



情緒健康指導員證書課程

【課程目標】

掌握實用的情緒及壓力管理方法

認識有醫學實證(Evidence-based medicine)的情緒病治療方法

介紹:

研究顯示香港人的快樂指數全球排尾七，與不少戰亂頻仍的國家同時打入倒數頭十位，原因何在？正向心理學的始創人沙利文博士(Dr. Seligman)提出了一個快樂公式，幫助個人找到內在的心理能量，可以從生活環境和自己可以控制的因素著手，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的情緒中，並找出解決情緒問題的方法。

本課程的重點是澄清各種對情緒健康相關的謬誤，由西醫及專業輔導員詳細分析情緒及壓力管理的方法。



**KEEP
CALM
AND
STAY
POSITIVE**

日期: 4月29日 (星期日)

9:00am – 12:30pm

1:30pm – 5:00pm

內容: (共7小時)

情緒及壓力管理	2 hrs
失眠的成因及治療	1.5 hrs
抑鬱症、焦慮症、躁鬱症的成因、 診斷及治療	2 hrs
正向心理學開展正向情緒	1.5 hrs

目標參與者：

- ✓ 輔導員
- ✓ 教師
- ✓ 復康助理
- ✓ 社工
- ✓ 護士 (可取得持續護理教育學分)

講者：

陳海聰醫生

- 香港大學社區精神醫學深造文憑
- 香港中文大學骨關節醫學及復康理學碩士
- 香港大學家庭醫學及基層醫療學系名譽臨床助理教授

黃慶清先生

- 南澳洲大學輔導學碩士
- 香港公開大學客席講師

費用：\$800

早鳥優惠：\$720 (4月6日或之前)

醫護人員/復康助理：九折

二人同行：九折



課堂地點：

GRS健瑞仕物理治療及運動醫學中心
九龍佐敦德興街12號興富中心21樓2105 - 2106室



2730 0036



5515 9132