

“给心灵减压，为人生添彩”

—澳洲雪梨华人狮子会成功举办周年健康讲座

秉持服务社区、服务公众的宗旨，澳洲雪梨华人狮子会自多年前起每年均在悉尼不同地点举办免费公开健康讲座，并得到各界媒体支持。今年雪梨华人狮子会于**2012年10月14日**周日上午**9点半**至下午**4点半**在博物（**Burwood**）**RSL Club**再次成功举办周年健康讲座。今年讲座的主题是：“给心灵减压，为人生添彩”。当日吸引逾**300**人次民众到场参加。现场人潮涌动，互动积极，热闹非常。

本次活动由澳洲雪梨华人狮子会与澳华心理学会联合主办。组委会成员包括林奇恩医生博士（主席）、洪春芬女士、澳华心理学会会长马信诚注册心理学家、国际狮子会**201N5**第二副总监张俊明博士及雪梨华人狮子会会长郑美霞女士。本次活动得到了澳华医学会**ACMA**、澳大利亚注册中医联合会**AURCMP**、**Love Wellbeing**以及**Office YOGA**的大力支持。

此次讲座为粤语/国语健康讲座，涉及主题包括西医、中医同心理学家与您分析探讨儿童情商-如何赢在起跑线；虎妈教育的利与弊；中年职场求生法及工伤赔偿；如何营造美满婚姻；长者生理心理健康及养生食疗。讲员包括林奇恩医生博士、陈曙仪中医师、马信诚注册心理学家、吴昭熙医生、黄贝尔女士、米莎女士、来晓云女士。

心理健康对个人生活、家庭幸福和社区安定都有非常重要的意义。本次活动涵盖从童年到老年不同年龄阶层，从生活到工作不同环境的心理健康议题，与公众利益密切相关，且内容深入浅出，贴近生活，讲解生动，题材新颖，切入点准确，具有很强实用性，当日参加活动的公众纷纷表示受益匪浅，很有启发。

雪梨华人狮子会作为一个非盈利性质的慈善组织，再一次证明了该会在社区公益活动方面的杰出能力和社会影响力。本次活动圆满举办也体现了公众对于雪梨华人狮子会活动的响应和支持。



SCL Health Talks 2012 Photos