強韌與卸防之間
–中老年男性的隱形內心事–

當肩膀上扛起無數責任時，你習慣把壓力默默吞下嗎？
身體發出的警訊其實是在提醒我們停下腳步。
這是一場為中老年男性所建立的身心充電站。
讓我們一起停下來、深呼吸、休息一下，然後走得更遠。
在這場活動中，我們一起來了解.....

常見壓力來源　情緒調適指南　尋求協助的方法
如何協助低潮的他　心理資源百寶箱

活動講師：施雅羚臨床心理師
活動對象：中老年男性、其伴侶與家屬等民眾
每場次最多20人

上午場次

活動日期：115年10月27日 (二)
活動時間：09：00～12：00
活動地點：員林區社區心理衛生中心
(員林市民權街54-4號)

下午場次

活動日期：115年10月27日 (二)
活動時間：13：30～16：30
活動地點：北斗區社區心理衛生中心
(北斗鎮地政路406巷17號)

員林

北斗

掃描以上QR-CODE，即可線上報名
或電洽04-7115141#5318，將由專人協助您

彰化縣衛生局　彰化縣社區心理衛生中心　關心您