

Co-organised by



香港城市大學
City University
of Hong Kong



壓力管理講座

英國特許房屋經理學會亞太分會及香港城市大學公共政策學系將安排以下講座：

主講機構	香港心理衛生會 – 傅德枏輔導及發展中心
主講嘉賓	黃佩詩女士（臨床心理學家）
講者簡介	<p>黃佩詩女士於香港中文大學獲取臨床心理學社會科學碩士學位。她現時為註冊臨床心理學家（註冊編號：2014-572）及香港心理學會臨床心理學組成員之一。黃女士亦是精神健康急救課程香港版（MHFA）認可導師，不時向公眾介紹常見的精神問題和及早介入的方法。她曾於多間機構教授 MHFA 基礎課程，包括香港中文大學、香港浸會大學、勞工處就業一站及香港會議展覽中心。</p> <p>黃佩詩女士亦曾主講其他與精神健康相關的講座及工作坊給政府機構和企業團體，培訓的題目包括壓力及情緒管理、睡眠質素、工作與生活平衡等。</p>
講題及簡介	參加者能透過講座認識什麼是壓力和如何處理壓力，在不斷求進、競爭激烈，客戶要求日益提高的物業管理服務行業裡為自己尋找一個空間，取得工作與生活平衡。
內容大綱	<ol style="list-style-type: none">1) 壓力是什麼？2) 壓力與虛耗 (burnout)3) 平衡壓力方法：<ol style="list-style-type: none">(i) 平衡工作與生活(ii) 從思想出發 --- 當心思想陷阱(iii) 由身心做起 --- 鬆弛練習
主講日期	2015 年 7 月 18 日 (星期六)
時間	上午 10 時至下午 1 時
地點	香港九龍達之路香港城市大學學術樓 (一) 四樓演講廳 LT-9
語言	廣東話
費用	會員 --- HK\$80 非會員 --- HK\$100 香港城市大學公共政策學系學生 --- 免費
名額	80 人（會員及城大學生優先，先到先得， 見支票留位 ）
持續專業發展	3 單位（教育及培訓或專業實務或個人發展）
截止報名	2015 年 7 月 3 日

有意參加者，請於截止前將回條及劃線支票（抬頭 “Chartered Institute of Housing Asian Pacific Branch”）寄回英國特許房屋經理學會亞太分會（香港九龍灣宏開道 16 號德福大廈 2008-2010 室）。

如有查詢，可致電 (2356 8680) 本會秘書處。

英國特許房屋經理學會亞太分會

2015 年 6 月 22 日

回條

壓力管理講座

2015 年 7 月 18 日 (星期六)

香港九龍達之路香港城市大學學術樓 (一) 四樓演講廳 LT-9

(截止報名: 2015 年 7 月 3 日)

致： 英國特許房屋經理學會亞太分會
香港九龍灣宏開道 16 號德福大廈 2008-2010 室
傳真號碼: 2356 7332

會員/學員	<input type="checkbox"/> 英國特許房屋經理學會 <input type="checkbox"/> 香港城市大學公共政策學系學生
非會員	<input type="checkbox"/>

會員資料

會員姓名

會員編號

會員類別

支票號碼

開票
銀行

費用 HK\$

在職機構

手機

傳真號碼

電郵地址

日期
