



The Christian Centre for
Gambling Rehabilitation

福音戒賭中心

Registered Charity No: 1147459



情緒重啟站

學習正向面對情緒，
情緒可以重新重啟！

對象



有興趣人士



情緒困擾者



情緒困擾者之家人

一齊學習、互相支持、
重新掌控生活！

語言：以廣東話為主
(如有需要輔以普通話)



認識情緒
了解自己



情緒管理
減壓技巧



加強人際關係
與溝通



活動日期 (共六節)

29/7 (星期三)、5/8 (星期三)

12/8 (星期三)、9/9 (星期三)

16/9 (星期三)、23/9 (星期三)



時間

下午 2:30 ~ 4:00

費用
全免

6 節小組內容

1

情緒導航：
認識情緒與
情緒困擾



了解情緒種類、
情緒與行為的關係、
自我覺察練習

2

壓力停一停：
壓力管理與
放鬆技巧



認識壓力來源、
學習放鬆及
情緒調節方法

3

情緒急救包：
處理強烈
情緒的方法



處理焦慮、憤怒、
低落等情緒，
實用應對技巧

4

關係加油站：
溝通、表達與
建立支持



有效表達感受、
改善人際關係、
建立支持網絡

5

跌低唔緊要：
復原力與
自我關懷



學習自我接納、
提升復原力、
從挫折中成長

6

重新出發：
訂立目標與
未來計劃



訂立個人目標、
建立健康生活模式、
計劃未來方向

* 內容會因應小組需要作出調整

報名方法

請透過以下其中一種方式報名：



電郵報名：
admin@ccgr.org.uk



電話報名：



網上報名
(請填寫報名表)



導師

甄偉君 女士 (中心輔導員)

✓ 具豐富小組及輔導經驗

✓ 陪伴你學習面對情緒，
找回力量與方向



活動地點
58A Birkenhead Street,
London WC1H 8BW,
United Kingdom

查詢及報名
020 7833 8626
admin@ccgr.org.uk

網址
www.ccgr.org.uk
admin@ccgr.org.uk

辦公時間 (參考)
星期一至五
10:00am ~ 5:00pm



你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，給我披上喜樂。 詩篇 30:11

