



San Gabriel / Pomona
Regional Center



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

聖蓋博/波莫納區域中心與洛杉磯縣心理健康部合作，提供為期 4 週的關於各種心理健康主題的免費研討會系列。

日期	主題	描述說明
10/4	情緒健康和壓力	了解壓力與健康之間的關係。
10/11	預防霸凌 – 善良、接受、包容	了解兒童欺凌的原因、欺凌對心理健康的影響等等。
10/18	悲傷、失落和心理韌性	了解悲傷和失落的五個階段、對兒童和青少年的影響等。
10/25	心理健康和心理污名化 - 改變故事	哪些敘述內容對心理健康產生持續的恥辱影響，消除恥辱的建議。

此研討會系列旨在減少與精神疾病相關的恥辱，提高對心理健康問題的認識，消除障礙，並促進及時獲取文化和語言上適當的資源。

透過 ZOOM 參加
[點擊此處的連結](#)

會議 ID：880 4381 9307
撥號：16699006833

上午 11:00 - 中午 12:00

資訊將以下列語言提供：西班牙語、韓語、普通話和英語。提供美國手語和越南語翻譯。

如需更多資訊，請聯絡 AMOS BYUN (909) 710 - 8815 或 JOSIE MARTINEZ (909) 710 - 8817