

R.E.A.C.H. Schedule (April – June 2020)

嘗健 55 節目表 2020 年 (4 月至 6 月)



節目名稱 Activity Name	上課時間 Period	日期 Date	堂數 Lessons	導師 Instructor	簡介 Description
星期三 Wednesday					
太極拳二十四式 Tai Chi	2:30 pm 4:00 pm	5月6日 至 7月15日	10	關淑明女士 Ms. Jo Jo Kwan	楊家太極二十四式，由淺至深，拳架舒展優美，身法中正，由鬆入柔，剛柔相濟，一氣呵成，對防治慢性疾病，舒緩精神壓力及養生等最見效。
星期四 Thursday					
講座: 假如明天說再見 Seminar: Life & Death Pre-Planning	1:00 pm 4:00 pm	4月2日 4月9日 4月16日	3	Mr. Kenneth Ma Ms. Louiza Yau Mr. Tony Cheung	生老病死，是人生必經的階段，可是很多人對死亡都有不同程度的忌諱，可能是因為害怕，或者對死亡的認識不足而不願意提及，更遑論探討及籌備。此講座將運用小組分享方式，交流心得，認識死亡及解答授權書和遺囑問題。
長者瑜珈班 Senior Yoga	TBA	TBA	10	TBA	瑜珈是一種有效加強肌肉力量和耐力的方式，配合定期的運動練習會讓其效果更為顯著。多項科學研究都證實了瑜珈對人體及精神健康均帶來許多益處。日常生活中練習瑜珈能夠改善身體健康，增強肌肉力量和柔軟度，甚至減少壓力、抑鬱及焦慮症症狀。
星期五 Friday					
表演組 Performance Team	12:00 noon 4:00 pm	5月1日 至 5月29日	5	關小華女士	表演組將會招募表演者、並負責安排練習時間、場地及所需表演物品，基於不同節日及地點負責籌備表演環節。如閣下對表演有興趣，請聯絡中心職員。
電子設備知多少 Electronic Device	10:00 am 12:00 noon	6月26日 至 8月28日	10	楊佐行先生 Mr. Gus Yeung	導師將會收集長者對於電子設備如電腦、平板電腦、手提電話、甚至電視或音響器材的問題，再於課堂上講解。此課程可以令閣下獲得更多電子設備的知識，從而增加使用它們的樂趣。
星期六 Saturday					
急救證書課程 CPR Training	9:30 am 5:00 pm	4月25日	1	聖約翰救傷隊	了解急救與護理的基本知識，遇有特殊情況能夠及時實施急救，有效縮短急救反應時間，減少急速死亡及後遺症的危害。參加者完成課程後可獲得聖約翰救傷隊發出之證書。 名額 10 人。

「嘗健 55」(R.E.A.C.H.) 是一個由聯邦「新視野長者計劃」撥款資助的五年計劃。孟嘗會以骨幹籌劃機構身份，與其他協辦夥伴舉辦不同項目，接觸及鼓勵大多市區內 55 歲或以上華人長者積極參與，投入社區。

本中心於受難節(四月十日)及維多利亞日(五月十八日)休息，暫停開放。