

心理健康與 家庭支援服務講座



心理健康與身體健康同等重要，
但在華人社區中卻常被忽視。



這次講座將深入探討：

- 心理健康的本質及其重要性
- 文化觀念如何影響我們對情緒福祉的理解
- 常見的心理健康挑戰與實用應對策略
- 幫助自己與關愛他人的具體方法

透過專業引導，您將獲得：

- ✓ 減壓技巧
- ✓ 心理韌性培養
- ✓ 健康思維模式的建立

日期：2025年5月31日
(星期六)

下午1:00 - 3:00 時

地點：天主教聖曹桂英堂 地庫

費用：免費

報名：5月26日之前



請掃描在
線上登記

聯絡：satcc33@gmail.com

講者：天主教約克區家庭服務中心

Ms. KC Tsang (B.S.W., R.S.W.) Counsellor 曾建珍, 心理輔導員

Jessica Yang Su (M.S.W., R.S.W.) Counsellor, Counselling Services

主辦機構：

 ShareLife
教區公益金



天主教聖曹桂英堂
St. Agnes Kouying Tsao Catholic Church



Catholic Community Services of York Region
50 High Tech Road, Richmond Hill, ON L4B 4N7
Phone: 289.317.3741 | Fax: 905.770.7064 |
Toll Free: 1.800.263.2075 | www.ccsyr.org