

# 耆萃匯自我進修系列： 身心靈健康

Network of Ageing Well for All (NAWA) self-learning series:  
Physical and mental well-being

日期：

Date:

**2018年  
6月15日 (星期五)**

15th June, 2018 (Friday)

快樂的人生需要健康的身心靈，提昇身心靈健康可透過不同的方法。耆萃匯會員共同策劃「耆萃匯自我進修系列：身心靈健康」，希望透過大笑瑜伽及園藝治療，讓大家笑出身心健康、活出心靈平靜，感受生活中的愉悅。

A happy life needs healthy physical and mental well-being which can be achieved in different ways. Through Laughter yoga and horticultural therapy, NAWA members will lead us to laugh for a healthy body, live in a peaceful way, and experience the joy in our life.

大笑  
瑜伽



Laughter Yoga

導師：何樹忠先生

何先生為「耆萃匯」會員，獲大笑瑜伽導師證書，並於不同團體和中心教授大笑瑜伽。

Tutor: Mr. Donny Ho

Mr. Ho is certified as Laughter Yoga tutor and teaches in various community organizations and centers.

園藝  
治療：  
水苔球  
製作



Horticultural therapy:  
Moss Ball production

導師：曾翠凌女士

曾翠凌女士為「耆萃匯」會員，獲園藝治療證書，並於不同團體和中心教授園藝治療。

Tutor: Ms Annsears Tsang

Ms Tsang is a horticultural therapist and teaches in various community organizations and centers.

時間：下午2時30分至4時30分

Time: 2:30p.m. to 4:30p.m.

地點：香港中文大學

康本國際學術園3樓 I-LOUNGE

Venue: i-lounge, 3/F, Yasumoto International Academic Park, CUHK

名額：30 位

Quota: 30

對象：耆萃匯朋友及中大學生

Target: NAWA members and CUHK students

費用：每位\$50

Fee: \$50 per person

報名方法：請登入以下網址登記

Registration: Please register at this webpage

<http://goo.gl/uS4wZJ>

查詢：致電3943 9399 或 電郵至 [chowjoanne@cuhk.edu.hk](mailto:chowjoanne@cuhk.edu.hk)

Enquiry: (Tel) 3943 9399 / (E-mail) [chowjoanne@cuhk.edu.hk](mailto:chowjoanne@cuhk.edu.hk)



備註

Remarks:

1. 請穿著輕便服裝及運動鞋
  2. 費用將於活動當日收取，每位參加者將獲一盆自行製作的水苔球。
1. Please wear light clothing and sports shoes.  
2. The fee will be paid on the day of the event.  
Each participant will have a self-made Moss ball.



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學  
賽馬會老年學研究所  
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER