



Hearts & Minds

PEOPLE • FAMILIES • COMMUNITIES

(Formerly known as Raeburn House)



心灵安康

人们 家庭 社区
(原名雷布恩组织 RAEBURN HOUSE)

解压普通话课程

这个课程的目的是构建实践技巧和自省机制，让参与者能够更好的管理压力和释放烦恼。

正念修习方法将帮助参与者，使他们的日常生活更加平静，因为我们的主讲人茱莉亚朱将介绍很多策略，这些策略会帮助参与者找到一种更平静的生活方式。所传授的方法和技巧均经过实践验证。



上课日期	5月15日至7月3日的每周二
时间	晚上7点到9点（共8次课）
上课地点	575a奥尔巴尼高速路 (Albany Highway), 奥尔巴尼 (Albany)
费用	\$105

对有医生或健康专业机构推荐信的人免费
(有效期1年，每学期最多免费2个课程)



对有医生或健康专业机构推荐信的人免费

关于茱莉亚朱

奥克兰大学心理辅导硕士，新西兰药物治疗协会准会员，新西兰心理辅导员协会会员

茱莉亚会说3种语言：英语，普通话和粤语。她来自中国的西南部，她和她的家人在奥克兰生活了14年。过去9年中，她帮助了很多成年人处理压力和烦恼，建立信心面对着生活中各个方面的挑战。

茱莉亚毕业于奥克兰大学，拥有硕士学位，是一名注册心理辅导员。她的工作特点是全面性和不评判的，她鼓励人们找到勇气，自信和技能来保持更健康的生活方式和更快乐的自我。



更多信息及报名，请联系心灵安康
(Hearts & Minds)

电话 09 441 8989

邮箱 learning@heartsandminds.org.nz

网址 www.heartsandminds.org.nz