



Community for  
Successful Ageing  
A Tsao Foundation Initiative

# 快乐乐龄方程式

这课程是以实用技巧为主，通过实例分享讨论、角色扮演等方式，提升生活技巧，帮助大家更有效地面对处理情绪。

让我们一起来学习如何调整心态，乐观面对，选择拥有真正快乐的乐龄。快乐就在我们自己的手中！

日期：2019年3月4, 11, 18, 25及4月1日(星期一)

时间：下午2点半至4点半  
(共五堂课)

地点：ComSA黄埔中心  
黄埔联络所3楼

收费：\$64.80\* (包括消费税)

可使用技能创前程培训补助

\*只限50岁或以上的新加坡公民和永久居民  
无津贴的课程收费：\$256.80(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](http://www.nsa.org.sg)

报名或询问，请与我们联系

To register, please contact us at

6661 9566 or [tlr\\_comsa@tsaofoundation.org](mailto:tlr_comsa@tsaofoundation.org)



## 关于修乐堂 (The 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](http://www.tsaofoundation.org)。