

療癒身心的金鑰-新住民心理健康講座



你有多久沒好好聽聽內在
的聲音呢？

心理的壓力可以怎麼排解？
又有什麼資源可以運用呢？



據點臉書FB

◎報名方式：親洽或電話報名04-8746380。
找陳社工、賴社工。

◎招生對象：社區民眾，以設籍在彰化縣的新住民為優先，
名額20人，額滿為止。

◎課程地點：田中區婦女中心(田中鎮斗中路一段222號3樓
/田中衛生所3樓)

◎課程日期：112年10月22日(日)



時間	課程主題	講師
09:30 10:20	照顧好自己： 覺察情緒與壓力關係	杜欣怡 諮商心理師
10:20 10:30	休息時間	
10:30 11:30	找回內心的平靜： 紓壓瑜珈	鄭詠徽 肌力指導員

