



# Newcomers' Health and Well-Being

## 新移民的健康和福祉

我们在以下方面提供个人辅导和小组学习：

- 处理压力、忧虑和悲伤情绪
- 缓解过去的事情带来的内心创伤
- 注册护士提供的医疗保健
- 处理丧亲悲痛
- 解决人际冲突
- 家庭和照顾者的担忧

如需得帮助或了解更多信息，请联系：

1-866-345-0183 | 905-841-3977 | [nhwbreferrals@cmha-yr.on.ca](mailto:nhwbreferrals@cmha-yr.on.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
York and South Simcoe  
*Mental health for all*



Funded by:  
Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Financé par :  
Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada