



## 中僑心理熱線 Chinese Help Lines

內容：

一個可傾談、關懷、幫助您的熱線...

**國語熱線：604.270.8222**

**粵語熱線：604.270.8233**

當您在生活中感到無助、憂傷、煩悶、困惑、孤獨；或是對移民生活、子女教育、家庭衝突、就業問題等，產生種種壓力，亂了頭緒；甚至遭受虐待或有輕生的念頭.....

請暫時深吸一口氣，撥個電話與我們匿名交談...給自己一個機會，也給我們一個機會...

服務時間：

週一至週日（每週七天）上午十時至晚上十時

中僑心理熱線

隨時招募義工，有意登記者請致電 **604.270.8611**

我們竭誠歡迎您的加入!!



## 中僑賭博支援服務

中文電話

**1-855-756-7256 或 604-408-7256**

歡迎各界有興趣人士致電查詢。



中僑賭博支援服務網站：

<http://problemgambling.successbc.ca>



宗旨：

透過輔導及家庭生活教育，讓個人和家庭學習新的技巧，以改進生活質素，倡導受助者權益。

服務範圍：

- ▶ 個人及家庭輔導
- ▶ 輔導小組
- ▶ 家庭生活教育
- ▶ 青少年服務

輔導諮詢預約，請電：

**604.408.7266**

各辦事處地址：

**華埠辦事處**

28 West Pender Street, Vancouver

**三聯市辦事處**

#2058-1163 Pinetree Way, Coquitlam

網址：

<http://www.counsellingchinese.successbc.ca>

有部份服務由以下商戶及機構贊助



Sharon Martin  
Community Health  
Trust Fund



Vancouver  
Coastal Health



# 家庭生活教育

*Family Life  
Education*



**2020**

7月至9月

July to September

『新思力行』課程  
“Changeways” Program



目的：

- 「新思力行」課程可以協助你對生活態度有積極的改變
- 「新思力行」課程教你如何處理憂鬱和焦慮情緒和減低生活壓力的技巧
- 「新思力行」課程教你如何面對生活危機和困境

對象：

說華語(國語或粵語)的列治文居民



# 家庭生活教育

形式：

- 七星期課程：參加者可由家庭醫生,心理學家,精神科醫生, 或社區機構轉介或自由致電查詢報名

**[國語班]**

日期：待定

地點：待定

時間：待定

費用：全免

**[粵語班]**

日期：待定

地點：待定

時間：待定

費用：全免

報名及查詢：604.408.7274 內線 2087

(Ginny Yang 楊小姐 聯絡)

電郵：[family.youth@success.bc.ca](mailto:family.youth@success.bc.ca)

參加者需經電話訪談以了解  
是否適合參與七星期的小組  
(必須有 8 位參加者才可成組)

## 『風雨同路』

### 國、粵語家長互助小組

#### Support Group for

#### Parents of Teens

內容：

讓因青少年子女成長轉變而煩惱的家長有機會互吐心聲、彼此參考、交流及鼓勵，探討加國教育孩子的方法。歡迎有 12 歲以上子女的家長參加。

必須預先報名

日期：待定

時間：待定

地點：待定

語言：粵語 / 國語

費用：\$10 (半年)

查詢：Emily Wong

604-408-7274 內線 2089

[emily.wong@success.bc.ca](mailto:emily.wong@success.bc.ca)





## 『親子有方』家長互助小組

### Parent Support Circle

**內容：** 在安全開放和關懷的氣氛下，組員可以抒發情緒，透過彼此分享，互相支持，一起探討父母之道。討論內容包括：認識兒童成長特徵與需要、管教孩子的方法、如何與子女溝通、教養子女中西文化的異同、社區資源、如何應付壓力等等。歡迎有 12 歲以下子女的家長參加，並可選擇在溫哥華區，高貴林區或本那比區的小組。

欲參加以下小組，必須預先報名。

以下小組均提供托兒服務並為低收入家庭提供交通補貼。

本活動由 Parent Support Services Society of B.C. 主辦、中僑互助會協辦。

#### 溫東國語組

Vancouver East Mandarin Circle

查詢：778.317.3292

#### 溫西國語組

Vancouver West Mandarin Circle

查詢：778.683.8998 或  
778.858.0477

#### 溫哥華粵語組

Vancouver Cantonese Circle

查詢：778.855.0976

#### 高貴林國語組

Coquitlam Mandarin Circle

查詢：pssmandarin@gmail.com  
英語查詢：604.669.1616

#### 本拿比國語組

Burnaby Mandarin Circle

查詢：604.349.4198

## 『完美難求』家長座談會

### Nobody's Perfect Parenting Program

內容：

幫助父母了解和面對養育子女的問題，例如嬰兒身心發展及保健常識，孩子行為及管教問題等等



**適合對象：**

0-5 歲幼童的父母或祖父母

費用：全免

[溫哥華地區]

日期：七月十四日至八月十八日 (星期二)

語言：粵語

時間：10:30 am – 12:00 noon

地點：線上活動

查詢及報名：

Teresa Hsieh 謝小姐 604-318-2731

[teresa.hsieh@success.bc.ca](mailto:teresa.hsieh@success.bc.ca)

## 鵝媽媽親子唱遊時間

### Parent-Child Mother Goose Program



#### 內容:

此活動為華語家庭而設,歡迎家長與六個月至五歲的子女參加。這一連 6 次的活動將為您提供一個充滿溫情的親子互動時間,讓您和子女在沒有書本,沒有名牌,沒有玩具或音樂的舒適環境下學習不同的兒歌和故事。費用全免,名額有限,必須預先報名。

費用:全免

對象:六個月至五歲的小孩及其家長

[高貴林地區]

語言:國語

負責人:吳淑琴小姐 (Susan Wu)

地點:線上活動

日期:七月十五日至八月十九日(星期三)

時間:10:00 am – 10:30 am

查詢:604-330-8065

[susan.wu@success.bc.ca](mailto:susan.wu@success.bc.ca)

## 『親子俱樂部』

### 國、粵語家長互助小組

#### Support Group for Parents of Children from *Birth to Age 6*

#### 內容:

與你一起探討如何照顧及教養你的年幼子女,認識本那比市內和三聯市內的幼童發展輔助服務,協助你建立區內的支持網絡,使你可與其他家長彼此支持,互相鼓勵。

[本那比地區]

國語小組

負責人:謝明如小姐 (Teresa Hsieh)

日期:每月第一及第三個星期四

時間:10:30 am – 11:30 am

地點:線上活動

查詢:604.318.2731

[teresa.hsieh@success.bc.ca](mailto:teresa.hsieh@success.bc.ca)

[高貴林地區]

粵語小組

負責人:洗惠娟小姐 (Ada Sin)

日期:每個星期二

時間:2:00 pm – 3:00 pm

地點:線上活動

查詢:604-330-8061

[ada.sin@success.bc.ca](mailto:ada.sin@success.bc.ca)

國語小組

負責人:吳淑琴小姐 (Susan Wu)

日期:每月第一及第三個星期四

時間:10:30 am – 11:30 am

地點:線上活動

查詢:604-330-8065

[susan.wu@success.bc.ca](mailto:susan.wu@success.bc.ca)