

時間管理 (FS-D)

簡介：分秒累積成年歲，善用時間 = 善用一生



導師：張麗華小姐 - “Insight Unlimited” 高級顧問。持續職業發展培訓課程導師，擁有超過 15 年人力資源及管理發展訓練經驗。

日期：2006 年 9 月 23 日 (星期六) 時間：2:00pm - 5:30pm 費用：HK\$185

理財之道 (FS-D)

簡介：財務策劃 - 一個近年非常熱門的專題
認識理財概念，應用理財工具，作個好管家。

內容：

- 管理財寶
- 奉獻與儲蓄 投資與賭博
- 認識債務重組 退休生活的安排

導師：麥頌匡先生 - 美國友邦保險(百慕達)有限公司授權保險代理人、
助理分區經理、財務策劃顧問

日期：2006 年 7 月 10 至 24 日 (逢星期一) (共三堂)

時間：7:30 pm - 9:00 pm 費用：HK\$250



健美人生 (FS-D)

簡介：都市人生活繁忙緊張，除了需要心靈洗滌，更需要注重運動及飲食的調節，才能在成長路上保持身、心、靈的健康。

內容：

- ☺ 認識自己的體質和狀況
- ☺ 適量運動
- ☺ 健康飲食
- ☺ 瘦身與修身

對象：希望健康，追求身心健與美的人

導師：梁惠芳女士 - 資深註冊護士，運動愛好者

盧志榮醫生 - 資深心臟科醫生

日期：2006 年 8 月 10 日 至 9 月 7 日 (逢星期四) (共五堂)

時間：7:00pm - 9:00pm 費用：HK\$480



論盡戀曲(談情說愛進深班) (FS-D)

簡介： 選取不同的戀愛處景，談談當中的處理技巧。

程姑娘與你分享「戀愛三自經」。

- 內容： 單戀 --- 如何處理被拒的感受？
示愛 --- 從暗示到表白，怎樣示愛？
熱戀 --- 情到濃時，怎樣面對性的衝擊？
三角戀 --- 沒結果的感情，如何處理三角感情關係？
分手 --- 當感情再不能發展，如何畫上句號？如何收拾心情重新上路？



對象：想好好地戀愛的成熟人士(已報讀大齡青年戀愛秘笈者優先)

日期：2006年7月20日至8月10日(逢星期四)(共四堂)

時間：7:00pm – 9:00pm

名額：30人

費用：HK\$480

導師：程翠雲女士

- 青少年愛滋教育中心(Teen AIDS)創辦人及總幹事
- 觸動輔導中心性治療督導，擅於通過藝術及遊戲進行教育工作，致力於香港、澳門及內地推行性教育及家庭婚姻成長課程。曾策劃及主領過千相關講座及工作坊，主要服務對象為青少年、老師、社工、家長及信徒領袖等。
- 1998年獲頒傑出愛滋病工作者獎
- 電台、電視台、網誌節目主持人及報章、雜誌專欄作家

創意幽默 (FS-D)

簡介：幽默並不是一種引人發笑的說話技巧，幽默卻是一種對生活的態度，是平凡裡找到另類角度的創造力，是在逆境中還可選擇自嘲的頑強生命力；此工作坊重點不在訓練說話技巧，而是為參加者提供一個突破生活框框的經驗，幫助他們發掘個人幽默特質，提升對生活的積極樂觀態度。

內容：遊戲、即興練習、小組分享

對象：所有追求生活樂趣的人

導師：周潔梅女士 - 註冊社會工作者，資深教育工作者

日期：2006年9月23日及30日(逢星期六)(共兩堂)

時間：2:00pm-5:00pm

費用：HK\$250

.....