

# 心理社會健康服務

## 家庭和夫妻治療

評估客戶與家庭的關係及其對他們的心理社會健康的作用的治療

## 認知行為療法

使用社會幹預來改變思維和行為模式的治療類型

## 支持性心理治療

主要著重於在困難的生活環境或心理挑戰期間提供情緒支持、鼓勵和驗證的治療類型  
治療師通常會利用積極傾聽和同理心來幫助客戶感到被認可和舒適

## 他們如何提供協助?

減少生活困難時期不健康的認知和行為模式

## 我們可以做什麼?

在我們的日常生活中實施服務中教授的活動  
減少不必要的壓力  
維持健康的人際關係  
保持精神和身體活躍

