

## **關於接納與承諾療法 (ACT)**

ACT 是有科學實證基礎的心理治療，結合靜觀及正念的價值觀，幫助服務對象專注當下，不帶批判性、正面接納自己的想法及感受。ACT 治療的目標是幫助個人應對負面情緒，採取符合自己價值觀，有意義的行動，使他們有力量撐過生活中的艱難時期。

## **關於自然語言處理**

自然語言處理是一種機械人學習技術，透過了解和分析文字的結構、人類的說話及組織方式，從而進行模仿。