



工作坊

情緒健康工作間

零售



交流

平台

情緒管理知易行難，現代都市人面對緊張繁忙的工作、超重的生活壓力，都可能令人不堪受壓而產生負面情緒。作為管理人員，不但要管理好自己的工作及情緒，還需要懂得有技巧地處理零售業前線員工之間的突發或積累而來的壓力及情緒，令工作間氣氛趨向正面，提升生產力。然而，處理下屬的情緒問題實在困擾不少管理人員。

在 2015 年零售交流平台的活動中，協會將舉辦與『情緒管理』有關的工作坊。工作坊特別為零售管理人員及員工而設，以加強他們對處理壓力和情緒問題的認識。

講者	陳玉清女士及梁振康先生 浸信會愛羣社會服務處資深社工 (講者資料附後)
語言	廣東話
日期及時間	2015 年 7 月 16 日 (星期四) 09:30-17:30
地點	香港零售管理協會會議廳 香港銅鑼灣禮頓道 33-35 號第一商業大廈 10 樓
費用	個人聯席會員 - 每位\$150 公司會員及公司聯席會員 - 每位\$250 非會員 - 每位\$400 按此申請成為會員
內容	<ul style="list-style-type: none">● 員工的壓力來源● 壓力的正負面影響● 如何知道自己壓力「爆煲」● 壓力帶來的身體及情緒反應● 處理情緒的基本原則● 支援員工情緒健康的方法
截止日期	2015 年 7 月 10 日
查詢	電話：2866 8311 傳真：2866 8380 電郵：event@hkrma.org 吳小姐



工作坊：情緒健康工作間

截至日期：2015年7月10日

致：香港零售管理協會 | event@hkrma.org | 傳真: 2866 8380

報名表格

本公司提名以下人士出席 2015 年 7 月 16 日(星期四)『情緒健康工作間』工作坊。

參加者(1) :	_____	參加者 (2) :	_____
職位 :	_____	職位 :	_____
公司 :	_____	公司 :	_____
電話 :	_____	電話 :	_____
電郵 :	_____	電郵 :	_____

是否協會會員? 參加者 1/參加者 2*是個人聯席會員(\$150) 公司會員(\$250) 公司聯席會員(\$250)
非會員 (\$400) *請刪除不適用的選項

報名方法

1. 請填妥報名表格，以傳真或電郵方式交回協會。
2. 請在支票背面寫上公司及活動名稱，並於連同報名表格寄回協會(支票抬頭：香港零售管理協會有限公司) 支票 HK\$ _____ (支票號碼: _____)
3. 郵寄地址：香港銅鑼灣禮頓道33-35號第一商業大廈7樓

備註

1. 活動名額有限，以先到先得方式安排。在收到報名表後，協會將向聯絡人發出電郵，以確認收到閣下的報名表格。如有關申請未被接納，本會將個別通知有關人士。
2. 費用須於截止報名日期前繳交，否則報名無效。報名一經接納，本會將於活動舉行日期前最少2天，向成功申請人士發出 電郵確認書。
3. 報名一經接納，概不退款。
4. 如欲將參加名額轉讓予他人，必須於活動前3個工作天以書面通知協會。
5. 如活動當日上午7時或以後仍然懸掛八號颱風信號或以上 / 黑色暴雨警告信號，全日活動 (9:30am-7:00pm) 及上午活動 (9:30am-1:00 pm)將會取消。當日下午1時或以後仍然懸掛八號颱風信號或以上 / 黑色暴雨警告信號，下午活動 (2:30pm-7:00pm)將會取消。如活動被取消，協會將視乎情況而決定是否另行舉辦，並保留一切最終決定權。

聲明

表格內提供的個人資料會用作舉辦上述講座之用。香港零售管理業協會擬把你於此表格內提供的個人資料(即姓名、公司名稱、職位、電郵地址、公司地址、電話及傳真號碼)用作分派協會的通告、刊物、研究資料、市場資訊；推廣協會的周年活動、研討會、講座、簡報會、會議、獎項計劃、培訓計劃及服務，以及由協會的合作夥伴所舉辦的同類活動的目的，但協會在未得你的同意前，不會如此使用那些資料。如閣下不希望繼續收到協會的資料，請以書面通知協會(電郵:membership@hkrma.org 或 傳真:2866-8380)。如你希望查閱或改正協會持有關於你的個人資料，請聯絡吳小姐，通訊地址為香港銅鑼灣禮頓道 33-35 號第一商業大廈 7 樓。

本人 同意 / 不同意 協會使用上述的個人資料作上述宣傳推廣用途。

講者簡介

陳玉清女士

浸信會愛羣社會服務處資深社工

從事精神健康服務二十多年，香港大學社會工作碩士畢業，並持有多項專業資格，包括 MBTI 性格測驗認可導師及親子正策課程認可導師等。陳女士為浸信會愛羣社會服務處資深社工，負責員工督導、培訓及輔導工作。

梁振康先生

浸信會愛羣社會服務處資深社工

任職就業輔導服務超過十年，持有香港大學社會工作學士及註冊非暴力危機介入導師。專職為青少年及精神病康復者提供就業輔導，並負責督導及培訓工作。