必須預約訂位，報名：
0404 598 242
admin@chh.org.au

https://forms.gle/WpEG6pQuw63sjXPa6

此活動經費由 Department of Families, Fairness and Housing 資助

怡情 Café

这是为妇女而设的一个安全、平等、没压力的线上聚会，让参加者认识在澳洲生活的保障，了解更多有关妇女安全及权益，学习如何保持心灵情绪健康的方法。 以下是 10 月至 11 月份的专题：

- 认识焦虑与抑郁情绪
- 情商（EQ）及自我关爱
- 如何活得开怀自在
- 彼此尊重的家庭/亲密关系
- 家庭矛盾/冲突及妇女安全

連續五週，每週的專題也不一樣，形式會以輕鬆的方式進行。

只招待女仕，歡迎任何年齡人士參加

怡康全人發展中心
Centre for Holistic Health

Cafe time

廣東話 Tea Time 時段：
日期： *26/10/2022 - 23/11/2022*
持續五個星期三上午 *(10:00 – 11:30am)*

普通話 Tea Time 時段：
日期： *25/10/2022 - 29/11/2022*
持續五個星期二 上午 *(10:000 – 11:30am)* *（除了 1/11）*

由专业的心理咨询师带领
对象： 華人妇女
此活动是通过 Zoom 会议平台进行，
也有機会安排一些实体聚会。