

回想過去一年半受疫情影響嘅生活，面對確診數字的變化、健康威脅未知數，實實在在地提醒我哋要認真為未來挑戰做好準備。

加拿大中文電台 FM94.7 與社區連繫, 致力於促進華裔社群的身心靈健康，特別卡城華人耆英會(The Calgary Chinese Elderly Citizens Association 再次合作，於「一家人」節目中，推出一個嶄新的環節，名為耆英會與你「心靈健身房」。環節主要環繞華人在面對 COVID-19 疫情時所引發的心理健康困擾及如何從「逆境」走到「自強」的自癒方法。

**每集開始都分享一個逆境故事，
然後探討如何建立心靈健康要訣**

播出時間：10月7日至12月19日(共10集，逢星期四10:15am)

網上直播: http://www.fm947.com/live/pop_live947.php

網上重溫: https://www.fm947.com/program_archive.php

「正向心理學」是一項有關人類最佳功能的科學研究。它旨在發現和助長個人和社區發展精神豐盛的因素，本環節建基於「正向心理學」的精神豐盛模式。我們會透過 8 個心靈逆境故事，去找出及分享他們如何可以走出逆境，建立「心靈自強」的能力，達至自我療癒的果效，好讓我們一起從「逆境」出發，走進「心靈健身房」，鍛練我們的心靈肌肉，強化我們的「心靈自強」能力，邁向成長，豐盛幸福人生。

節目主持人 Celia Li 為亞省註冊社工，修畢精神健康社會工作碩士課程及擁有 30 年從事社會服務及精神健康工作的經驗。並正式修畢美國認可「應用正向心理學」證書 (CAPP) 課程及取得「精神豐盛小組 Flourishing skills group」及「超越復原系統 Bounce Back Better (B3)」認證培訓師資格。現於耆英會任職營運經理達 10 年。

- 本環節由卡城華人耆英會及由亞省政府精神健康和成癮 COVID-19 社區資助撥款資助&贊助播出
- 卡城華人耆英會持續關注不同的社會話題，以及走進社區，深入探討民生，提供支援服務，實事求是為社區居民謀福祉。