



## 開創會所華人愛心支援小組

Pathways Clubhouse Chinese Support Group

### 健康講座 (粵語及國語主講)

#### 如何支持有情緒困擾的家人

How to Communicate with a Family Member  
Who Lives with Mental Illness

當家人面對情緒困擾時，您可知道怎樣與他們溝通嗎？在這個講座，華山博士將會與我們分享：

- (1) 如何有效地與家人溝通、
- (2) 如何不背負家人的情緒、
- (3) 支持家人的禁忌和竅門、
- (4) 如何避免捲進家人情緒、
- (5) 如何持續輕鬆支持家人、
- (6) 如何有效轉化沉重家人，以及
- (7) 如何讓沉鬱的家人笑起來。

### 互助小組 (設國、粵語組)

#### 打開心窗互助小組

HEART-TO-HEART SHARING GROUP

打開心窗互助小組是由義工帶領，為經歷過心理精神困擾人士及其照顧者而成立的互助小組。透過保密性的交流和組員互相扶持，幫助組員舒緩情緒，交流心得，並抱著開放的態度聆聽不同觀點和經驗分享，從中學習處理問題的技巧和方法，以更積極態度去生活及工作，面對人生挑戰，達到助人自助的目的。歡迎您參加互助小組，新成員需簽署保密協議。

歡迎Whatsapp 報名

Scan me!



講座 | 2024年11月9日 (星期六) 下午3時至4時半 (線上進行)

講員 | 香港自在社創辦人周華山博士 (Dr. Wah-shan CHOU)

互助小組 | 2024年11月9日 (星期六) 下午1時至3時，線上進行

2024年11月23日 (星期六) 下午2時半至4時，實體舉行

報名查詢 | 請聯絡馬先生(Lee MA)，電話：604-761-3723 / 電郵：pathways.csg@gmail.com