

全面提升3Q正能量

# 「逆境自強」

## 星級講座

金融海嘯衝擊每個階層，有人失業欠債、朝不保夕，有人焦慮失眠、封閉無助；能安渡逆境，走出困局，必定是樂觀、積極、靈活的3Q全人！

專家名人 分享抗逆智慧 樂觀心法

鼓勵家人及朋友參加，齊來抗逆，笑迎每一天

**EQ**  
認識情緒商數

### 處理負面情緒 強化人際關係

- 學習處理憤怒、焦慮及衝動
- 抵抗無助感的急救法
- 發揮同理心威力，人際關係無往不利

7月4日



**余德淳先生**  
情緒智能及逆境智能專家，與癌症復發妻子同心抗戰，經歷人生最痛，再站起來。

7月18日



**曾繁光醫生**  
資深精神科醫生，16年前投資失利債台高築，曾以8成人工擔債，筆然尚未還清，仍是開心快活人。

7月25日



**陳國棟醫生**  
精神科醫生、香港電台《訴心事家庭》節目嘉賓主持，於多份報章撰寫精神健康專欄。

**AQ**  
增強逆境商數

### 低谷反彈 建立樂觀遠景

- 意志力和耐力的訓練
- 增強正面思考的力量
- 應付失敗及突變的竅門

7月4日



**司徒永富先生**  
被老師稱為「地底泥」的街童，終完成博士學位。因投資物業曾輸掉畢生積蓄成負債一族，站在破產邊緣，5年內捱還清債務。

7月18日及25日



**陳敏兒女士**  
資深演員，育有三子，全家與患血癌的幼子同心抗戰四年，樂於分享其抗逆歷程，助人建立積極人生觀。

**CQ**  
啟動創意商數

### 發揮創意 從多角度解決問題

- 培養不一樣的思考模式
- 憑創意化解工作及人事難關
- 即場示範創意見工法：一分鐘留下好印象

7月4日、18日及25日



**李力持先生**  
著名電影導演、電台主持、專欄作家，賣座電影包括《喜劇之王》、《少林足球》等。

對象：15歲或以上及具副學位或以下學歷程度之人士（包括新來港定居人士）優先參加

特設三場：（講座以粵語進行）

|    | 第一場   | 第二場   | 第三場                          |
|----|---|---|------------------------------|
| 日期 | 2009年7月4日（星期六）                                      | 2009年7月18日（星期六）   | 2009年7月25日（星期六）              |
| 地點 | 樂善堂余近輝中學<br>（橫頭磡富裕街3號，近樂富站）                         | 中華基督教會基真小學 <sup>#</sup><br>（葵涌葵基徑11號，近美孚站） <sup>*</sup> | 明愛粉嶺陳震夏中學<br>（粉嶺新運路28號，近粉嶺站） |
| 時間 | 下午2:30至5:00（活動場地於下午1:30至5:30開放，參加者可查詢及即場報讀僱員再培訓局課程） |   |                              |

<sup>#</sup> 校內電梯可供僱員人士使用  
<sup>\*</sup> 投票專於指定地點投票參加者出席

主持人：

**曾智華先生**  
著名電台節目主持人



費用全免 名額有限 立即報名 • 出席者可獲嘉賓講者親筆簽名的正能量錦囊

報名熱線：

2590 8321

或登入：

www.etbc.com.hk/3Q.html

項目統籌：