

憤怒情緒管理秘笈

內容：

- 了解憤怒情緒的因由，與身心及人際關係的影響
- 從怒氣中了解自己的思想陷阱、思想規條
- 學習管理憤怒情緒的方法及技巧

導師：黃富強教授（臨床心理學家）

潘鳳賢（社會工作者）

費用：免費

語言：廣東話



日期：18/7, 25/7, 1/8/2016 (星期一)

時間：10:00am — 1:00pm

活動地點：Whitehorse Community Resource Centre,
Level 1, 79 Mahoneys Road, Forest Hill
(鄰近 Forest Hill Chase 購物中心及金寶酒樓，
736, 735, 765, 公共巴士線可直達，
附近有大量免費停車位)

查詢及報名

0401 718 043 / 03 8806 7532