

全人發展中心
Whole Person Development Institute

「ICAN心理健康與力量」基礎培訓

主講
黃重光醫生 JP
MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM (Psychiatry)
全人發展中心榮譽顧問團主席

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ?
- 3) ?

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

三種情緒狀態 ➡ 反映三種精神心理素質

你的心情如何？

- 安詳快樂
- 沒有情緒困擾，
但也不感到快樂

• 情緒困擾
(不安、焦慮、煩躁、抑鬱...) ➡ 陳sir和陳太的例子

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

陳sir和陳太情緒困擾對他們造成甚麼影響？

```

    graph LR
      A[生活壓力] --> B[情緒困擾]
      B --> C[抑鬱病]
      C --> B
  
```

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

壓力怎樣導致陳sir和陳太的抑鬱病？

```

    graph TD
      A[心理困擾] --> B[否認逃避]
      B --> C[疏離寂寞]
      C --> A
  
```

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

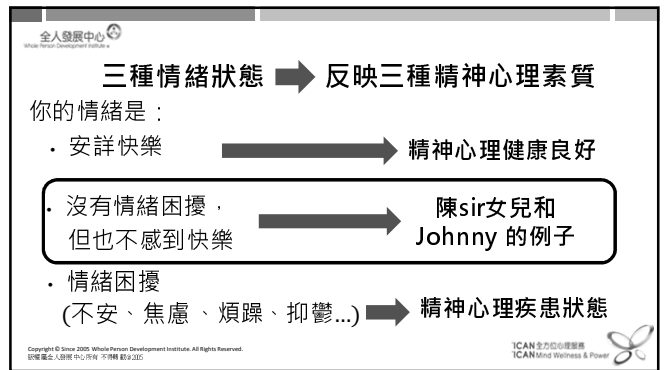
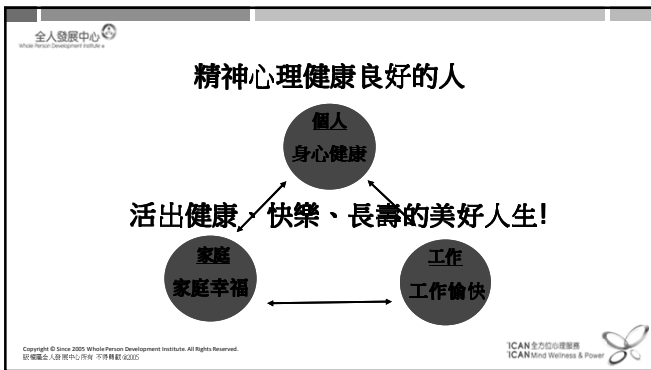
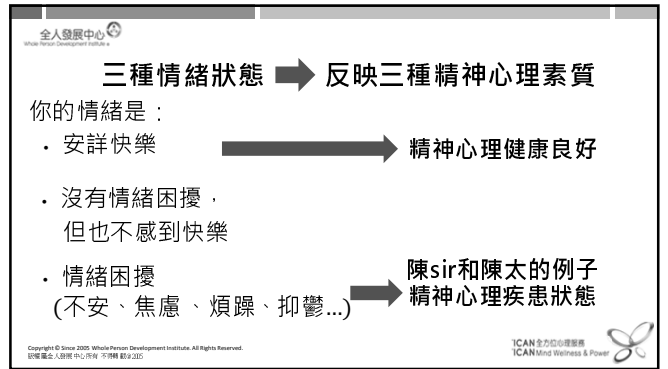
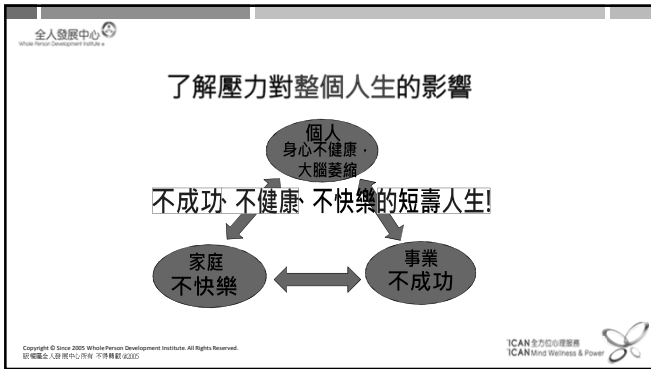
壓力怎樣導致陳sir和陳太的抑鬱病？

```

    graph TD
      A[失敗] --> B[退步]
      B --> C[不快樂]
      C --> A
      D[死亡三角!] --> E[各種身心疾患]
  
