



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](mailto: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](http://www.tsaofoundation.org)。

### 课程详情：

日期和时间：2017年11月9, 16, 23, 30日及12月7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](http://www.nsa.org.sg)