

我们提供关于以下问题的小组学习：

- 家庭和照顾者关切之事
- 管理压力
- 解决冲突
- 处理悲伤与失落

我们的方法：

我们将注意力集中于您整个人。这包括您的语言、文化与社区。我们理解创伤和不良记忆。我们助您相信自己的优势。

如何得到帮助

若要了解更多信息，请联系：

1-866-345-0183

905-841-3977

nhwbreferral@cmha-yr.on.ca



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

新移民的健康与福祉

Newcomers' Health and Well-Being



Canadian Mental
Health Association
York and South Simcoe
Mental health for all



新移民的健康与福祉

您是加拿大新移民吗？

搬到一个新国家开始新生活可能会有压力。它会影响您的健康与福祉。

您感觉怎么样？

- 紧张？难过？生气？无助？
- 您觉得难以入眠吗？
- 您觉得做事很难吗？
- 您会因为过去发生的事情而受煎熬吗？
- 您的心情改变了吗？

我们可以帮忙。我们提供免费服务。

我们提供：

- 护理医生的保健服务；配药
- 健康教育
- 支持与咨询
- 帮助处理过去发生之事所造成的创伤

