



認知治療學會
Institute of Cognitive Therapy

<<與你同行>>

情緒管理認知治療小組
(2025)

日期：2025年3月25日、
4月1日、8日、15日、
22日及29日
(共6節；星期二)

時間：晚上7時至9時30分

地點：認知治療學會
九龍油麻地窩打老道40號
寶翠大樓12字樓3室

想減少負面情緒？

情緒逼人來？

希望生活有動力？



- 對象：經常受抑鬱及焦慮情緒困擾、或患有情緒病之人士
- 內容：
 1. 了解情緒、思想、行為及身體四方面在情緒困擾狀態下的連鎖反應和惡性循環
 2. 嘗試辨識個人獨特的「思想陷阱」和「思想規條」，透過認知行為治療的技巧改善負面的情緒
- 費用：港幣 450 元正 【包括認知治療作業手冊乙本】
- 名額：6-8 人（名額有限，額滿即止）*
*報名者需出席組前 Zoom 面談（約 30-45 分鐘），以評估是否合適參加及澄清彼此期望
- 小組帶領員：黃富強教授（認知治療學會主席）及 Bonnie Lee（註冊職業治療師）
- 報名方法：
 1. 將申請表格電郵至本會 或
 2. 透過以下網址報名(可掃描 QR Code)：

截止日期：2025年3月10日



<https://forms.gle/sTsb6KGMtHn8zLzN9>

備註：六節小組進行時會作為教學示範，有 8-10 同學在另一房間收看作旁聽

香港九龍油麻地窩打老道 40 號寶翠大樓 12 字樓 3 室- 認知治療學會
Flat 3, 12/F, Jade Mansion, 40 Waterloo Road, Yau Ma Tei, Kowloon, Hong Kong - Institute of Cognitive Therapy
電話：(852) 2868-3820 傳真：(852) 2868-3996 網頁：www.ictkhk.org 電郵：ictkhk.info@gmail.com

<<與你同行>>情緒管理認知治療小組 申請表格

請填寫下列個人資料，以便本會向閣下跟進小組的事宜，這些資料將會保密

個人資料

姓名：_____ 性別：_____ 年齡：_____

職業：_____ 電郵：_____

聯絡電話： (日間)_____ (夜間)_____

住址：_____

申請服務原因：_____

- ◆ 請將申請表格電郵至 icthk.info@gmail.com
或填寫網上申請表 <https://forms.gle/sTsb6KGMtHn8zLzN9>
- ◆ 截止報名日期：2025年3月10日
- ◆ 報名查詢：2868-3820