

Type to enter text



怡康全人發展中心
Centre for
Holistic Health

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
 - * 了解思維習慣及思想繆誤與負面情緒的關係
 - * 學習洞察自己容易陷入的思想陷阱
 - * 如何跳出思想陷阱
 - * 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
 - * Identify your negative automatic thoughts
 - * Get away from thought traps
 - * How to apply and practise the skills in daily life

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

黃筱芸 Dolly Huang (社會工作者 Social Worker)

日期 Dates : 20/6, 27/6, 4/7/2016 (Mondays)

時間 Time : 9:30 – 12:30pm

語言 Language : 普通話 Mandarin

費用 Fee : \$ 50 (3 sessions)

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 & enrolment : 03 88067532 / 0401 718 043