

# Well-Being Wednesday

請參加Susan Alfaro 和  
Xochitl Alarcon的講座，  
讓我們來看一看如何紓解  
壓力，減少壓力和練習感恩。

**November 4, 2020**

**6:00 PM**

2020年11月4日，下午6:00點

**Chinese and Spanish translation will  
be available**

將提供中文和西班牙文的翻譯

*Please register at:*

請註冊: <https://bit.ly/2Tizt2Y>  
or [www.rowlandschools.org](http://www.rowlandschools.org)