

10月份DP幸福樂齡族 工作坊



樂齡義工聚會，每月兩次。由馬桶老師帶領。集合運動、靜心、學習、分享以及貢獻於一身。讓參加者能發揮潛能、建立友誼、學習 Coach to Serve，創建豐盛人生。

工作坊內容包括：與情緒共舞 (善用情緒，啟發身、心、靈健康重要性)

緣起：

自2006年周華山博士成立「自在社」至今13年，生命教練課程累積學員已達二千人多，社群就一直堅持透過學習，自我成長，持續貢獻社會，實現 Coach to Serve精神。

為延續以上理念，讓更多有需要的人受惠，「自在社」於本年2019年11月成立專為長者及退休人士服務的樂齡族義工隊，期望讓一群長者及準長者可預早計劃未來，學習身心靈知識，並且透過義工服務，實現Coach to serve精神。助人自助之餘，亦能發揮自我才能，不斷提昇生命的幸福感，創造更豐盛的人生。

對象：50歲以上人士 (DP/RC人、DP/RC家屬或公眾人士均可)

歡迎各退休人士、及支持全齡友善社區的朋友參與

主持人：馬桶老師(DP32)

10月9日主題：抗疫期間～幽默感帶來的正面效果

10月23日主題：抗疫期間～保持刻意練習帶來正能量



日期 / 10月9, 23日 (星期五) 時間 / 10:00am – 12:00 noon

地點 / 自在社：香港灣仔皇后大道東43號東美商業中心2107室

費用 / 免費