```

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2005

ICAN 全人發展服務
TCAN Mind Wellness & Power



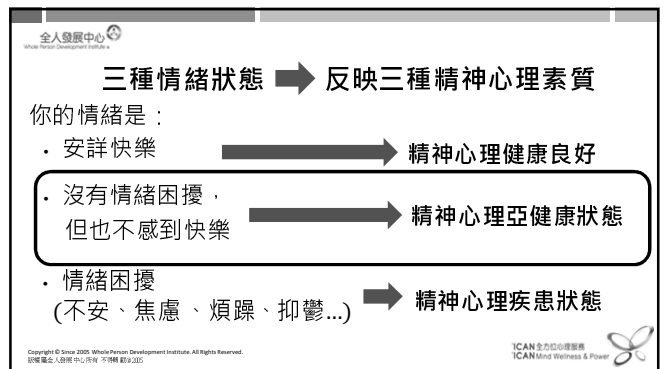
全人發展中心
Whole Person Development Institute

陳sir的兩個女兒和Johnny是甚麼問題?

精神心理亞健康狀態

TCAN 全人發展中心
TCAN Mind Wellness & Power

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有, 不得轉載 ©2015



全人發展中心
Whole Person Development Institute

現今社會成年人的精神心理狀態

精神心理健康良好	? %
精神心理亞健康狀態	? %
精神心理疾患狀態	? %
	<hr/>
	100 %

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
全人發展中心所有 不得轉載 ©2005

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power



全人發展中心
Whole Person Development Institute

www.who.int/mental_health/en/investing_in_mnh_final.pdf

Investing in
MENTAL HEALTH

World Health Organization

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
全人發展中心所有 不得轉載 ©2005

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

**Abstract from the World Health Organization (WHO)
Quoted from its publication "Investing in Mental Health" (2003):**

"As many as 450 million people [in the world] suffer from a mental or behavioural disorder.
"Nearly 1 million people commit suicide every year.
"每四個家庭中就有一個家庭，當中最少一人是精神心理疾患狀態。
(depression, alcohol use disorders, schizophrenia and bipolar disorder).
"One in four families has at least one member with a mental disorder."

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
全人發展中心所有 不得轉載 ©2005

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

現今社會成年人的精神心理狀態

精神心理健康良好	25%
精神心理亞健康狀態	50%
精神心理疾患狀態	25%
	<hr/>
	100 %

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
全人發展中心所有 不得轉載 ©2005

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

疫情之下... 情況更惡劣

疫潮七成人現抑鬱症狀

香港大學防止自殺研究中心副總監、精神科醫生廖廣申昨天於電台節目表示，早前港大醫學院精神科一項調查顯示，分別有四成及七成受訪者受疫情影響，出現情緒後壓力及失眠症狀，情況不容樂觀。

全人發展中心表示，疫情之下，確實有更多人出現抑鬱、焦慮、失眠、食慾不振、生活、建議多做室內運動，保持個人興趣，並與家人培養良好關係，也可考慮減少出門，出現情緒後壓力及失眠症狀，情況不容樂觀。

The CDC says 25% of US young adults considered suicide in June

April 16, 2020
by Sarah Haidt
© The Center for Disease Control and Prevention

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
全人發展中心所有 不得轉載 ©2005

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

今天社會成年人和學生的
三種精神心理健康狀態
為甚麼？
因為缺乏精神心理力量！

1. 精神心理良好狀態 25%
2. 精神心理亞健康狀態 50%
3. 精神心理疾患狀態 25%

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況

1. 精神心理良好狀態 25%
2. 精神心理亞健康狀態 50%
3. 精神心理疾患狀態 25%

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？
- 3) ?

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

創新方法：ICAN強化精神心理力量

一舉三得

1. 精神心理良好狀態	25%	強化
2. 精神心理亞健康狀態	50%	沒有！
3. 精神心理疾患狀態	25%	預防
		治療

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

「ICAN」實踐心理學模式
科學為本，價值為基礎
發揮精神心理力量

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

「ICAN」實踐心理學模式
科學為本，價值為基礎
發揮精神心理力量

強化精神心理健康

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2025

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？
 - ICAN是科學為本，價值為基礎的實踐心理學模式
 - ICAN為的是強化整體人口的精神心理健康

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？
- 3) 怎樣運用ICAN？

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 心窗緊閉 → 打開心窗
2. 不願自我反思 → 自我反思
3. 情緒困擾 → 動之以情
4. 價值動搖 → 重尋價值
5. 負向思維 → 正向思維
6. 行為失敗 → 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載。©2005

ICAN 全人發展服務
ICAN Mind Wellness & Power

解除疏離寂寞的竅門：主動願意打開心窗

最重要的醒覺：
最不想接受愛，
就是最需要愛！

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

連繫與賦權
(Connect & empower)

激發生命動力
= 快樂!

