




Global Hospitality Services

每天愛我多一些

How to Be Good to Yourself



- 
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

Presented by
雷雄德博士

- * 香港資深體育博士
- * 香港電台體壇123主持
- * 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2019-
「最佳教練培訓工作者」

Date : November 30, Thursday
Time : 12:30 – 1:30 p.m.
Language : Cantonese
Join in Person : 5/F, OBE Training Room 1 | [RSVP Here](#)
Join on Zoom : Meeting ID: 544 314 2070 | Passcode: 152667