# 阿拉米達縣 IHSS 公共管理局
# 網上培訓日程安排表

## 阿拉米達縣 IHSS 公共管理局
## 為活躍的IHSS 服務提供者和接受者提供免費培訓

## 2026年12月網上課程安排：

- ☐ **尊重彼此差異**

  12 月 9 日（週三）早上 9:30 - 11:00

  ***培訓師：Floreta Liu, HomeBridge***

  本課程概述多元化和包容性相關的關鍵概念，包括特權和文化意識。學員將學會辨識和尊重各種社會認同和文化背景，從而創造更具包容性、更富支持性的環境。

- ☐ **心理健康 – 徵兆和策略**

  12 月 21 日（週一）早上 9:30 - 11:00

  ***培訓師：Floreta Liu, HomeBridge***

  瞭解心理健康問題的常見徵兆，例如壓力、焦慮、情緒波動和情緒耗竭。學習一些實用的策略，以應對壓力、增強韌性、保持情緒健康，並學會辨識何時需要尋求協助。

點按此處或使用下方二維碼來報名參加培訓課程！

***如有任何疑問，請聯絡我們，電話：(510) 577-3554，電郵：PAtraining@acgov.org***

*免責聲明：培訓日期和時間可能會有變動。*