



心理健康及教育培訓

光愛中心相信要達至及維持良好的心理健康，情緒管理、壓力處理、人際溝通及個人成長的關顧都同樣重要。自 2007 年起，我們的專業輔導員、社工及醫護團隊，樂意應不同的團體、商業及公營機構的邀請，提供下列各項心理健康教育和培訓服務：

■ 情緒管理系列

認識情緒病講座

講解各類常見的情緒病（包括抑鬱症、焦慮症、身心症等）的成因、徵狀、預防與治療的方法，並透過即席的問答和討論，提升參加者對情緒病的認識，減低大眾對情緒病的疑慮和誤解。

情緒管理 DIY（工作坊）

情緒是生命的動力還是破壞力，很視乎我們能否好好處理和運用。我們會為大家解開情緒的密碼，認識情緒的運作和管理的法則，好讓大家學習做情緒的主人。

■ 壓力處理系列

跨越壓力的困境（工作坊）

過度的壓力讓人身心受損，甚至引起情緒病患，然而適當的壓力也是我們進步的動力。讓我們一起在工作坊中認識壓力的真相，學習進退之道，在逆境中邁步向前。

身心放輕鬆——鬆弛技巧工作坊

沉重的工作、家庭和 interpersonal 關係的壓力，有否令你透不過氣、肌肉緊張、甚至心悸手震？鬆弛練習，就是在伸展、呼吸和肌肉的鬆緊之間，讓壓力靜靜的得到紓緩，學習安定被追趕的心，好讓你在繁忙的都市生活中，休息過後，重新上路。

快樂方程式——活用正向心理學工作坊

正向心理學相信，人生的際遇與外在環境都是我們難以控制的。但我們若懂得生活，快樂仍然隨手可得，並可以透過學習各種方法，使自己和身邊的人更快樂！縱然面對人生大小的困難，我們相信每個人都可以活得更快樂。

■ 人際溝通系列

溝通無障礙——人際溝通工作坊

懂得說話，不等於懂得溝通。要達至與人溝通無障礙，除了學習「聽」和「講」，更要了解自己如何受到個人的溝通風格、身份角色、對別人的期待和自我形象所影響。我們會透過體驗活動和角色扮演，讓你在實踐中學習溝通。

MBTI®十六型性格工作坊

MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator) 性格類型評測是源自心理學家容格 (Carl Jung) 的性格分析，是近年心理輔導界、工商界及社會服務界最具權威的性格測驗。MBTI® 嘗試將人分為 16 種性格類型，藉此你可以了解自己處理資訊的方法、工作風格、生活型態等，從而發揮自己的優勢及改善與人相處的技巧。MBTI® 性格類型評測除了應用於個人發展的層面，亦常應用於分析團隊溝通型態及團隊建立 (Team Building) 等工作上，有助團隊突破溝通障礙，提升工作效率。我們的導師均已獲取 MBTI® 認證施測師的專業資格。

■ 個人成長系列

自我再發現——個人成長工作坊

人對自己的認識其實很有限，回頭一看，以往對自己有用的信念、價值觀和處事方法，已經變為成長的限制。然而，我們無法改變過去已發生的事件，但卻可以改變那些事件對我們所造成的衝擊。在工作坊中，我們會讓大家在一個開放、包容、互相支持的環境中，回顧成長經歷如何塑造和影響現在的我，並學習肯定自己、欣賞自己、活出自己 and 更新自己。

有興趣舉辦上述講座和工作坊的公司／機構，歡迎與我們聯絡

查詢電話：2428 9010 電郵：llhes@llhome.org 網頁：<http://easezone.llhome.org/>