

關注精神健康，由自己開始

新現實治療法[線上課程]

——善用「選擇理論」

為精神健康把關

導師：容曾萃薇博士 (Dr. Grace YUNG)

青草地全人發展中心總監・臨床督導總監

課程已滿座，謝謝支持！



選擇不一樣的信念
體驗不一樣的人生

日期：
2023年12月12、19日，
2024年1月2、9、16、23日(二)

時間：
19:00-21:30 (香港時間)
[6堂，共15課時]

新現實治療法[線上課程]

——善用「選擇理論」

為精神健康把關

(建基於嘉撒醫生的教導)

精神也有「亞」健康？精神病真的可以不藥而癒？！

<且聽，世界著名心理治療大師、精神科醫生威廉·嘉撒Dr. William Glasser這麼說……>

作為精神科醫生，威廉·嘉撒 (Dr. William Glasser) 不認同生物精神病學和精神藥物學，他認為被診斷為有精神病並在權威人士安排下運用藥物的人不是生病，他們只是生活得不快樂而處於精神亞健康或精神不健康的狀態。

嘉撒醫生且提出人們的身體在「生病---亞健康---身體健康」的連續線上，大都處於亞健康的狀態，但醫生卻不會診斷他們為生病。可是在「精神病---不快樂---精神健康」的連續線上，處於不快樂——也就是精神亞健康——狀態的人卻會被診斷為精神病，並被安排服藥！（請參考《精神病可以不藥而癒？！》第一、二、三章）。

<那麼，嘉撒醫生的處方是……>

嘉撒醫生開出的處方就是用「選擇理論」替代絕大多數人使用的「外控心理」，以提升自己和他人的精神健康及改善關係。「選擇理論」的理論及實踐技巧顯淺易明好掌握，應用層面亦很廣泛，適合任何關注精神健康的人士學習——在提升精神健康的同時，改善和維繫人際關係，「選擇」活得更快樂。

<究竟，嘉撒醫生是誰……>

嘉撒醫生就是世界著名心理治療大師、精神科醫生！他於1960年代創立了現實治療法，並將其進一步發展，於1980年代編修「選擇理論」以作為現實治療法之理論架構。嘉撒醫生堅信和堅持採用心理治療 — 現實治療法去幫助病人，他從不處方任何精神科藥物，而治癒了幾乎每一位向他求助的人。

他早在1965出版的《現實治療法》的前言中指出一個實際現象：「大部分深度的心理健康工作是由未經廣泛培訓(但真正關心青少年)的人完成的，例如：父母、感化官、教師、學校管理人員、牧師、戒毒諮商師等。」可幸，通過他幾十年廣泛的教導，也已有很多專業人士也加入了這個行列。

嘉撒醫生去世前仍致力呼籲、倡議將精神健康上提到公共健康的層面（免費下載👉「讓精神健康成為一項公共健康的議題」），可見他對精神健康的關注是極具前瞻性的。

容曾萃薇博士(Grace 老師)與「新現實治療法」

Grace 老師在1983年閱讀了威廉嘉撒醫生的Schools Without Failure〔後被翻譯為《沒有失敗的學校》〕一書，深受嘉撒醫生的精神所觸動。Grace 老師特別被他在面對那些認定了自己是失敗者的學生時所展示出不判斷、不操控及不放棄的態度所吸引，從那時開始深入學習和應用嘉撒醫生於1960年代創立的「現實治療法」(Reality Therapy)〔後來發展成為以「選擇理論」為架構的「新現實治療法」〕，並在其擔任輔導老師的學校和兒童及青少年精神科單位的輔導工作中取得顯著的成效。

Grace 老師在2003及2005年更遠赴美國，接受嘉撒醫生的親自指導。嘉撒醫生更在2004年來香港授課時鼓勵她在華人社群中推廣「新現實治療法」。

課程的緣起與安排

有感過去幾年至今，無論是環球還是地區；群體還是個人都受到不同程度的衝擊，除了身心俱憊，精神健康也備受挑戰。為此，我特意再度開辦自2019年後，首個關於「新現實治療法」（善用「選擇理論」促進精神健康）的線上雙語課程（粵語、普通話），以期同時回應在不同地域朋友的需要；和嘉撒醫生當年的鼓勵——在華人社群中推廣「新現實治療法」。

導師簡介

容曾萃薇博士 (Dr. Grace YUNG)

青草地全人發展中心總監 · 臨床督導總監
澳洲新英倫大學哲學博士，專研「沙維雅成長模式的臨床督導」
香港專業輔導協會院士 · 認證輔導師 · 認可輔導督導
香港婚姻及家庭治療協會副主席 · 認證臨床督導 · 認證婚姻及家庭治療師
亞洲家庭治療學院院士

對象

任何關注精神健康的人士；
特別適合從事助人工作的助人者

形式

講授、討論、練習

課程安排

- 線上舉行
- 粵語、普通話雙語進行

小組導師

曾經在青草地接受過相關培訓的人士

指定讀本

《精神病可以不藥而癒?!》—威廉·嘉撒 (William Glasser, M.D.)

(Warning: Psychiatry Can be Hazardous to Your Mental Health 中譯本)

*每位參加者將會免費獲贈一本

報名方法



線上報名

課程已滿座，謝謝支持!

日期及時間

2023年12月12、19日；2024年1月2、9、16、23日 (二)
[香港時間] 19:00-21:30 (共15課時)

收費

原價：HK \$1,980

青草地／馬來西亞薩提爾協會舉辦的

【心理輔導證書課程】學員或畢業生優惠：HK \$1,620

複讀收費：HK \$1,260

***複讀學員須曾修讀2015-2019年青草地舉辦的
「新現實治療法」課程/工作坊***

[RT(GY)1501/ RT(GY)1501B/ RT(GY)1601/ RT(Cert)1902]

課程大綱

甲部

善用「選擇理論」取代外控心理，
維護及提升自己的精神健康

1. 從「現實治療法」到「新現實治療法」
2. 「選擇理論」的誕生
3. 「選擇理論」的核心信念
4. 「選擇理論」的基本假設和主張
5. 「選擇理論」的理論基礎，及
6. 在生活中維護個人精神健的一些實踐方法
7. 外控心理及其對人的危害

乙部

善用「選擇理論」取代外控心理，
促進身邊人維護及提升精神健康

推己及人，跟親人、朋友、同事分享及應用所學，
促進身邊人做快樂的選擇

1. 放棄外控，實踐「選擇理論」，
促進自己和他人的自控
2. 掌握分享「選擇理論」的時機和技巧
3. 個案分享及探討