

情緒管理達人

你認識自己的情緒嗎？你有否試過壓力爆煲，不懂如何處理？小組透過認知行為治療[CBT]，讓參加者更認識自己的情緒和壓力成因，在掌控情緒上更得力，成為情緒管理達人！



日期：	2/8-23/8/2022 (逢星期二)，共 4 節	實體活動
時間：	下午 2:30-4:30	
地點：	浸信會愛羣社會服務處 (筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓)	
對象：	本院精神科覆診病人 (杏花邨至灣仔區居民優先)	
名額：	10 人	
講者：	浸信會愛羣社會服務處社工	
內容：	1 利用認知行為治療解讀個人情緒和壓力源頭 2 認識情緒及壓力來源 3 如何成為情緒管理達人	
費用：	全免	

*所有活動適用：如超額報名，將於活動 7 個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢。
*參與實體活動人士需遵守主辦單位之感染控制安排及填寫「健康申報表」
*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名: 25954008

http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

