



将提供茶点

SCARBOROUGH
CENTRE FOR
HEALTHY
COMMUNITIES



壓力管理講座



2025年5月12日星期一



上午 9:30 - 至 11:00



地點Venue: 華人諮詢社區服務中心 (華諮處)

地址Address: 士嘉堡美蘭路2330號M1S 5G5

語言Language: 提供廣東話及普通話翻譯

将提供茶点

- 識別生活中引起壓力的原因
- 認識壓力的不同面向
- 了解壓力如何影響我們的身心健康
- 制定預防及管理壓力的策略
- 學習紓緩壓力的練習

報名方法Registration Method:

如有興趣請瀏覽www.cicscanada.com網頁查看Health and Wellness

Workshops (身心健康工作坊)，或發送電郵至

Brian.Joyce@cicscanada.com，或可致電416-940-3332