

Hearts & Minds

PEOPLE • FAMILIES • COMMUNITIES

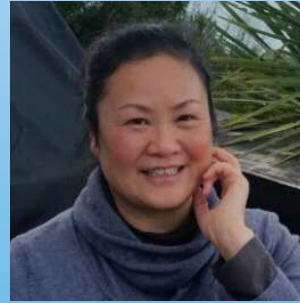
解压普通话课程

这个课程为您营造一个安全，保密的学习氛围，为您解析压力产生的原因。您将学到实用的策略和技巧来帮助您放轻松和应对在日常工作和生活中遇到的各种困难。请访问我们的网站了解更多详情。



上课日期	8月6日至9月24日的每周二
时间	晚上7点到9点 (共8次课)
上课地点	Hearts & Minds Hub 65 Pearn Crescent Northcote
费用	\$105

对有医生或健康专业机构推荐信的人免费
(一学期一个免费课程，有效期一年)



FREE
WITH A DOCTOR
OR HEALTH
PROFESSIONAL'S
REFERRAL

关于茱莉亚朱

(奥克兰大学心理辅导硕士，新西兰心理辅导员协)

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。



To register contact
Hearts & Minds

PHONE 09 441 8989

E-MAIL learning@heartsandminds.org.nz

WEB www.heartsandminds.org.nz