

「成功在望」計劃：「與『理情』共舞」工作坊

內容

以互動方式幫助學生認清壓力來源、認識各種減壓方法。工作坊以講座方式進行並應用認知行為治療作基礎(Cognitive-Behavior Approach)，與學生探討日常生活所面對的不安和失敗的策略，鼓勵他們採取正面思考模式及生活態度。

* 工作坊以粵語進行

時間

約60-75分鐘，學校可選擇星期一至五，上午10時至下午5時於校內進行，時數不得少於60分鐘

對象

中一至中六（建議每節最少50人）

費用

經香港公益金贊助，本工作坊**費用全免**（校方毋須支付額外費用）

申請方法及聯絡資料

請填妥申請表格，以傳真或電郵至：

傳真：2521 6853

電郵：rachelwong@kely.org

如有任何查詢，歡迎致電2521 6890 與青年服務主任黃小姐聯絡。謝謝！

