



Canadian Mental  
Health Association  
Vancouver-Fraser  
*Mental health for all*



Mental Wellbeing  
for Chinese Seniors  
Programs for Health and Happiness



與華人長者同行  
協力推動身心健康  
快樂與健康的活動計劃



# 華人心理健康促進活動

## 目標：

華人心理健康促進活動，以粵語和普通話，為華人長者提供與文化相關的活動、節目和情緒關懷小組，增進他們對心理健康的瞭解和認識，本活動可幫助參加者建立技能，以保持和改善其心理健康，同時減少寂寞和孤立感，並在面對壓力或困擾時，獲得朋輩的支持。

除精神健康促進活動外，本活動亦提供參加者有不同的當義務工作的機會，從而建立基本技能和加強與社區的聯繫。

## 活動大綱:

活動一般是每週，每兩週或每月進行一次，亦有些活動是每年舉辦一次或兩次。活動多在網上進行。

## 我們提供的活動分為三類:

### 1. 粵語情緒健康支持小組

每月的最後一個星期三晚上 7:00 至 8:30 在網上舉行

這個保密和互動學習小組，是通過參與者選擇或建議的各種以促進健康為主題的講座活動。在具有專業知識的人士協助下，鼓勵組員通過互相關懷，學習管理情緒、舒緩壓力和處理人際關係問題的方法，來促進身心健康、提高個人自我意識、自我接受和成長。

### 2. 快樂長者健康促進活動

#### ➤ 快樂長者才藝展繽紛 WhatsApp 群組

是一個給參加者分享才藝的平台。以發揮個人興趣的創作，帶出正能量和互相激勵為主。作品包括唱歌，跳舞，戲劇，繪畫，詩歌，文章寫作，書法，園藝，手工藝，健身運動，朗誦，烹飪，攝影等。

#### ➤ 八段錦養生保健課

#### ➤ 播音 / 話劇組

#### ➤ 健身舞蹈班

#### ➤ 繪畫班

#### ➤ 唱歌班

### 3. 特別慶典活動

2021 年

❖ 快樂長者慶新春

❖ 夏日同歡活動

❖ 花好月圓迎中秋活動

2022 年

❖ 快樂長者慶新春節

❖ 載歌載舞迎佳節活動

報名或查詢, 請聯絡

Stella Lee 604-603-0332 | [stella.lee@cmha.bc.ca](mailto:stella.lee@cmha.bc.ca)

Ada Lam 604-306-9188 | [ada.lam@cmha.bc.ca](mailto:ada.lam@cmha.bc.ca)

*We acknowledge the financial assistance of the Province of British Columbia*

