



1. 手指操 (Finger exercise)
2. 谈谈你对身体健康, 社交健康, 心理健康的看法和认知, 你的看法有改变吗?
3. 心理健康状况的四个阶段的表现, 你在现实生活中有没有遇到相类似的情况? 实例分享



Discussion:

1. 正念冥想 (Mindfulness meditation)
2. 谈谈以前你对心理健康的曾经有的个人看法 (Mental Health Stigma)
3. 我们如何减少心理污名化



Discussion:

正念冥想 (Mindfulness
meditation)

你觉得在加拿大生活的长者移民
们会有哪些方面的困难和挑战？

哪些是义工可以给长者们提供的
支持和帮助？

August 16, 2023



Discussion

三分钟呼吸冥想 (meditation)

- Mental Health Continuum Model
心理健康连续体
认识如何减少和防御污名化
- 我们义工不可以提供的帮助
有哪些呢？
- 帮助他人的同时，哪些边界需要
义工注意？



(一) 案例学习

Case Study

当老年朋友需要你的帮助，跟你聊他焦虑，或者烦恼的一件事，你会怎么同理倾听？（两人练习）

(二) Discussion

三人一组讨论（可以举家庭生活的实例）

我们倾昕时要避免什么？我们倾昕时要注意哪些方面？