

# 統一方案： 用一套核心邏輯和技巧， 助您同時應對多種情緒問題

The Unified Protocol & Transdiagnostic CBT for Emotional Disorders



The Unified Protocol & Transdiagnostic CBT for Emotional Disorders - Certificate Course

## 統一方案整合情緒治療 - 證書課程

跨診斷認知行為治療的理論、個案概念化與核心技巧實務訓練

2027 年 1 月 9 - 10 日(星期六、日) 9:30am - 5:00pm

香港醫學組織聯會，4 樓演講廳，香港灣仔軒尼詩道 15 號

課程講師：資深臨床心理學家，香港心理學會院士

凌悅雯博士 Dr Candice Powell Ling

### 統一方案是什麼？

統一方案 ( Unified Protocol ) 是一套國際認可、具實證成效的跨診斷心理治療方法。有別於傳統認知行為治療需依據不同疾病使用不同手冊，統一方案直擊各類情緒困擾 ( 如焦慮、抑鬱、強迫症等 ) 的四大共同核心機制：

- 情緒迴避：因害怕不適而逃避特定情境
- 行為僵化：應對壓力缺乏彈性
- 認知失調：對情緒與自我產生扭曲解讀
- 內感受敏感：對身體感覺過度警覺

統一方案用一套核心邏輯與技巧，助您同時應對多種情緒問題。

### 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。

### ✓ 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(Approved)
- 香港臨床心理學家公會(pending)
- 香港教育心理學家公會(pending)
- 香港心理學會教育心理學部(pending)
- 香港心理學會臨床心理組(pending)
- 香港心理學會輔導心理學部(pending)



主辦：心理健康會 心理健康有限公司

### 課程內容-第①天

#### 理論基礎、個案概念化與前期模組

- ◆ 統一方案 ( UP ) 在服務系統中的定位
- ◆ 跨診斷 CBT 的優勢與限制
- ◆ UP 如何以共同維持機制而非症狀標籤為治療焦點
- ◆ 評估、風險與個案概念化  
辨識迴避、逃離、安全行為、反芻、壓抑、物質使用及情緒驅動行為  
「消除情緒」重構為「提升與情緒相處的彈性」
- ◆ 模組一：提升動機與投入  
釐清價值與治療目標，辨識改變的好處、代價和障礙
- ◆ 模組二：理解情緒  
教導「情緒是訊號，而非敵人」  
拆解情緒事件/情緒追蹤表  
由一個近期情緒事件完成 ABC，功能性鏈結分析

### 課程內容-第②天

#### 核心技術、暴露設計與整合應用

- ◆ 模組三：靜觀情緒覺察  
「覺察」與「壓抑、轉移、分析、控制」的分別
- ◆ 模組四：認知彈性  
以「證據、替代解釋、可行應對」建立彈性而非強行正面思考
- ◆ 模組五：面對身體感覺  
正視身體內感受的練習與安全考慮
- ◆ 模組六：情緒相關行為  
辨識行為的短期回報與長期代價  
抑鬱退縮、焦慮逃避、憤怒衝動與羞恥隱藏的策略
- ◆ 模組七：正視行為  
接近而非逃避、學習新關聯、容忍不確定性與情緒  
設計行為階梯/情境、想像、內感受及人際暴露
- ◆ 模組八：回顧、鞏固與復發預防  
盤點有效技巧、辨識早期警號  
預測高風險情境、建立個人化維持計劃
- ◆ 總結與問答

課程詳情 | 報名網站

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

Tel/WhatsApp (+852) 55791101

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

To secure your enrolment, register today!  
Early discount fee: \$3920 (until 1 Jan 2027)

額滿即止