



Community for  
Successful Ageing  
A Tsao Foundation Initiative



## 幸福乐龄的养身法

新加坡人的平均寿命逐渐增高。我们要如何最好地利用我们的晚年和享受长寿的好处呢？

该课程是以实用技巧为主，通过实例分享、活动、讨论等方式提升生活技巧。您将学到幸福和成功乐龄保健的重要因素：避免严重疾病，保持你的身体和心理功能，维持重要的人际关系，积极参与你的生命，以及基本管理财务。

日期：2019年4月4, 11, 18, 25及5月2日(星期四)

时间：下午2点至4点  
(共五堂课)

地点：ComSA黄埔中心  
黄埔联络所3楼

收费：\$54.00\* (包括消费税)

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：\$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)。