

# 改善情緒工作坊 – 初階

## Emotion Management Workshop - Elementary

- \* 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 : 6/6, 13/6, 20/6/2017 (Tuesdays) 3 sessions

時間 Time : 9:45am – 12:15pm

語言 Language : 普通話 Mandarin

費用 Fee : \$ 10 (3 堂)

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