

綜合知行治療小組

Integrative Behavioural Group Therapy (IBGT)

為患有抑鬱症，焦慮症，思覺失調，以及失眠和疼痛等症狀的成年人所提供的心理治療小組



本單張為你提供以下資訊：

- 綜合知行治療小組 (Integrative Behavioral Group Therapy, IBGT)是什麼？
- 綜合知行治療是否適合您？
- 如何登記？



綜合知行治療小組是什麼？

綜合知行治療小組(IBGT)由3種治療法組成：

- 認知行為治療法(Cognitive Behavioural Therapy)
- 接納與承諾治療法(Acceptance and Commitment Therapy)
- 專注察覺(Mindfulness)

研究顯示，這些治療法可以幫助患有抑鬱症、焦慮症和思覺失調的人士。綜合知行治療小組(IBGT)也可以幫助患有失眠和痛症的人士。

此小組幫助您活在當下，培養較平衡的思維，增強心理靈活性，並採取有效的承諾行動，邁向有意義的人生。這些改變將通過在安全環境中的小組討論，經驗交流，放鬆和專注察覺練習，以及體驗活動來實現。

這種團體治療法是否適合我？

18歲以上的，患有抑鬱症，焦慮症，思覺失調，失眠或疼症的人士可以參加此小組治療。

這是自願參加且保密的，費用由安省醫療保險(OHIP)支付。

此小組每週聚會一次。參加者需承諾出席12節聚會中的至少10節。

如您參加廣東話，普通話及葡萄牙語綜合知行治療小組，您需要能用以上語言溝通。

我應如何登記參加綜合知行治療小組(IBGT)？

1. 請致電以下大學健康網絡(UHN)的診所索取一份轉介表。轉介表可以通過電子郵件或傳真發給您。

多倫多西區醫院(Toronto Western Hospital)

亞裔人士精神健康計劃(Asian Initiative in Mental Health, AIM)

電話：416 603 5800 內線 2831#

傳真：416 603 5661

2. 將轉介表提交給以下醫療保健提供者或機構:

- 家庭醫生或精神科醫生
- 亞裔人士精神健康計劃(AIM)
- 康福心理健康協會(Hong Fook Mental Health Association)或

請您的醫療保健提供者或機構將填妥的轉介表傳真至亞裔人士精神健康計劃(AIM)。

3. 收到填妥的轉介表後，我們將會聯繫您。

亞裔人士精神健康計劃(AIM)和康福心理健康協會(Hong Fook
Mental Health Association)



如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2023 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-8714B | 作者：AIM & PMHAS | 編製：09/2023