



怡康全人發展中心
Centre for
Holistic Health

改善情緒工作坊

Emotion Management Workshop

- * 了解負面情緒及其產生的原因
 - * 了解個人期望、規條與負面情緒的關係
 - * 跳出負面思想的方法
 - * 學習放鬆規條的方法
 - * 如何實際地應用於日常生活中
- * The actual causes of negative emotions
 - * Understand your thinking pattern and its impact
 - * Get away from thought traps
 - * Skills to modify dysfunctional rules & beliefs
 - * How to apply and practise the skills in daily life

治療師 Therapist : 黃富強教授 Prof. Daniel Wong (臨牀心理學家 Clinical Psychologist)

日期 Dates : 18/5, 25/5, 1 / 6 /2015 (Mondays)

時間 Time : 6:30 – 9:30pm

語言 Language : 廣東話 Cantonese

費用 Fee : \$ 30 (3 堂) 或 持有醫生處方的精神健康保健計劃 (小組治療), 有關費用將由國民保健支付, 欲了解申請精神健康保健計劃詳情, 可向本中心工作人員查詢。
Bulk Bill will be applied for those with prescribed Mental Health Care Plan (for group therapy) by GP. Please contact our Centre to understand the eligibility of the Mental Health Care Plan.

地點 Venue : Level 1, Whitehorse Community Resource Centre

79 Mahoneys Road, Forest Hill 3131

(位於Forest Hill Chase 購物中心對面及鄰近金寶酒樓, 736, 765, 735 公共巴士線可直達, 附近有大量免費停車位)

查詢及報名 Enquiry & registration : 03 88067532 / 0401 718 043