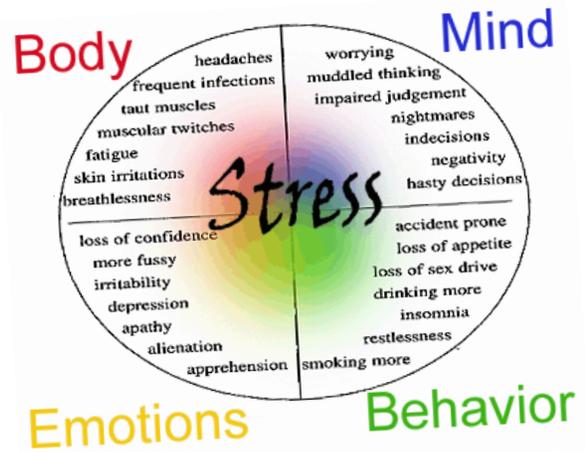


# 如何面對

## 壓力和苦難



### 壓力與釋放 (Stress and Relaxation) 黎偉明心理博士主講

在日常生活中，每個人都會經歷壓力。在個人能接受範圍內，壓力可激發人的能力，提供成長的契機。若壓力超出個人負荷，或是調適不良，則常造成腸胃不適、焦慮、疲倦、挫折感、易怒等身心症狀，嚴重影響身心健康。透過從聖經和心理健康的角度，一同討論和學習：1) 壓力的主要來源，2) 壓力的症狀，和 3) 釋放壓力的方法。

### 跨越苦難 (Dealing with Suffering/Loss) 謝寶芳諮商師主講

不論基督徒或非基督徒都會面對困難、疾病、意外、失去親人或工作的挑戰，當這些苦難臨到我們身上，我們往往會問為什麼；可是，在聖經裡，耶穌也告訴我們在世上會有苦難，只是祂叫我們可以放心，因祂已戰勝了世界，而且我們可以在祂裡面有平安。願意透過從聖經和心理健康的角度，個人經歷分享，認識和了解自己的情緒，一同學習如何在苦難和憂鬱中經歷神。



An ACCESS Seminar sponsored by  
Atlanta Chinese Christian Church

講員：黎偉明, Ph.D. (輔導心理學家)  
謝寶芳, M.A. (心希望實習諮商師)  
特約講員楊世弘先生的見證

日期：August 20, 2011 (星期六)

時間：1:00 PM — 4:30 PM

地點：亞特蘭大華人基督教會

Atlanta Chinese Christian Church  
4434 Britt Road, Tucker, GA 30084

歡迎撥 770 986 0800 詢問詳情