



Touchstone Family Association
Strengthening Family • Building Community

和心圈

心安自在 和樂同心

為列治文家庭提供8週免費家庭關係與衝突管理小組

在一個安全及互相支持的空間中，
一起了解家庭及親密關係中的衝突與互動模式，
提升對惡性相處方式的覺察，並學習減少衝突。

小組焦點

- 🌱 辨識衝突升溫的早期跡象
- 🌱 學習正向溝通方式
- 🌱 學習正面情緒管理
- 🌱 建立健康的規律與界線
- 🌱 了解關係中的互動與影響模式
- 🌱 練習表達與傾聽的技巧
- 🌱 練習讓衝突降溫的技巧
- 🌱 以尊重的方式處理衝突

Group Details

- 🕒 星期四早上10點至12點
- 📅 待定
- 📍 210 - 3031 Viking Way, Richmond, BC V6V 1W1
- 💬 國語或粵語

Contact Us:

- 📞 **Amy Chan**
註冊臨床心理輔導員
電郵地址: achan@touchfam.ca
- 📞 **Joey Tam**
註冊臨床心理輔導員
電郵地址: jtam@touchfam.ca

🌐 <https://touchstonefamily.ca/>