



## 心情約會 - 改善情緒工作坊

# Emotion Management Workshop

International Student Ambassador Program

\*了解負面情緒及其產生的原因

\*The actual causes of negative emotions

\*找出自己的思想陷阱。

\*Identify your thought traps

\*跳出負面思想的方法

\*Get away from thought traps

\*如何實際地應用於日常生活中

\*How to apply and practice the skills in daily life

對象 Target : 華人留學生 International Students

導師 Instructor : 潘鳳賢女士 (資深社工) Ada Poon (Mental Health Social Worker)

日期 Date: 6/4, 13/4/2019 (Two Saturday Mornings)

時間 Time: 10:00 am – 1:00 pm

語言 Language : 普通話 Mandarin

費用 Fee : 免費 free (提供小食 Morning Tea Provided)

地點 Venue: Multicultural Hub , 506 Elizabeth St, Melbourne VIC 3000  
(near Victoria Market)

名額 Quota : 10 人

WeChat



查詢及報名 Enquiry & Registration

電話 Phone: 03 88067532 / 0401 718 043

電郵 Email/Website: admin@chh.org.au / www.chh.org.au

微信 WeChat: CHHenquiry