

全免費健康
講座

掌握美好人生

史丹福大學課程, 四週免費導師訓練班

每週一課, 每課六小時

學習“掌握美好人生”講座課程之內容, 並頒發講義及證書

教導內容包括:

- ★ 如何分享個人的經歷
- ★ 如何自我調理身心
- ★ 關注疾病問題之所在
- ★ 改善心理質素
- ★ 減少工作壓力, 減少困惑, 減少害怕和憤怒
- ★ 注意飲食和生活習慣, 增強保健運動
- ★ 改善與醫生和護理人員的溝通

開班日期為: 逢星期四

2011年 10月27日 及 11月3, 10, 17日

時間: 上午十一時三十分至下午六時三十分 (包括免費自助午餐)

地址: **East Grand Buffet (Edgeboro Plaza)**

6 Edgeboro Rd. East Brunswick NJ 08816

通過學習的過程, 讓您受惠, 盡享生命樂趣

歡迎任何人仕參加, 每班人數有限

請致電: **609-350-3656** 廖小姐(粵語)或 **609-350-5623** 胡小姐(國語)報名

台山寧陽會館主辦, 新州衛生局推廣