

# 男士小组： 情绪管理 (CHINESE)



在一个安全且保密的环境，学习压力与情绪管理、以尊重的方式有效沟通以解决冲突，以及自我关怀。

## 服务对象：

永久居民、入籍公民、受保护人士、难民申请者、持工签者、国际学生以及少数族裔人士

讲员：卑诗省注册心理咨询师

日期/时间：第一组

地点：Zoom 网上

6月9日、16日、23日、30日，7月7日及14日  
每周二晚上6:30-8:00

## 第二组

地点：MOSAIC 温哥华 5575 Boundary Road  
8月22日、29日、9月5日、12日、19日及26日  
每周六上午11:00-12:30

## 内容：

1. 理解愤怒
2. 识别及调整负面情绪
3. 行为改变
4. 有效沟通
5. 宽恕与自我关怀
6. 管理愤怒

## 语言：

英语（可提供语言支援）

报名：Angel 谢小姐  
ehrp@mosaicbc.org  
电话：236-466-3619

完成全部6节的参与者将获得礼品卡。可以提供书面证明。

**名额有限，报名从速！**



Ministry of  
Public Safety and  
Solicitor General

