



香港善導會

The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong

---

## 「晴空萬里」減壓小組

日期： 2017年1月6日（星期五, 共1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： 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

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



---

Court Social Work Service 法院社工服務

Unit G4, G/F, Fu Tak House, Tai Wo Hau Estate, Kwai Chung.

Tel: 25678530 Fax: 27845600 Email: [csws@sracp.org.hk](mailto:csws@sracp.org.hk) Website: [www.sracp.org.hk](http://www.sracp.org.hk)