Department of Social Work
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

大陆学生
认知行为减压小组

来到香港读书，你是否在满心雀跃的同时，
也为听不懂广东话而无所适从？
为不知如何完成功课而烦恼焦虑？
为没有朋友而感到孤独和想家？
为不知如何与人相处而沮丧失落？
为新环境的文化冲击而倍感压力？
那么，请来参加我们专门为在港大陆学生开设的认知行为减压小组！

费用全免
名额有限 报名从速

对象：
在港各大专院校就读的大陆学生

目的：
» 帮助大陆学生减低在港就读期间的心理压力，减轻负面情绪的困扰，增加正面情绪体验
» 了解个人思维模式及其与情绪困扰的关系，减少负面思想，培养正面思想
» 扩大社交圈子，认识更多的同路人

内容：
» 倾诉在港读书期间的各种困惑和压力
» 认识思维、情绪和行为的关系
» 了解个人的思想陷阱和规条及对情绪、行为和身体反应的影响
» 五常法和各种思维、行为技巧的学习和运用

形式：
小型讲座、小组分享、讨论、活动、家课等。

人数：12-14人（有多个组，名额有限，报名从速）
日期：2013年4-8月（共8节，每星期1节，每节3小时，每组为期两个月）
时间：具体时间视乎参加者可出席时间而定
地点：香港浸会大学教学与行政大楼10/F，社会工作系AAB1038室

小组导师：
» 陈文珊姑娘（香港浸会医院全人健康中心心理辅导员，美国注册认知治疗师）
» 潘佳雁博士（注册社工，认知行为疗法学员）

查询和报名方法：
请直接致电香港浸会大学社会工作系研究助理教授潘佳雁博士（3411-6415）。

注意事项：
» 设有组前面谈，个别预约，须筛选合适人士参加此小组。
» 小组参加者将会在组前和组后被邀请填写一份问卷，所得资料绝对保密，只供研究之用，研究报告完成后，资料将会被销毁。

潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415
潘佳雁博士 3411-6415