



# 看护者：自我关爱

看护者时不时会经历生理上和心理上的压力。如果没能照顾好，就会把自己累坏了。

在这课程里，您将会学到如何辨认看护者压力的来源，与家人沟通您的需要，以便减轻压力，把自己照顾好。有了适当的自我护理知识，您将能更有效地扮演好看护者的角色！

日期：2019年6月6, 13, 20, 27日  
(星期四)

时间：下午2点至4点  
(共四堂课)

地点：ComSA黄埔中心  
黄埔联络所3楼

收费：\$54.00\* (包括消费税)

\*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：\$214.00 (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  
8733 0194 or [hmtamarketing@tsaofoundation.org](mailto:hmtamarketing@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)。