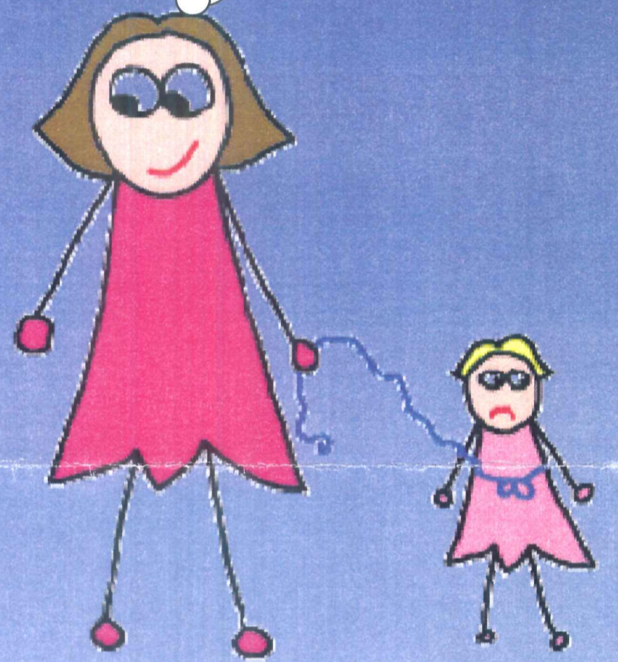


認知行為介入手法
與親職壓力
CBI家長工作坊

我有育兒知識，
也有親子技巧，
為何湊仔之時，
總是攞到一肚氣？

要成為開朗 (Cheerful)、聰穎 (Bright) 和具洞察力 (Insightful) 的家長，良好的情緒管理必不可少。眾多實證研究支持認知行為介入手法 **Cognitive Behavioral Intervention** 能有效應用於情緒管理，歡迎你參加三天的工作坊，認識自己的情緒，並學習認知行為的管理方法，舒緩壓力。



詳細資料

日期：10/4，17/4，24/4 (逢星期六)

時間：下午2:30至5:30

地點：香港灣仔駱克道三號小童群益會704室

對象：家長或有興趣人士

收費：每位港五百元正

報名：於<http://ccbts.w.hku.hk>下載報名表格，填妥後連同劃線支票(抬頭“香港大學”)寄回香港大學梁球鋸樓1304室中國認知行為研習及訓練中心收。名額30人，先到先得

查詢：2859 2096 / cthku@sw.hku.hk

工作坊內容：

- 個案分享、討論、分析
- 角色扮演、技巧示範
- 認識思想陷阱與親職壓力的關係
- 運用情緒管理五常法走出思想陷阱
- 認識個人規條對親子關係的影響
- 運用心戰口訣放寬個人規條

講者：黃富強博士(認知治療師)

香港大學社會工作及社會行政學系副教授

鄭燕萍姑娘(社會工作員)

資深幼兒工作及家長輔導員



主辦：香港大學中國認知行為研習及訓練中心

<http://ccbts.w.hku.hk> Tel: 2859 2096 Fax: 2858 7604