

## 嘗健 55 免費網上課程表 - 2021 年 10 月至 12 月

R.E.A.C.H. Activities Free Online Schedule – October to December 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 – 043 <b>(FULL 名額已滿)</b>	9:15 am   10:15 am	10 月 4 日 至 12 月 13 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。
國語瑜珈班 Mandarin Yoga CODE: MSR2 – 044	10:30 am   11:30 am	10 月 4 日 至 12 月 13 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運動，配合定期練習會讓其效果更為顯著。日常生活中練習瑜珈可以減壓、改善身心健康、增強肌肉力量和柔軟度，甚至減低患上抑鬱症或焦慮症風險。
太極班 Tai Chi CODE: MSR2 – 035	10:30 am   11:30 am	9 月 13 日 至 11 月 22 日	10	譚治平師傅 Mr. Tony Tam 林宗宏師傅 Mr. Ivan Lam	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。
椅子瑜珈班 Chair Yoga CODE: MSR2 – 042	3:00 pm   4:00 pm	10 月 18 日 至 12 月 20 日	10	朱潔愛導師 Ms. Katy Chu	椅子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。透過簡單動作，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>					
從頭到腳的 伸展運動 Stretching from head to toe CODE: MSR2 – 046	10:00 am   10:30 am	10 月 5 日 至 11 月 2 日	5	Dr. Joyce Fu	伸展運動可以加強肌肉柔韌性和促進血液循環，改善身體的柔軟度，從而減少身體出現僵硬和痠痛的情況。對於防範及舒緩長期痛症特別有效果!! 本課程將利用五節課堂教授從頭到腳伸展運動的方法。

<p>健身氣功: 八段錦 (練習班) Health Qigong : Ba Duan Jin (Practice Class)</p>	<p>11:00 am   11:30 am</p>	<p>10月26日 至 12月14日</p>	<p>8</p>	<p>劉森如師傅 Ms. Angela Ho</p>	<p>氣功簡單易學，動作緩慢，形式多樣，健身效果明顯。八段錦有助改善呼吸系統、神經系統及循環系統，增強細胞免疫功能及身體抗衰老能力，改善心理健康，並提高上下肢力量、關節靈活性及平衡能力。  本班是星期四氣功班的練習班，登記到星期四氣功班的同學將自動加進本練習班。</p>
<p>開心齊齊學唱金曲班 Encore Songs of Golden Memories CODE: MSR2 – 034</p>	<p>12:45 pm   2:00 pm</p>	<p>9月14日 至 11月30日 &lt;9月21日暫停, 10月19日學員 唱歌演出&gt;</p>	<p>10</p>	<p>游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau</p>	<p>大班教授，導師每堂教授一首歌，包括樂理知識、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，以達至健康和有質素的生活。</p>
<p>唱歌班(星期二) Singing Class (Tuesday) CODE: MSR2 – 038 (FULL 名額已滿)</p>	<p>2:30 pm   3:45 pm</p>	<p>10月5日 至 12月7日</p>	<p>10</p>	<p>游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau</p>	<p>小班教授，學員需交錄音功課，導師教授樂理知識、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。</p>
<b>星期三</b>					
<p>廣東話瑜珈班 Cantonese Yoga CODE: MSR2 – 033</p>	<p>11:15 am   12:15 pm</p>	<p>8月25日 至 10月27日</p>	<p>10</p>	<p>陳炯輝導師 Mr. Philip Chan</p>	<p>瑜珈是一種有效加強肌肉力量和耐力的方式，配合定期的練習會讓其效果更為顯著。日常生活中練習瑜珈可以減壓、改善身心健康、增強肌肉力量和柔軟度，甚至減低患上抑鬱症或焦慮症風險。</p>
<p>古箏班(初級) (星期三) Guzheng Beginner (Wednesday) CODE: MSR2 – 036 (FULL 名額已滿)</p>	<p>2:00 pm   3:15 pm</p>	<p>9月22日 至 11月24日</p>	<p>10</p>	<p>曹麗娜導師 Ms. Lina Cao</p>	<p>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。</p>

星期四

<p>二胡班 (初級) Erhu (Beginner) CODE: MSR2 – 040 (FULL 名額已滿)</p>	<p>10:00 am   11:15 am</p>	<p>9 月 2 日 至 11 月 4 日</p>	<p>10</p>	<p>吳煜傑導師 Mr. Richard Ng</p>	<p>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。</p>
<p>健身氣功: 八段錦 Health Qigong : Ba Duan Jin CODE: MSR2 – 047</p>	<p>11:00 am   12:00 noon</p>	<p>10 月 21 日 至 12 月 16 日</p>	<p>8</p>	<p>劉森如師傅 Ms. Angela Ho</p>	<p>氣功簡單易學，動作緩慢，形式多樣，健身效果明顯。八段錦有助改善呼吸系統、神經系統及循環系統，增強細胞免疫功能及身體抗衰老能力，改善心理健康，並提高上下肢力量、關節靈活性及平衡能力。</p>
<p>古箏班(初級) (星期四) Guzheng Beginner (Thursday) CODE: MSR2 – 037 (FULL 名額已滿)</p>	<p>2:00 pm   3:15 pm</p>	<p>9 月 23 日 至 12 月 2 日</p>	<p>10</p>	<p>曹麗娜導師 Ms. Lina Cao</p>	<p>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。</p>

星期五

<p>日常普通話 Daily Putonghua CODE: MSR2 – 045 (FULL 名額已滿)</p>	<p>9:15 am   10:15 am</p>	<p>10 月 8 日 至 12 月 10 日</p>	<p>10</p>	<p>段麗君小姐 Ms. Maggie Duan</p>	<p>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。</p>
<p>二胡班 (星期五) Erhu (Friday) CODE: MSR2 – 041 (FULL 名額已滿)</p>	<p>10:00 am   11:15 am</p>	<p>9 月 3 日 至 11 月 5 日</p>	<p>10</p>	<p>吳煜傑導師 Mr. Richard Ng</p>	<p>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。</p>
<p>唱歌班 (星期五) Singing Class (Friday) CODE: MSR2 – 039 (FULL 名額已滿)</p>	<p>12:00 noon   1:15 pm</p>	<p>10 月 8 日 至 12 月 10 日</p>	<p>10</p>	<p>游潤嫻導師 Ms. Susanna Yau</p>	<p>小班教授，學員需交錄音功課，導師教授樂理知識、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。</p>

報名: 按此連結至網上登記 <https://forms.gle/KwdL7x6g5rp5mtW49>

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

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。