

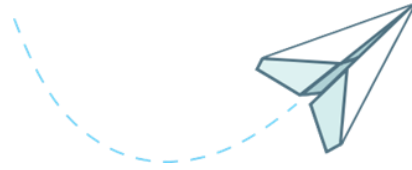
欢迎参与我们的“完满生活” 国语课程

本课程为期八周，以互动形式教授组员应对人生各种挑战的技能和知识。通过课程的参与，组员可以学习认知行为治疗法(Cognitive Behaviour Therapy - CBT)及其原理，能更愉悦地掌控自己的生活，及更丰富社交活动。

对象：五十五岁以上人士或关顾者(您需要照顾家人、朋友或邻居)

授课语言：国语、普通话

课程材料使用语言：简体中文



日期:2026年 5月7日, 14日, 21日, 28日, 6月4日, 11日, 18日, 25日 (星期四)

时间: 上午10: 00-11: 30

地点: Agincourt 图书馆一楼大会议室

报名登记请于2026年5月4日之前联系

SPLC耆乐中心 416-493-3333 转分机821, 电邮: chinese@splc.ca

Welcome to our Living Life to the Full Program in Mandarin For: 55+ or Caregivers

Dates and Times: Every Thursday Morning, 10:00am-11:30am from May 07- June 25 2026

Venue: Auditorium Room, Main Floor Agincourt Library

For registration before May 04 2026 or for more information, please call SPLC: 416-493-3333 ext 821

OR EMAIL: chinese@splc.ca



 info@splc.ca

 (416) 493-3333

3333 Finch Avenue East

 www.splc.ca

 fb.com/splcweb

 Scarborough, Ontario
M1W 2R9

Funded by  Ontario Health

 Canadian Mental Health Association
Mental health for all