



Carefirst Community Support Services

耆暉會社區支援部

"Stay Well-Let's Talk"

Personal Growth Group

打開心窗成長小組

粵語

Cantonese



我有情緒，你也有情緒，
我們都有情緒病嗎？
From Myths to Understanding:
Mental Health A.B.C.

現場
In-person

免費
Free



“爆煲”啦！我是否過分擔心或壓力過大？
Are You Stressed Out or Overly Worried?

甚麼也不想做，不想見人，
又睡不好，怎麼辦？
Am I Depressed?

2024年8月8日至9月12日(逢週四，共六堂)

上午十點至十一點三十分

Aug 8th-Sep 12th (Every Thursday · six sessions)

10:00 a.m. - 11:30 a.m.

地點 / Venue: Room 249 - 300 Silver Star Blvd.

Scarborough, ON. M1V 0G2 (Midland/McNicoll)



歡迎五十五歲或以上人士參加

Welcome Ages 55 + for Registration

報名查詢 Enquiries and Registration :

請致電 梁先生 Leo Leung 416-847-0256



Parking Fee \$2
全日泊車 \$2