



楊碩昌博士，註冊心理治療師

楊博士是一位在卑詩省私人診所任職的心理治療師，他分別於卑詩大學（University of British Columbia）、昆特倫理工大學（Kwantlen Polytechnic University）及湯普森河大學（Thompson Rivers University）擔任兼職導師。每個月定期和狄寶娜摩亞（Deborah Moore）在加拿大中文電台AM1470一起主持節目。

主題： **你雙心嗎？**

在這次網上講座中，您將會了解：

- 壓力對心血管健康的影響
- 認識壓力的症狀
- 應付壓力對心血管健康的方法

日期： 2023年11月19日（星期日）