

傷痛

記憶

不停重覆？

過去

令你
情緒繃緊？



壓力事件

令你
發噩夢？

靜觀課程減低創傷後壓力症候群症狀成效研究計劃 提供8 +1 堂免費治療小組

合資格參加者會被抽籤分派以下其中1組：

1. 靜觀練習組：

提升專注和覺察力，學習與情緒相處

2. 安全導向治療小組：

內容基於針對創傷後壓力症候群的認知行為治療

第五期時間和地點：

- 大約在2/3月份
- 本計劃全年接受報名，請向研究小組查詢詳細時間與地點

招募對象：

- 18歲或以上
- 能明白中文和用廣東話溝通
- 會以參加者問卷作為篩選合資格人士的跟據

查詢

電話：2252-8432 / Whatsapp: 6286-5419

電郵：samanthahuang@cuhk.edu.hk

立刻報名 (Scan QR
Code)：

