



# 正向心理學情緒健康課程

## 踏上快樂之旅

課程目的：

- 了解產生負面情緒的成因及後果；
- 學習以正向心理技巧減少負面情緒問題，增加正面情緒。

日期：2/1/2018 至 13/2/2018 (共七節)

- 第一節 02/01(二) 晚上 7:30-9:30
- 第二節 09/01(二) 晚上 7:30-9:30
- 第三節 16/01(二) 晚上 7:30-9:30
- 第四節 23/01(二) 晚上 7:30-9:30
- 第五節 30/01(二) 晚上 7:30-9:30
- 第六節 06/02(二) 晚上 7:30-9:30
- 第七節 13/02(二) 晚上 7:30-9:30

地點：頌恩中心（近九龍灣港鐵站）

（九龍牛頭角道 55 號利基大廈 B 座二樓）

費用：\$840.00 <費用包括講義和家課>

形式：體驗活動、小組討論、反思練習、講解

名額：20(先到先得)

導師：此課程將由社工及其他界別人  
士帶領及主持，並由臨床心理學家  
湯國鈞博士親身督導。

招收對象須具備以下條件：

- 願意學習情緒自助方法，積極參與；
- 同意參與此課程的小型研究，填寫問卷。

課程將帶領參加者學習不同的正向心理技巧，  
包括感恩、知足、樂觀、希望、  
個性優點、生活意義等

### 認識正向心理學 (Positive Psychology)

此乃近年美國心理學界熱烈討論的課題，其特色是以科學方法研究人的正面元素，研究項目不單有助治療，建立正面積極的態度和生活，更能協助我們提升心理健康，減少負面情緒。

本中心乃全港首間機構主力積極推廣正向心理學，並應用於心理健康之中，我們亦正為私人公司及社會服務機構提供同類課程。



報名辦法及須知：

請填妥附件報名表，於 12 月 22 日或之前傳真至本中心 2349 4454 或 郵寄至九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座二樓 聯合情緒健康教育中心（九龍灣）。取錄者將於開課前一星期收到電話或電郵通知確認。參加者請於上課前交付 \$840.00。

除課程取消、改期及申請人未被取錄等情況，已繳交之學費概不退還。

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。更改日期將容後通知。

查詢電話：2349 3212

網址：<http://www.ucep.org.hk>

傳真：2349 4454

電郵：[info@ucep.org.hk](mailto:info@ucep.org.hk)

傳真：2349 4454 或 郵寄：九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座二樓 聯合情緒健康教育中心（九龍灣）

**聯合情緒健康教育中心 主辦**  
**「踏上快樂之旅」正面心理學情緒健康課程**  
**報名表**

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

職業：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

年齡： 30 歲或以下  31 至 40 歲  41 至 50 歲  51 歲或以上

電話：(家/公司) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

電郵(請以正楷書寫)：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

**請回答下列問題**

1. 你是否曾參與本中心舉辦的「心理健康課程」？\_\_\_\_\_

2. 若你已被診斷有情緒病，你的病症是 \_\_\_\_\_

3. 現在是否正接受以下的服務？  薩管局屬下精神科門診  私家精神科醫生診治

家庭醫生診治  社工跟進  心理治療/輔導服務  其他 \_\_\_\_\_

4. 現在是否服用精神科藥物？  是  否

5. 你對本課程的期望 \_\_\_\_\_

以上所有資料只用作聯絡及了解參加者情況，一切資料絕對保密。

如有問題，請致電 2349 3212 查詢。