



Community for
Successful Ageing
A Tsao Foundation Initiative

报名或询问，请与我们联系
To register, please contact us at
6661 9566 or
tlr_comsa@tsaofoundation.org



选择快乐—乐龄情绪管理工作坊

通过这个实用的工作坊，你会学到：

- 各种情绪，如担心，焦虑等等都来自那里的
- 如何管理你的负面情绪
- 如何将负面的思维转化为积极的思维
- 如何在你的生活中创造更多的幸福

关于修乐堂 (Learning Room)

修乐堂提供个人指导和发展课程，以帮助大家掌握长寿的历程。它是丰盛乐龄社区 (ComSA) 的一部分。ComSA 寻求与居民共同创造一个充满活力，相互支持和健康的家园，让所有年龄层的人士都能获得长寿的好处。

作为曹氏基金会的第四个和最新的倡议，ComSA 采用系统思维的途径，综合了各种医疗保健项目为整个社区提供全面性的服务，包括身心保健、社会服务和社区参与活动。

修乐堂，华美诊所（基础保健和护理协调服务），华美EPICC（看护体弱长者的整体健康的日间俱乐部）和社区参与项目，如SCOPE和SWING，都设在位于黄埔联络所的ComSA黄埔中心。有关曹氏基金会的更多信息，请参阅www.tsaofoundation.org。

课程详情：

日期和时间：2017年7月6, 13, 20, 27日及8月3日(星期四)
2.00pm – 4.00pm

课程时长：每星期2小时，共5个星期

场地：ComSA黄埔中心，
黄埔联络所3楼

津贴后的收费：\$ 54 *（包括
消费税）

* 50岁及以上的新加坡公民和永久居民
若需要进一步的津贴，请致电
咨询。

无津贴的课程收费 \$214（包括
消费税）

这是一个享有全国乐龄学苑
(National Silver Academy, NSA) 津
贴的短期课程。有关NSA的更多信息，
请参阅www.nsa.org.sg