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

自我賦權
(Self empowerment)

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

自我賦權
(Self empowerment)

自我賦權 (Insights) = 停一停，想一想

訂出進步的目標

成功及成功感

自我價值
內在價值
人生價值

行為

人生才能 (Abilities) = 激發內在動力去學與做

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

自我賦權
(Self empowerment)

= 進步!

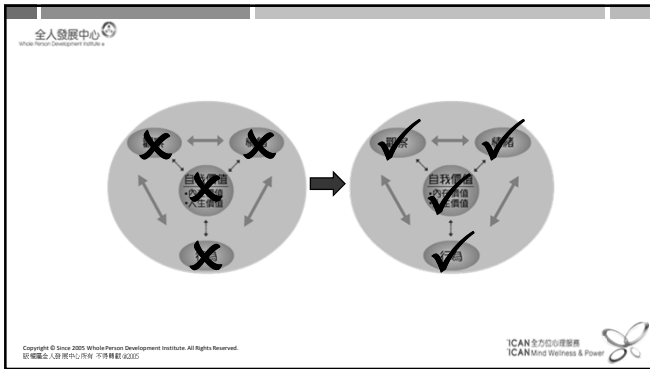
1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

ICAN發揮精神心理力量的方法
三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

ICAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power



全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法

三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

動之以情

取締負面情緒， 激發正面情緒

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法

三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

重尋價值

- ❖ 內在價值：生命無價
- ❖ 人生價值：不斷進步

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

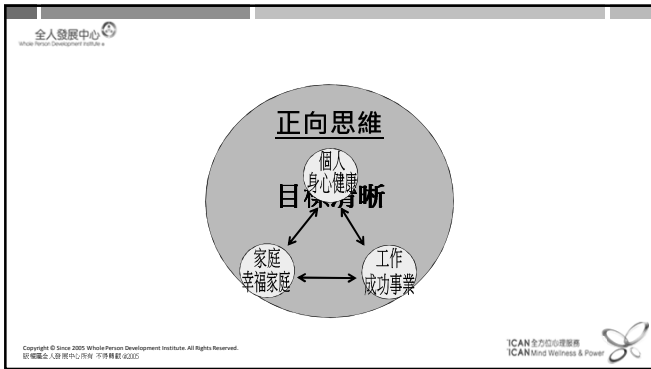
ICAN發揮精神心理力量的方法

三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TCAN 全方位心理服務
TCAN Mind Wellness & Power



全人發展中心
Whole Person Development Institute

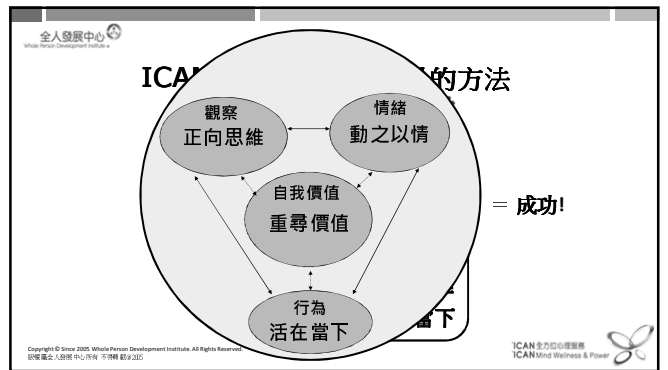
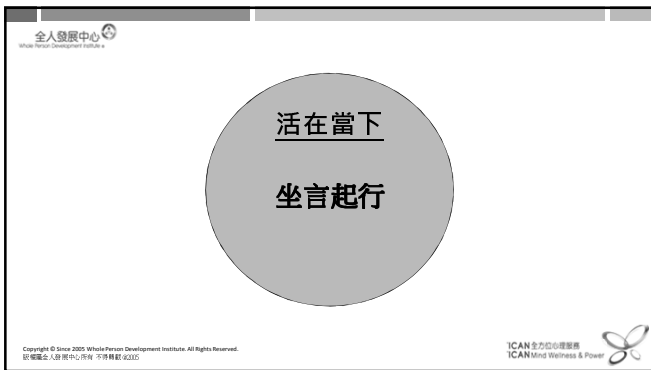
ICAN發揮精神心理力量的方法

三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power



全人發展中心
Whole Person Development Institute

ICAN發揮精神心理力量的方法

三個要訣，六個ICAN亮點方法

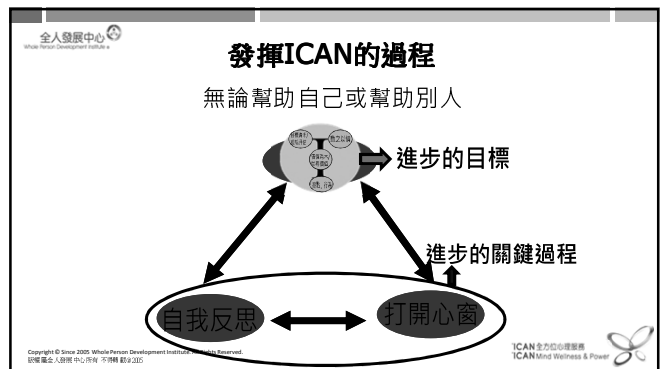
要訣三：成功

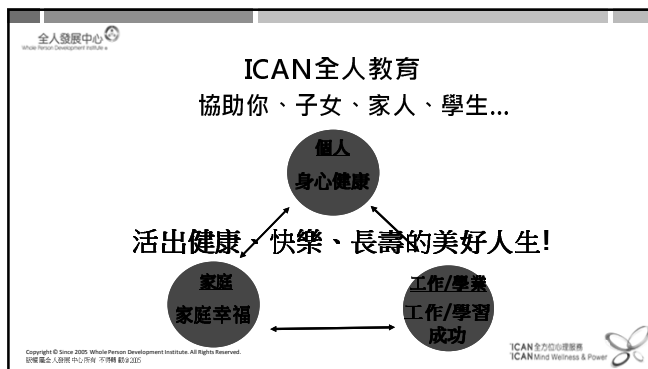
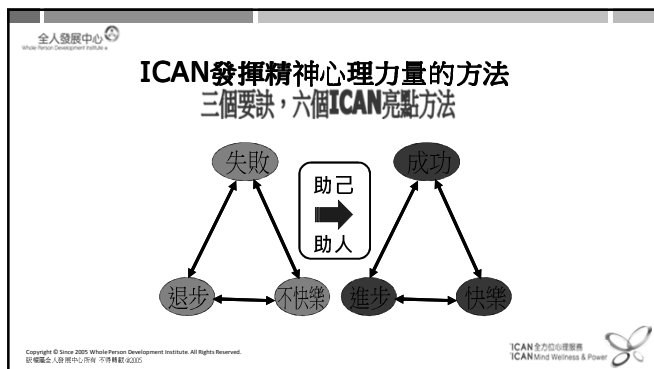
1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

要訣二：進步 要訣一：快樂

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

TICAN 全人發展服務
TICAN Mind Wellness & Power





全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？
- 3) 怎樣運用ICAN？

三個要訣，六個ICAN亮點方法

1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

ICAN 全方位心理服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

總結

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

ICAN 全方位心理服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況

1. 精神心理良好狀態 25%
2. 精神心理亞健康狀態 50%
3. 精神心理疾患狀態 25%

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

ICAN 全方位心理服務
ICAN Mind Wellness & Power

全人發展中心
Whole Person Development Institute

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？

- ICAN是科學為本，價值為基礎的實踐心理學模式
- ICAN為的是強化整體人口的精神心理健康

Copyright © Since 2005, Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.
版權屬全人發展中心所有。不得轉載 ©2015

ICAN 全方位心理服務
ICAN Mind Wellness & Power

是節工作坊內容：

- 1) 了解今天成年人和兒童的精神心理健康狀況
- 2) ICAN是甚麼？為甚麼？
- 3) 怎樣運用ICAN？

三個要訣，六個**ICAN**亮點方法



1. 打開心窗
2. 自我反思
3. 動之以情
4. 重尋價值
5. 正向思維
6. 活在當下

我的祝願

你、子女、學生和其他家人...
活得身心健康，家庭幸福，事業/學業成功，
活出健康、快樂、長壽的美滿人生！