



顧友樂行 x 基督中心堂荃灣堂

壓力急救班(助己助人) 2026年4月12日



在快速變遷的時代，現代人面臨前所未有的挑戰，科技發展、快速社會節奏和價值觀變化使人承受壓力。壓力影響心理（焦慮、煩躁）、生理（失眠、疲倦）和行為（注意力下降、效率降低），適度壓力可促進成長，但過大壓力則損害身心健康。

信徒跟其他人一樣，也會面對環境的轉變而產生壓力反應。

可能你曾經想幫助自己或是別人應對壓力的反應和情緒，但卻缺乏相關知識和技巧，本課程就能為你提供支持。

壓力認知月活動

授課語言: 廣東話

課程堂數: 四小時

上課日期: 2026年4月12日(星期日)

上課時間: 下午2:30至6:30

上課地點: 基督中心堂(荃灣)

香港荃灣街市街134號二樓B室

課程費用: 免費

(只適用於四月的壓力認知月)

「壓力急救」的目標

- 以有益且尊重的方式建立連結。
- 協助當事人感受到被傾聽、支持與理解。
- 重建並維持當事人的安全感。
- 安撫受創者情緒並協助其重新定位。
- 連結個人與社會資源。
- 協助提升個人應對的能力。
- 增進希望與信心，減輕自我懷疑。



報名: 透過QR code 或以下網址。
確認會透過WhatsApp通知。



<https://forms.gle/MET4qrfkdf89HgjL9>

聯絡:

電郵: support@cgahk.org

電話查詢: (852) 6113 9251

www.cgahk.org