



Focus of the Month-



Call No.: 152.4 T36 2017

每個人都希望擁有快樂。那麼我們如何能活得快樂呢？在《誰偷走了我的快樂——應對負面情緒自助手冊》一書中，作者提到不少證據顯示，快樂與否最重要的因素並非客觀現實環境，而是取決於個人的心理素質。因此，要情緒健康，做個開心快樂人，我們要懂得培養正面情緒和處理負面情緒。此書主要分為五個篇章：〈認識情緒篇〉講解情緒

是什麼和如何培養健康情緒，〈技巧訓練篇〉介紹如何處理壓力和解決問題，〈思想重整篇〉教我們優化思考模式和運用積極思想策略，〈情緒處理篇〉提供應對各種負面情緒的方法，而〈圓滿結局篇〉則重申活在當下的重要性。如果大家有興趣尋找快樂人生的秘訣，不妨來中央資源中心借閱此書。

Newsletter Content

(Please click on the hyperlink / Scan the QR Code below for more information)

1. Book Fair



A. Art Education



B. Physical Education



C. Parent Education



2. New ETV Resources



3. New References for Teaching Professionals



4. New Educational Journals



CRC Education Resources Newsletter

Central Resources Centre,
Education Bureau,
Podium Floor, West Block, EDB Kowloon Tong Education Services Centre,
19 Suffolk Road, Kowloon Tong, Kowloon.

Tel: 3698 4437

CRC Member Registration

<https://crc.edb.gov.hk/en/Forms>

