

嘗健 55 免費網上課程表 - 2021 年 7 月至 9 月

R.E.A.C.H. Activities Free Online Schedule – July to September 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
星期一					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR2 – 026 (FULL 名額已滿)	9:30 am 10:30 am	7 月 12 日 至 9 月 27 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 – 022	10:30 am 11:30 am	6 月 21 日 至 8 月 30 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 – 021	3:00 pm 4:00 pm	7 月 19 日 至 10 月 4 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。
星期二					
唱歌班 (星期二) Singing Class (Tuesday) CODE: MSR2 – 018	2:30 pm 3:45 pm	7 月 13 日 至 9 月 14 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。
星期三					
廣東話瑜珈班 Cantonese Yoga CODE: MSR2 – 017	11:15 am 12:15 pm	6 月 16 日 至 8 月 18 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、抑鬱及焦慮症狀。
古箏班初班 (星期三) Guzheng Beginner (Wednesday) CODE: MSR2 – 019 (FULL 名額已滿)	2:00 pm 3:15 pm	7 月 14 日 至 9 月 15 日	10	曹麗娜導師 Ms. Lina Cao	教授古箏入門樂理知識，閱譜和基本指法，深入淺出，從而提高學員對音樂的興趣至演繹簡單曲目。

星期四					
國語瑜珈班 Mandarin Yoga CODE: MSR2 – 028	9:15 am 10:15 am	7月8日 至 9月9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。
二胡班 (初級) Erhu (Beginner) CODE: MSR2 – 023 (FULL 名額已滿)	10:00 am 11:15 am	9月2日 至 11月4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: 導引 養生功十二法 Health Qigong : Daoyin Yang Sheng Gong Shi Er Fa CODE: MSR2 – 029	11:00 am 12:00 noon	7月8日 至 10月7日	14	劉森如師傅 Ms. Angela Ho	健身氣功-導引養生功十二法精選了 50 餘套導引養生功中的 12 式，是一套提高五臟六腑機能，有助於防治疾病的經絡導引術。
古箏班初班 (星期四) Guzheng Beginner (Thursday) CODE: MSR2 – 025 (FULL 名額已滿)	2:00 pm 3:15 pm	7月15日 至 9月16日	10	曹麗娜導師 Ms. Lina Cao	教授古箏入門樂理知識, 閱譜和基本指法, 深入淺出, 從而提高學員對音樂的興趣至演繹簡單曲目。
星期五					
日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR2 – 027 (FULL 名額已滿)	9:00 am 10:00 am	7月9日 至 9月10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 – 024 (FULL 名額已滿)	10:00 am 11:15 am	9月3日 至 11月5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 – 020	12:00 noon 1:15 pm	7月16日 至 9月17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。

報名: 按此連結至網上登記 <https://forms.gle/YQxa1oXzexWe7bjS9>

查詢: 電郵至 barrychan@monsheong.org 或 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，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。