



MOMS 媽媽 壓力管理課程

- 您是養育18歲或以下孩子的媽媽嗎？
- 您在日常生活養育子女過程中感到有壓力嗎？
- 您願意在家中參加網上課程嗎？
- 您可能適合參加一個媽媽壓力管理課程！



- 歡迎您參加MOMS壓力管理課程，學習管理壓力的實用技巧，包括解決問題、與他人交流以及如何放鬆。
- 此課程共**8堂課**，每週一次，通過Zoom進行：
 - **國語課程** 將從**2026年9月16日**開始
 - 中午12時至下午1時30分
 - **英語課程** 將從**2026年9月17日**開始
 - 中午12時至下午1時30分
- MOMS壓力管理課程**免費**提供，完成課程相關問卷的參加者可獲得最高**40美元**獎勵。

項目的主辦機構

這門課程由王嘉廉社區醫療中心舉辦。王嘉廉社區醫療中心是一所聯邦政府認可的醫療中心，為民眾提供全面的基本醫療和社會服務，無論他們是否有能力支付醫療費用或說何種語言。

瞭解如何參加及項目詳情, 請聯絡:

電話: (929) 659-8370

電郵: moms@cbwchc.org



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

