



粵語

## 心理健康推廣大使培訓課程

2018年3月 1日 至 4月19日 6:30pm—9:30pm

康福北約克辦公室，北約克 雪柏大道東1751號 地下

八堂課程培訓，了解康福全面健康的理念，心理健康的基本知識，以及應對精神疾病的積極方式，從而在社區中協助康福消除對精神疾病的歧視。

### 課題包括：

- 了解心理健康
- 破除精神疾病的誤解
- 預防自殺
- 情緒，壓力與健康
- 康復及治療
- 透過有效溝通提供支援
- 社區資源

預約及登記，請聯繫：

**Tweety Yuen 阮姑娘**

**Prevention & Promotion Coordinator**

**電話：416-493-4242 X 5238**

**電郵：tyuen@hongfook.ca**

報名費：十元（包括講義及茶點）

我們也可基於您的要求，在多倫多和約克郡舉行某些題目的社區講座