



每天愛我多一些

Love Myself "More" Every Day

在這個快節奏且繁忙的生活中我們常常忽視了自己，可能總是把他人的需求放在第一位而忘記照顧自己的身心靈，雷博士將會與大家分享一些實用方法幫助大家每天實踐自愛，建立一個更健康的生活元素，並在日常生活中享受更多的幸福。

1. 如何建立自愛的習慣
2. 打造健康生活之元素
3. 探究自愛的奧秘



Speaker: 雷雄德博士

香港教育大學擔任健康與體育學系高級講師及副系主任
香港體育學院香港教練培訓委員會主辦的2019賽馬會
香港優秀教練選舉中，獲得「最佳教練培訓工作者」

Date : 16 Nov 2023 (Thursday)

Time : 1:00pm – 2:00pm

Language : Cantonese

Deadline : 14 Nov 2023 (Tuesday)

Remarks :

- This online seminar will be conducted via "Zoom Meeting"
此講座將透過視像會議平台Zoom進行
- Please visit MyJJC for registration
有意參加講座的同事請於MyJJC網上登記
- Successful applicants will be notified via e-mail
成功申請者將獲個別電郵通知