



## 「晴空萬里」減壓小組

日期： 2016年1月15日，1月29日(星期五, 共2節)

時間： 下午二時半至五時半

地點： 待定

對象： 感到生活面對壓力，希望學習不同方法抒緩壓力人士

內容： 1. 小組內容，包括認識個人壓力來源，透過靜觀、自我催眠、並以心理戲手法，透過具體行動和角色扮演等不同方法，以抒發情緒，調減壓力，增進身心健康

2. 參加者在出席小組前須經個別面談評估，目的了解其個別需要和協助訂立日常練習計劃

報名： 請致電 2567-8530 或電郵 [sup\\_csws@sracp.org.hk](mailto:sup_csws@sracp.org.hk)

與彭紹梅姑娘聯絡

