

粵語步向情緒健康課程

KAISER PERMANENTE • SAN FRANCISCO • HEALTH EDUCATION



Pathways to Emotional Wellness 粵語步向情緒健康課程

日常生活會帶來很多壓力。除了身體症狀，壓力還會導致抑鬱、焦慮和失眠。快來學習建立調節情緒和身體復原力的具體方法，以及在 Kaiser Permanente 所提供的相關資源

在這堂課裡，你會學到

- 甚麼是壓力和它怎樣影響你的身體
- 有關抑鬱症和焦慮症的一般信息
- 有效治療方法和自我調節技巧
- 關於 Kaiser Permanente 內的課程、資源以及社區資源

時間

請致電健康教育部了解更多信息

報名此課程，請聯絡健康教育部 415-833-3450

費用：

Kaiser Permanente 會員免費

非會員 \$20

要註冊此課程，請聯繫健康教育部 415-833-3450 或發送電子郵件至：SFHealthEd@kp.org

Your Online Tools

A Shortcut to a better life

My Doctor Online kp.org/mydoctor

- Choose and email your doctor
- Get online programs, videos, and recommended information from your doctor

Podcasts- kp.org/listen

- Stress Management
- Sleep
- Panic Attack and Anxiety
- Relaxation and Wellness
- Self Confidence

Interactive Program

kp.org/healthylifestyles

- REDUCING STRESS a personalized assessments and tailored program for your needs



Visit the Health Education Center

2241 Geary Blvd, SF, CA 94115 or

1600 Owens St., SF, CA 94158

Call (415) 833-3450

Hours: Monday - Friday 9 a.m. – 5 p.m.

SFHealthEd@kp.org

kp.org/sanfrancisco/healthed