醫學院前榮譽助理教授

### 培訓對象

課程適合心理學家、醫生、護士、社工、教師、專職醫療人員、輔導員及對情緒疾病治療/朋輩輔導感興趣之人仕  
授課語言為廣東話，歡迎香港及澳門等地區學員參加

### 主辦

心理健康會  
心理健康有限公司

### ❖ 專業組織認可 (CE/CNE/CPD: 12 小時)

正申請多個專業組織認可為持續進修課程：  
香港護士管理局  
香港臨床心理學家公會|香港教育心理學家公會  
香港心理學會教育心理學部  
香港心理學會臨床心理組  
香港心理學會輔導心理學部



## 高級證書課程 [第5屆] 認知行為療法與心理疾病

Cognitive Behavioral Therapy for Psychological  
Disorders – Advanced Certificate Course

2026 年 4 月 25 及 26 日 (週六及日) 9:30am-5pm

香港醫學組織聯會·溫莎公爵社會服務大廈

4 樓演講廳·香港灣仔軒尼詩道 15 號

### 課程內容-第①天

- ◆ 抑鬱症的成因、徵狀、診斷、醫學研究結果/成效
- ◆ 認知行為治療抑鬱症的主要元素：
  - 1.思想糾正
  - 2.行為激活法
  - 3.解決問題法
  - 4.元認知療法
  - 5.靜觀療法
  - 6.接納與承諾療法
- ◆ 躁鬱症的成因、徵狀、診斷、醫學研究結果/成效
- ◆ 認知行為治療躁鬱症的元素：
  - 1.心理教育
  - 2.行為方法
  - 3.思想方法
  - 4.睡眠控制
  - 5.壓力管理

### 課程內容-第②天

- ◆ 沉溺行為的類別、徵狀、診斷、研究結果/成效
- ◆ 認知行為治療沉溺行為的元素：
  - 1.壓力管理
  - 2.高危監控
  - 3.行為替代
  - 4.厭惡療法
  - 5.思想糾正
  - 6.動機式訪談法
- ◆ 睡眠的本質及失眠的類別及原因；研究結果/成效
- ◆ 認知行為治療失眠的元素：
  - 1.睡眠衛生
  - 2.刺激控制
  - 3.睡眠限制
  - 4.放鬆療法
  - 5.思想糾正
- ◆ 噩夢的原因及有效療法

課程詳情 | 報名網站 | 額滿即止

[www.ipsyh.com/cbt2](http://www.ipsyh.com/cbt2)

Tel/WhatsApp (+852) 55791101

[psyhatraining@gmail.com](mailto:psyhatraining@gmail.com)

To secure your enrollment, register today!

Fees: \$3800 (early bird till Apr 20)