

青少年情緒危機預防攻略

Emotional Crisis Prevention Strategy Kit for Youth

青少年情緒危機 預防攻略



這套教材由青山醫院醫生和臨床心理學家悉心編製，以認知行為治療和辯證行為治療理論為基礎，結合各種情緒解說、鬆弛練習、解難技巧及支援網絡，並介紹在遇到情緒危機時的急救方法，以及如何從日常生活儲存正能量。



每盒 \$220

CONTACT US

如欲訂購，可以現金或支票付款。
詳情請以電話或電郵方式向本院職員查詢。

☎ 2456 7822

✉ cph_imh@ha.org.hk

如欲了解更多有關這套教材的資訊，
請即掃描二維碼瀏覽本學院網頁：

