



自在悅享

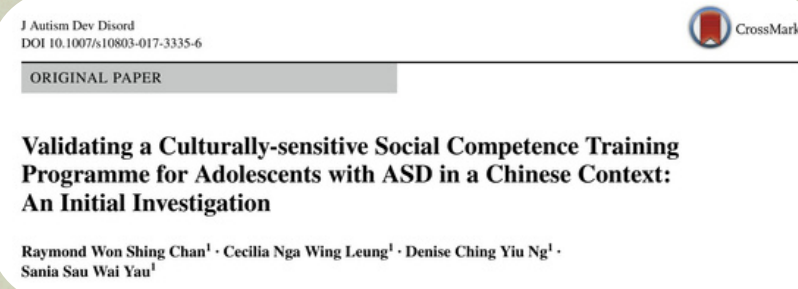
實況社交能力訓練

本地研發
實證支持

本訓練專為受社交障礙及自閉症譜系影響的青少年而設，是一套以認知行為治療為本，並採用情境主導的社交能力訓練。訓練內容包括社交動力、社交認知、談話技巧、非語言表達能力、情緒調節能力及社交推理。

小組教學方式多元，包括影片示範、角色扮演、討論及課後練習去幫助組員掌握所學。小組的特色是包括真實的遊戲時間，避免強行操練，讓青少年感受社交樂趣，重拾社交信心。

小組具實證支持。研究成果已發表於國際學術期刊，證明小組能有效提升社交能力及減少情緒行為問題。



訓練共四個單元：社交情境、行為、情緒及認知，此小組為初階，包括社交情境及行為單元。完成初階的學員可報名參加包括情緒及認知單元的進階課程。

- 1 社交情境：社交動力及認識期望行為**
- 2 行為：對話傾談技巧**
- 3 情緒：情緒表達及辨識能力、調節情緒及展現同理心**
- 4 認知：社交推理能力**

對象：12至16歲受社交障礙及自閉症譜系影響的青少年

人數：5-8人

時間：逢星期六 上午10時至中午12時

費用：\$6800 (包一節30分鐘組前面談)

導師：臨床心理學家 梁雅穎博士

(小組原創人之一)

地點：佐敦柯士甸路22-26號

好兆年行1002室

(佐敦地鐵D出口)



單元	節數	日期	主題
	組前面談	個別預約	初步認識及理解社交問題現況
社交情境	第一節	7/3/2026 (六)	增強社交動力、認識社交潛規則
	第二節	14/3/2026 (六)	認識「皇牌」潛規則及如何找出社交潛規則
行為	第三節	21/3/2026 (六)	學習「全面接收」及「退出面接收」
	第四節	28/3/2026 (六)	防範「對話剋星」、學習結束及維持對話
	第五節	11/4/2026 (六)	學習開啟對話、在不同社交情境中練習對話
	第六節	18/4/2026 (六)	學習加入群體對話、使用電子通訊

注意事項：

- 截止報名日期：2026年2月23日(一)或額滿即止
- 報名按先到先得方式處理。若名額已滿，報名者會自動輪候下一期小組。
- 若導師在組前面談評估報名者不適合參與小組，會作出建議或轉介至其他服務。
- 導師保留一切更改課程安排的權利。
- 報名人士將自動登記接收天凱心靈最新資訊。



掃描QR Code報名