

心理健康課程 2011 年 2 月-2011 年 3 月

服務對象：

- * 參加者出現以下任何一項或多項情況：
 1. 情緒受困擾的人士 (Sub-clinical/ High Risk Groups)，正在或從未接受專業人士的協助；
 2. 情緒病徵狀人士 (Mild to Moderate Depressive / Anxiety Symptoms)，有意接受或正輪候精神科治療或心理輔導服務；
 3. 照顧情緒或健康出現問題(如精神病患者/長者/殘疾人士)的家庭成員；
- * 上述參加者有專業人士 (如家庭醫生、私家醫生、臨床心理學家、社工、醫護人員) 推介的話，獲優先取錄。

你的得著：

- * 從為期 2 個月的 6 節心理健康課程中，參加者會學懂以自助方式管理情緒；
- * 課程由註冊社工等提供訓練，形式包括講解、體驗活動及課後練習。
- * 課程大綱如下：

情緒面面觀		護情多角度	
1. 學與情緒交朋友	3. 挑戰思想陷阱	4. 解鬱自助出低谷	6. 齊來鬆一鬆
2. 探索情緒困擾之謎		5. 駕馭焦慮輕鬆來	

- * 課程費用為港幣\$ 520 (如於 2 月 10 日前報名，費用為港幣\$480)，完成 80% 課程的人士可獲贈「心理健康課程自助教材」。
- * 此項服務並不能替代正規的醫學或心理治療。如參加者需要個別診治，必須依從醫生或其他專業人士的意見。

課程資料：

- * 上課時間：

逢週四 晚上 7:15 – 9:15	17/02、24/02、03/03、10/03、 17/03、24/03/2011 (6 節)
-----------------------	--

- * 除了上列的課程外，此課程亦會於 2011 年 5 月 開辦 (歡迎查詢開辦日期)。
- * 上課地點：九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 F 座 1 樓 2 號研討室
- * 人數：每班約 20 人 (額滿即止)

如何參與？

1. 請你首先聯絡家庭醫生、私家醫生、臨床心理學家、社工和輔導員等專業人士，商討課程對你的幫助和適切性。
2. 請填妥下面的報名表格，連同「基督教聯合那打素社康服務」抬頭之劃線支票，郵寄至九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 G 座 1B 室 聯合情緒健康教育中心 收，註明「課程報讀」，請於支票背面寫上姓名及聯絡電話。
3. 開課前一星期獲來電通知確認。
4. 歡迎致電 2349 3212 查詢。

課程報名表

傳真：2349 4454 / 寄往「九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 G 座 1B 室」

心理健康課程 2011 年 2 月至 2011 年 3 月

參加者聯絡資料：

姓名：_____ 職業：_____

性別：_____ 年齡：_____

電話：(手提) _____ (住宅/公司) _____

傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____

推介人(專業人士的姓名和機構) _____

從何處得知本課程？ _____

上課時間：

逢週四 晚上 7:15 – 9:15	17/02、24/02、03/03、10/03、 17/03、24/03/2011 (6 節)
-----------------------	--

- * 除了上列的課程外，此課程亦會於 2011 年 5 月開辦（歡迎查詢開辦日期）。
- * 上課地點：九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 F 座 1 樓 2 號研討室
- * 課程費用為港幣\$ 520 (如於 2 月 10 日前報名，費用為港幣\$480)，完成 80% 課程的人士可獲贈「心理健康課程自助教材」。
- * 除課程被取消或改期外，已繳交之學費概不退還，收據於開課首堂發回。
- * 此項服務並不能替代正規的醫學或心理治療。如參加者需要個別診治，必須依從醫生或其他專業人士的意見。
- * 如天文台於開課前三小時懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之課程暫停。

請簡介參加原因及期望： _____

簽署：_____ 日期：_____