



## 認知治療與情緒管理

運用認知行為治療，協助長期病患者及家屬，學習如何管理個人的情緒，從而減低心理困擾，舒緩壓力。

### 「心情新角度」情緒管理課程 (每個課程共八堂)

地點	日期	星期	時間
李鄭屋中心	7/8/2012 - 25/9/2012	二	下午 2:00 - 4:30
太平中心	6/9/2012 - 25/10/2012	四	下午 2:30 - 5:00
康山中心	8/8/2012 - 26/9/2012	三	下午 2:30 - 5:00
康山中心	21/11/2012 - 16/1/2013	三	晚上 7:00 - 9:30
康山中心	5/3/2013 - 23/4/2013	二	下午 2:30 - 5:00
大興中心	12/7/2012 - 30/8/2012	四	下午 2:30 - 5:00
大興中心	14/12/2012 - 1/2/2013	五	上午 10:00 - 中午 12:30

### 「規條新角度」情緒管理課程 (每個課程共六堂)

地點	日期	星期	時間
大興中心	20/2/2013 - 27/3/2013	三	下午 2:30 - 5:00

康山中心電話：  
2549 - 7744

藍田適健中心電話：  
2772 - 3366

### 「與焦慮說再見」工作坊 (每個課程共三堂)

地點	日期	星期	時間
大興中心	28/9/2012 - 19/10/2012 (12/10/2012 休課)	三	下午 2:30 - 5:00
康山中心	2/11/2012 - 16/11/2012	五	晚上 7:00 - 9:30
威爾斯中心	4/12/2012 - 18/12/2012	二	下午 2:00 - 4:30

## 「說生談死」生命教育計劃

### 「愛在生命未完時」工作坊 (每個課程共一堂)

地點	日期	星期	時間
康山中心	21/7/2012	六	下午 2:30 - 4:30
李鄭屋中心	3/8/2012	五	晚上 7:00 - 9:00
康山中心	14/9/2012	五	下午 2:30 - 4:30
太平中心	4/10/2012	四	下午 2:30 - 4:30
大興中心	21/11/2012	三	下午 2:30 - 4:30
李鄭屋中心	8/1/2013	二	下午 2:30 - 4:30
康山中心	9/1/2013	三	下午 2:30 - 4:30
大興中心	7/3/2013	四	下午 2:30 - 4:30
威爾斯中心	22/3/2013	五	上午 10:30 - 中午 12:30

生、老、病、死是人生必經的歷程。透過「說生談死」生命教育計劃，大家可以輕鬆地暢談人生，探索死亡，反思生命意義。

### 「真心愛生命」探索小組 (每個課程共五堂)

地點	日期	星期	時間
李鄭屋中心	17/8/2012 - 14/9/2012	五	上午 10:00 - 中午 12:00
威爾斯中心	13/9/2012 - 11/10/2012	四	上午 10:00 - 中午 12:00
康山中心	18/10/2012 - 15/11/2012	四	下午 2:30 - 4:30
李鄭屋中心	19/11/2012 - 17/12/2012	一	晚上 7:00 - 9:00
大興中心	13/12/2012 - 17/1/2013 (27/12/2012 除外)	四	下午 2:30 - 4:30
康山中心	28/2/2013 - 28/3/2013	四	下午 2:30 - 4:30
太平中心	5/3/2013 - 24/2013	二	下午 2:30 - 4:30

李鄭屋中心電話：  
2361 - 2838

## 沙維雅模式與人際關係

「和諧關係·由我開始」沙維雅模式工作坊 (每個課程共一堂)

地點	日期	星期	時間
威爾斯中心	27/10/2012	六	下午 2:00 - 5:00
灣仔軒尼詩道 15 號 溫莎公爵社會服務大廈 201 室	22/12/2012	六	下午 2:00 - 5:00

透過沙維雅模式，協助參加者掌握更有效與自己和他人相處的模式，從而改善人際關係，提昇對自己及他人的需要之了解和關顧。

人際關係自學課程 (每個課程共六堂)

地點	日期	星期	時間
橫頭磡中心	31/7/2012 - 4/9/2012	五	下午 2:30 - 5:00
威爾斯中心	14/11/2012 - 19/12/2012	三	下午 2:30 - 5:00
康山中心	20/2/2013 - 27/3/2013	三	下午 2:00 - 4:30
威爾斯中心	22/2/2013 - 5/4/2013 (29/3/2013 除外)	五	下午 2:30 - 5:00

「家的萬花筒」工作坊 (每個課程共六堂)

地點	日期	星期	時間
李鄭屋中心	6/9/2012 - 11/10/2012	四	下午 2:30 - 5:00
橫頭磡中心	3/1/2013 - 7/2/2013	四	下午 2:30 - 5:00

橫頭磡中心電話：  
2794 - 3010

## 藝術創作與情緒釋放

運用多元化的藝術創作體驗活動，協助參加者表達及抒發內心的情緒，傳遞感受，加深瞭解自己的潛能、啟發思維，從而增強應對的能力。

「釋出我情懷」藝術創作工作坊 (每個課程共一堂)

地點	日期	星期	時間
康山中心	8/12/2012	六	下午 2:00 - 4:30
大興中心	11/1/2013	五	下午 2:30 - 5:00
威爾斯中心	12/1/2013	六	下午 2:30 - 5:00
李鄭屋中心	2/2/2013	六	下午 2:30 - 5:00

「釋出我情懷」生命成長創藝坊 (每個課程共六堂)

地點	日期	星期	時間
大興中心	18/7/2012 - 22/8/2012	三	下午 2:30 - 5:00
康山中心	18/7/2012 - 22/8/2012	三	下午 2:30 - 5:00 / 晚上 7:00 - 9:30
李鄭屋中心	14/9/2012 - 19/10/2012	五	下午 2:30 - 5:00
大興中心	14/11/2012 - 19/12/2012	三	下午 2:30 - 5:00
威爾斯中心	22/2/2013 - 5/4/2013 (29/3/2013 除外)	五	下午 2:30 - 5:00
康山中心	22/2/2013 - 5/4/2013 (29/3/2013 除外)	五	下午 2:30 - 5:00
橫頭磡中心	26/2/2013 - 2/4/2013	二	下午 2:30 - 5:00

威爾斯中心電話：  
2636 - 0666

太平中心電話：  
2639 - 9969

「釋出我情懷」藝術治療小組 (腦科患者) (每個課程共十堂)

地點	日期	星期	時間
大興中心	10/7/2012 - 11/9/2012	二	上午 11:30 - 下午 1:30
康山中心	11/7/2012 - 12/9/2012	三	上午 10:30 - 中午 12:30
李鄭屋中心	4/10/2012 - 6/12/2012	四	上午 11:30 - 下午 1:30
藍田鄭德炎日間 復康護理中心	8/10/2012 - 10/12/2012 (該中心會員優先)	一	下午 2:30 - 4:30
威爾斯中心	9/10/2012 - 18/12/2012 (23/10/2012 除外)	二	下午 2:30 - 4:30

大興中心電話：  
2775 - 4414