

「情緒及壓力管理」 證書課程

Certificate Course on
"Emotion and
Stress Management"

宋皇臺道
38號
傲雲峰地下



「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來、我就使你們得安息。」

【馬太福音11:28】

- 課程** ● 「情緒及壓力管理」證書課程
(Certificate Course on
"Emotion and Stress Management")
- 時間** ● 平日晚上7:00至9:00 (共八節)
- 費用** ● 每位HK\$800
- 課程內容** ● 認識及管理自己的情緒；當生活遇上壓力時，能以正面和積極的思維去處理。
- 一. 認識情緒和壓力
 - 二. 情緒、壓力與我的關係
 - 三. 心靈的幽谷：抑鬱與焦慮
 - 四. 探索負面思想：不快樂的元兇
 - 五. 建構正面思想I
 - 六. 建構正面思想II
 - 七. 經營和諧的人際關係
 - 八. 建立全人健康(身、心、社、靈)的人生
- 對象** ● 在職人士、婦女、退休人士、情緒困擾者或有興趣人士
- 人數** ● 30人
- 導師** ● 專業社工或心理輔導員
- 備註** ● 出席率達80%，可獲香港浸信會醫院頒發的證書
- 報名辦法** ● 請向中心索取報名表格，或於網上下載；並連同支票寄回中心。
- 查詢** ● 電話：2339 5000
傳真：2339 5038
電郵：hhc@hkbh.org.hk
網頁：http://www.hkbh.org.hk/hhc
地址：香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號傲雲峰
地下G07號(木廠街入口)
啟德社區健康中心