



# 正向心理學培訓工作坊

## 1-day Workshop on Positive Psychology



湯國鈞博士

資深臨床心理學家

香港大學臨牀心理學碩士及多倫多大學

輔導心理學博士

現職醫管局、香港大學榮譽助理教授、

香港心理學會院士

擅長抑鬱症和焦慮症的心理治療、心理健康教育和專業培訓，並積極推廣正向心理學(Positive Psychology)及接受與承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy)。湯博士曾於香港大學教授正向心理學並督導此科的實習有超過十年的經驗，主持超過一百場專業講座及工作坊，其著作包括《回到開心時：情緒管理DIY》、《走進360度的幸福》、《抑鬱自療》、《焦慮自療》、《喜樂工程》等，並於2003年創立「聯合情緒健康教育中心」，積極推動情緒健康及正向心理，希望人人可以擁有快樂有意義的人生。

### 正向心理學 (Positive Psychology)

為美國心理學教授 Dr. Martin Seligman 所倡導，近年備受西方心理學界所重視，為如何達致快樂和充實有意義的人生提供切實有效的理論基礎和實踐方法，已被成功地廣泛應用於醫療、教育、社福及商界之中。

### 工作坊內容

此工作坊旨在讓參加者認識及體驗如何運用正向心理學的理論以協助服務使用者學習面對壓力和逆境，活出正向心理和豐盛人生。

在這工作坊中，你會親身體驗及學習到：

- 1) 正向心理學的理論和在生活中的各種應用
- 2) 如何提升個人的快樂和滿足感
- 3) 如何發掘和建立自己的個性優點和發揮潛能
- 4) 學習掌握個別有效的正向心理技巧，包括：  
感恩 / 樂觀 / 希望 / 情緒管理
- 5) 如何過一個充實而有意義的生活

這工作坊將會理論與實踐並重，並運用體驗式的學習，包括演講、練習、小組討論，角色扮演等活動，務求使參加者有深刻的學習和體會。

**日期** 02/12/2017 (星期六)

**時間** 9:30am - 5:30pm

**地點** 聯合情緒健康教育中心  
九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座 2 樓

**費用** HK\$1,100  
HK\$880 (早鳥 / 截止日期：11月12日)  
HK\$1,860 (二人同報，每人 HK\$930)

**查詢** 2349 3212 / info@ucep.org.hk

## 報名方法:

請填妥報名表格、連同劃線支票  
(抬頭: 基督教聯合那打素社康服務)  
寄往九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座二樓



「正向心理學 培訓工作坊」報名表格			
中文姓名			
英文姓名			
通訊地址			
聯絡電話 / 手提電話		傳真	
電郵			
職業	<input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 臨床心理學家 <input type="checkbox"/> 輔導員 <input type="checkbox"/> 醫生 <input type="checkbox"/> 職業治療師 <input type="checkbox"/> 物理治療師 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 其他(請註明) _____		
職銜			
機構/公司名稱			
報名費用	<input type="checkbox"/> HK\$1,100 <input type="checkbox"/> HK\$880 (早鳥) <input type="checkbox"/> HK\$1,860 (二人同報)		
從何處得知我們的課程	<input type="checkbox"/> 本中心網頁/電郵 <input type="checkbox"/> 家人/朋友介紹 <input type="checkbox"/> 其他(請註明)_____		
<input type="checkbox"/> 如不欲以電子郵件方式收到本中心通訊，請於空格內 <input checked="" type="checkbox"/>			

### 報名須知及注意事項：

1. 歡迎致電本中心查詢課程及名額，或親臨本中心查詢。
2. 請填妥報名表連同劃線支票(抬頭: **「基督教聯合那打素社康服務」**)，郵寄或於辦公時間內親臨本中心報名。親身報名亦接受現金付款，**請勿郵寄現金**。
3. 活動以先到先得形式報名，並以繳費作實。

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_