

# LEARN & SHARE

## Facing the COVID-19 Pandemic: Dealing with Stress

### 「疫」境抗壓不倒翁



United Way Avenues of Change presents a Learn & Share event on “Facing the COVID-19 Pandemic: Dealing with Stress” in Mandarin/ Cantonese for families with young children living in Richmond.

**Date and Time: Thursday, May 7, 2020, 10:30 am to 11:30 am**

**Online platform: Zoom Meeting**

### 「疫」境抗壓不倒翁

“「疫」境抗壓不倒翁” 普通话/粤语讲座，由华人警讯服务中心辅导员主讲。随着全世界COVID-19疫情的发展、病例数字不断的增加，面对铺天盖地的新闻报道和相关信息，我们可能会出现紧张、焦虑或恐慌等情绪。在疫情下的我们应该如何做好心理防护，提高心理“免疫力”，做“疫”境中的不倒翁呢？来听听专业人士的建议吧。

**2020年5月7日，星期四，上午10时30分至上午11时30分**

**在线讲座: Zoom Meeting**

**Speaker 主讲嘉宾: 华人警讯服务中心辅导员**

**Registration 报名: [Eventbrite.ca](https://www.eventbrite.ca)**

**Inquiry 查詢: Annie Leung 梁小姐**

☎: 604-207-5027 ✉: [aleung@touchfam.ca](mailto:aleung@touchfam.ca)

扫描二维码在线登记  
Info & Registrataion

