

# 意向人生 您我同步 「心理健康日」



2014年5月10日(星期六)  
上午11時至下午4時

心理精神健康講座 • 勵志故事分享 • 藝術表演  
社區機構資源展覽 • 午餐小食

英語 • 廣東話 • 普通話

**多倫多西區醫院**

巴佛士街399號, 西翼二樓演講廳

**免費入場**

報名或查詢: [zhaoyi.zhong@uhn.ca](mailto:zhaoyi.zhong@uhn.ca)  
或 416.603.5071 (鍾昭怡)



日期：2014年5月10日(星期六)  
 時間：上午11時至下午4時  
 地點：多倫多西區醫院  
 巴佛士街399號, 西翼二樓演講廳



**上午11時至下午1時30分**

**集體活動**

- 主題演講
- 勵志故事分享
- 藝術表演
- 社區機構資源展覽
- 午餐小食

**下午1時30分至4時**

講座分三種語言**同時進行**, 請選擇其一  
 講者為「亞裔人士精神健康計劃」臨床治療團隊成員

	<b>選擇 (一)</b>	<b>選擇 (二)</b>
<b>普通話 講座</b>	<b>家有兒女</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 父母關心了解</li> <li>• 培育堅韌</li> <li>• 提升情緒逆境智能</li> <li>• 親子有方</li> </ul>	<b>移民苦與樂</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 跨文化交流</li> <li>• 心理健康</li> <li>• 享受當下</li> <li>• 社區資源</li> </ul>
	<b>選擇 (一)</b>	<b>選擇 (二)</b>
<b>廣東話 講座</b>	<b>夾心階層你我他</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 公事家事忙</li> <li>• 兩代齊照顧</li> <li>• 減壓良方</li> <li>• 毋忘我身我心</li> </ul>	<b>新時代夫妻關係</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 婚姻誓約</li> <li>• 兩性角色</li> <li>• 分工合作</li> <li>• 溝通藝術</li> </ul>
	<b>研討會</b>	
<b>英語 講座</b>	<b>我們的世界和挑戰</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 新一代華人青年的心聲</li> <li>• 建立意向人生</li> </ul>	

節目如有改變, 恕不另行通知

\* 是項活動由多倫多西區醫院華人社區健康基金會贊助