

課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師/講員 Instructor/Speaker	簡介 Description
<b>星期一 Monday</b>					
太極 Tai Chi	10:00am   11:30pm	4 月 13 日至 6 月 22 日	10	譚治平師傅 Master Tony Tam	楊式太極拳，由淺至深，教導身法中正，呼吸，柔韌性，平衡和內在能量，以達到身心健康及舒緩精神壓力。
二胡 Erhu	2:15pm   3:15pm	4 月 20 日至 6 月 29 日	10	吳煜傑導師 Mr. Richard Ng	從二胡基本知識和技巧，到閱讀簡譜演奏，循序漸進逐步提升技巧。  <b>**請自備二胡及譜架</b>
<b>星期二 Tuesday</b>					
講座: 假如明天說再見 Seminar: Life & Death Pre-Planning	1:00pm   3:00pm	4 月 7 日 4 月 14 日 4 月 21 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。
<b>星期三 Wednesday</b>					
健身氣功 Qigong	11:45am   12:45pm	4 月 15 日至 6 月 17 日	10	何少龍師傅 Master Edward Ho	以自身形體活動、呼吸吐納及心理調節相結合為主要的運動形式。當中四種功法為易筋經、五禽戲、六字訣及八段錦。改善呼吸及神經系統，增強細胞免疫功能，改善身心健康。
智能手機/平板 電腦 Smartphone/ Tablet	1:30pm   2:30pm	6 月 10 日至 6 月 17 日	2	陳翠環女士 Ms. Helena Chan	教授 Android 的基本知識，包括上網、網絡安全、下載新 Apps 等。  <b>**需自備智能手機或平板電腦</b>
齊唱歌賀國慶 Canada Day Celebration	12:30pm   3:00pm	6 月 24 日	1	游潤嫻女士 Ms. Susanna Yau	唱歌能提高呼吸功能，在全身心投入唱歌之時，可使人忘卻煩惱，心理達到相對平衡，還可調節情緒，把疲勞唱走，對身體有莫大幫助。同時對獨居的長者

					建立社區網絡，共享問題信息以及處理與長者相關問題經驗。
<b>星期四 Thursday</b>					
歌舞劇組 Musical Drama Group	11:45am   12:45pm	4月9日至 7月2日 (逢隔週的星期四)	7	林綠仙女士 Ms. Lucina Lee	歡迎對唱歌、跳舞、中國戲劇有興趣人士參加，希望以歌劇會友，從而互相交流，達至老有所為，讓更多長者參與社區表演活動。

課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師/講員 Instructor/Speaker	簡介 Description
<b>星期五 Friday</b>					
急救證書課程 CPR Training	9:30am   5:00pm	4月24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應急救治，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。  <b>**名額 10 人</b>

「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，與協辦夥伴舉辦不同活動，接觸及鼓勵大多市區內 55 歲或以上人士積極參與，投入社區。

R.E.A.C.H. for Aging Well is a five-year cohesive collective impact project funded by the Government of Canada under the New Horizons for Seniors Program. With Mon Sheong Foundation spearheading a partnership with community organizations, R.E.A.C.H. for Aging Well includes a variety of programs and services, reaching out and encouraging seniors 55 and over to become a part of the community.

本中心於復活節(四月十日)及維多利亞日(五月十八日)休息，暫停開放。

Our centre will be closed on Good Friday (April 10) and Victoria Day (May 18).