

## 嘗健 55 免費網上課程表 - 2021 年 4 月至 6 月

### R.E.A.C.H. Activities Free Online Schedule – April to June 2021



課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師 Instructor	簡介 Description
<b>星期一</b>					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR2 – 008	10:00 am   11:00 am	4 月 5 日 至 6 月 14 日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	在加拿大的華人社區中，說普通話的中國移民增長速度極快，普通話的使用率也越來越高，學懂普通話便可以更準確地和他們溝通。本班將教授日常生活中會使用到的普通話，使生活更方便。
太極班 Tai Chi CODE: MSR2 – 014	10:30 am   11:30 am	4 月 5 日 至 6 月 14 日	10	譚治平師傅 Mr. 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，以達到身心健康及紓緩精神壓力。
椅子瑜珈班 Chair Yoga CODE: MSR2 – 007	3:00 pm   4:00 pm	5 月 3 日 至 7 月 12 日	10	朱潔愛導師 Ms. Katy Chu	椅上瑜珈是一種柔和形式瑜珈，可以坐在椅子上或站立時使用椅子作為支撐。無需複雜動作，但可以享受傳統瑜珈的好處 - 放鬆身心，改善身體柔韌性，並提升健康狀況。
<b>星期二</b>					
唱歌班 (星期二) Singing Class (Tuesday) CODE: MSR2 – 002 (FULL 名額已滿)	12:45 pm   2:00 pm	4 月 13 日 至 6 月 15 日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有質素的生活。
國語瑜珈班 Mandarin Yoga CODE: MSR2 – 009	2:30 pm   3:30 pm	4 月 6 日 至 6 月 8 日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	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。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。
<b>星期三</b>					
廣東話瑜珈班 Cantonese Yoga CODE: MSR2 – 001	11:15 am   12:15 pm	4 月 7 日 至 6 月 9 日	10	陳炯輝導師 Mr. Philip Chan	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。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。
唱歌班 (星期三) Singing Class (Wednesday) CODE: MSR2 – 004 (FULL 名額已滿)	12:45 pm   2:00 pm	4 月 21 日 至 6 月 23 日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有生活質量的生活。

星期四					
二胡班 (初級) Erhu (Beginner) CODE: MSR2 – 003 (FULL 名額已滿)	10:00 am   11:15 am	4 月 15 日 至 6 月 17 日	10	吳煜傑導師 Mr. Richard Ng	教授基本二胡知識和技巧，由把琴手勢至閱讀簡譜至演繹簡單曲目。
健身氣功: 馬王堆導引術 Health Qigong : Mawangdui Dao yin Shu CODE: MSR2 – 011	11:00 am   12:00 noon	4 月 8 日 至 6 月 24 日	12	劉森如師傅 Ms. Angela Ho	馬王堆導引術是現代人依據湖南長沙出土的西漢帛畫《導引圖》所創的健身方法。注重循經導引，形意相隨，強調肢體動作的開合提落，旋轉屈伸，抻筋拔骨，在疏通經絡，調和氣血，平衡陰陽過程中達到健身養心的效果。
星期五					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR2 – 010	10:00 am   11:00 am	4 月 9 日 至 6 月 11 日	10	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	在加拿大的華人社區中，說普通話的中國移民增長速度極快，普通話的使用率也越來越高，學懂普通話便可以更準確地和他們溝通。本班將教授日常生活中會使用到的普通話，使生活更方便。
二胡班 Erhu CODE: MSR2 – 005 (FULL 名額已滿)	10:00 am   11:00 am	4 月 30 日 至 7 月 2 日	10	吳煜傑導師 Mr. Richard Ng	教授二胡知識和技巧，由把琴手勢至閱讀簡譜，逐步提高技巧至演繹曲目。
唱歌班 (星期五) Singing Class (Friday) CODE: MSR2 – 006 (FULL 名額已滿)	12:00 noon   1:15 pm	4 月 30 日 至 7 月 2 日	10	游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau	教授樂理知識、呼吸、運氣、發聲及演繹技巧，從而令長者重拾自信心，建立與人互動的熱情，減低焦慮和壓力及達至健康和有生活質量的生活。
無記性， 是老態還是病態 Aging or Dementia CODE: MSR2 – 012	2:00 pm   3:00 pm	4 月 16 日	1	郭詠觀醫生 Dr. Jason Kwok	隨着年齡增長，記憶力下降，忘東忘西的次數越來越頻密，有時會令人沮喪，甚至害怕自己是否腦袋有問題。本講座會解釋認知障礙症的成因、預防、管理、照顧方法及基本自我檢測。
心理健康大不同 Mental Health CODE: MSR2 – 013		5 月 14 日			身體健康和心理健康對人非常重要，他們有甚麼分別？在心理健康中，男性和女性又有甚麼不同？有甚麼方法改善我們的心理健康？

報名: 按此連結至網上登記 <https://forms.gle/khptboDYJRG5P6XB8>

查詢: 電郵至 [barrychan@monsheong.org](mailto:barrychan@monsheong.org) 或 [anniechung@monsheong.org](mailto:anniechung@monsheong.org)



「嘗健 55」(R. E. A. C. H. for Aging Well) 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。

目標:

現時全球人口高齡化，關懷長者的身心健康成為社會重要議題。部份華人長者由於語言障礙，長期與社區缺乏接觸，部份則因年紀漸長不再自行駕駛，如果居住地方交通不便，就會長時間獨困家中，容易陷

入自我疏離，與社區聯繫切斷，令生活質素大不如前。孟嘗會希望透過該計劃能夠積極推動互惠相助的文化，接觸及鼓勵大多市地區內 55 歲或以上的華人長者投入社區活動及提升大眾對長者需要的關注。