

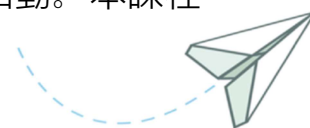
您是 55 歲或以上的關顧者嗎？

歡迎參與我們的

“完滿生活”課程！

(Living Life to the Full for Caregivers)

本課程為期八週，以互動形式教授組員應對人生各種挑戰的技能和知識。通過課程的參與，組員可以學習認知行為治療法(Cognitive Behaviour Therapy - CBT)及其原理，能更愉悅地掌控自己的生活，及更豐富社交活動。本課程正在華社推行。



對象： 五十五歲或以上的關顧者(您需要照顧家人、朋友或鄰居)

授課語言： 國語、普通話

課程材料使用語言： 簡體中文、繁體中文、英語 (可選擇其中一種語言的材料)

日期： 2018 年 2 月 26 日至 4 月 16 日, 逢星期一

時間： 上午 10:00-上午 11:30

地點： SPLC, 会议室 C

士嘉堡, 芬治大道東 3333 號

3333 Finch Ave East, Scarborough, ON, M1W 2R9

主要交匯點： 芬治大道夾窩頓大道西南角 (Finch/Warden)

報名方法： 請致電 416 493 3333 或發郵件至 tracyy@splc.ca



恆康中心 Wellness Centre
Mount Sinai Hospital
Sinai Health System



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all



Yee Hong Centre
For Geriatric Care
頤康中心



本課程受加拿大政府屬下老年人新視野項目資助，是“參與減少居家關顧者孤立與老年人生活質量提升協作項目”的一部分。ENRICHES Collaborative)