



男士心灵加油站

MEN'S SUPPORT GROUP

华咨处将于2021年9月举办「男士心灵加油站」线上小组活动, 此小组应用了接纳与承诺疗法的技巧, 让参加者学习如何提升心理灵活性, 培养更好的心理质素面对人生的种种挑战。

09月21日 - 10月12日
每周二晚上 7 点至 8 点
(ZOOM在线会议)
小组以普通话进行

欢迎新移民男士参加 一起交流



小组共分四节, 每次备有特定主题:

- 09月21日 重拾自我, 再造加国新家园
- 09月28日 移民后的他和她: 婚姻关系的变化
- 10月05日 移民父亲的挣扎
- 10月12日 职涯重新起航: 机遇与挑战

参加者可出席全部四节或其中一节, 每节最多可供 8 人参与。

有兴趣的参加者必须先接受社工评估。报名及查询, 请致电 **647-454-3548** 与新移民心理健康服务社工严先生 (Alan) 联络。