

開創會所中文愛心小組

Pathways Clubhouse
Chinese Family Support Group

主題講座 (粵; 國語翻譯)

愛與原諒 放過自己

Self-compassion and Forgiveness

有時，我們會認為是某人的責任而造成了不如意的後果，這會讓我們覺得很生氣或者苦悶，因為我們什麼也做不了。在這個時候，原諒就是唯一的出路。原諒能給我們動力前行。相反地，有時我們會怪責自己，認為是自己的責任而造成的後果。這是我們會感到很抑鬱，很無奈，在這個時候，我們需要自我愛憐來接受自己。無論你正處於學習原諒來接受別人的階段也好，還是學習自我愛憐來接受自己的階段也好，“愛”是關鍵詞。

在這個工作坊，BC註冊心理諮詢師王玥女士會為大家帶來一套調整思維觀念的技巧，讓大家學會如何不再糾纏在過去不能改變的事情上面，重複地找誰來負責。在這裡我們會學習如何用自我愛憐和原諒來變得強大。這不代表我們會忘記過去。而我們將要用這些過去作為墊腳石，讓我們到達更高的人生高度。

互助小組 (國粵兩組)

打開心窗互助小組

HEART-TO-HEART SHARING GROUP

打開心窗互助小組是為親身經歷過心理精神困擾的人及其照顧者而成立的互助小組。透過保密性的互相交流，可以盡情訴說心中事。該活動為大家提供一個自我幫助成長的機會，並藉著多角度思維，多選擇方式思考來學習以更積極的方式去工作與生活，面對人生的挑戰。愛人先自強，助人亦助己，歡迎您參加互助小組，從中獲得正能量，並將愛與關懷傳播下去。

日期 | 2022年1月8日 (星期六)

時間 | 講座：下午一點至兩點半；互助小組：下午兩點半至四點

報名請聯絡 黃小姐 電話：604-761-3723 電郵：pathways.csg@gmail.com