



『新思力行』壓力處理課程 (粵語及普通話)



在面對 COVID-19 的同時，加拿大人經歷各種各樣的生活壓力。不適當的壓力管理策略通常會影響我們的身體，情緒和心理健康。

“Changeways” (『新思力行』壓力處理課程) 是 UBC Randy Paterson 博士設計的著名壓力管理課程。此課程由專業的註冊臨床輔導員任教。參與者將通過講座，討論，放鬆訓練和練習來學習如何處理壓力，克服焦慮並改變當前狀況。

誰將從此課程中受益？

- 任何感到壓力的人
- 患有抑鬱症的人
- 任何有焦慮的人

課程什麼時候開始？

粵語課程：2021 年 9 月 14 日至 10 月 26 日 (星期二) (上午 10 點至中午 12 點)

普通話課程：2021 年 9 月 16 日至 10 月 28 日 (星期四) (上午 10 點至中午 12 點)

課程需要多長時間？

課程共 7 節 (每週每節 2 小時)

課程的收費？

個人：\$270 (大約每小時 \$19.28) plus GST

夫婦：\$500 (大約每小時 \$17.86) plus GST

課程最少和最多參與人數？

最少：6 名參與者

最多：12 名參與者

如何登記？

請給 Mary Kam 發電子郵件：kamconsult2020@gmail.com 或致電：604.808.2876

所有報名人士將通過電話被邀面談，以確定課程是否合適

此課程在哪裡上課？

課程將以在線授課 (通過 zoom 提供)。

晨鳥優惠

報名及繳費

2021 年 9 月 3 日前 - 5% 折扣

2021 年 8 月 20 日前 - 10% 折扣

2021 年 8 月 6 日前 - 15% 折扣

