

嘗健 55 免費課程表 - 2024 年 1 月至 3 月

R.E.A.C.H. Activities Free Schedule – January to March 2024



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					
網上普通話 Online Putonghua CODE: MSR4-060	9:15 am 10:15 am	1 月 22 日 至 3 月 25 日 <2 月 19 日 暫停>	9	段麗君小姐 Ms. Maggie Duan	在加拿大華人社區中，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，學懂普通話可以更準確地和他們溝通。本班將教授日常生活中會使用的普通話，令生活更方便。
網上國語瑜珈班 Online Mandarin Yoga CODE: MSR4 – 061	10:30 am 11:30 pm	1 月 22 日 至 3 月 25 日 <2 月 19 日 暫停>	9	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、抑鬱及焦慮症等症狀。
實體 一對一電腦實踐 In-Person Computer 1 on 1 CODE: MSR4 – 062 (登記上課需聯絡 中區華埠中心)	10:15 am 11:15 am	1 月 8 日 至 3 月 18 日 <2 月 19 日 暫停>	1 小時	楊佐行先生 Mr. Gus Yeung	智能電話和平板電腦越來越普及，在使用時，或多或少都會有不同問題而影響正常使用。一對一電腦實踐專為針對個人電腦問題而設，一位老師對一位學生的一小時電腦班。如果你有電腦問題，勿失良機。

<p>網上/實體太極班 Hybrid Tai Chi CODE: MSR4 – 063 (實體上課需聯絡 士嘉堡中心)</p>	<p>10:30 am 11:30 am</p>	<p>1月8日 至 3月18日 <2月19日暫停></p>	<p>10</p>	<p>勞國輝師傅 Mr. Tony Lo</p>	<p>適合新舊學員:《精簡楊式太極拳》 如何入門、溫故知新、重復鑽研、 陰陽平衡、身心健康、一生受用。</p>
<p>實體中國古典舞 進修班 In-Person Chinese Classical Dance Continued Study Class CODE: MSR4-064 (士嘉堡中心)</p>	<p>1:15 pm 2:15 pm</p>	<p>1月8日 至 3月18日 <2月19日暫停></p>	<p>10</p>	<p>謝玉珍導師 Ms. Do Do Tze</p>	<p>中國古典舞適合長者參與訓練和 表演,從而令她們有互動和連繫,提 升她們的身心健康,本課程適合有 古典舞基本功和表演經驗人士參加 。</p>
<p>網上椅子瑜珈班 Online Chair Yoga CODE: MSR4 – 065</p>	<p>3:00 pm 4:00 pm</p>	<p>1月8日 至 3月18日 <2月19日暫停></p>	<p>10</p>	<p>朱潔愛導師 Ms. Katy Chu</p>	<p>椅上瑜珈是一種形式柔和的瑜珈, 可以坐在椅子上或站立時使用椅子 作為支撐。毋需複雜的動作,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。</p>
星期二					
<p>網上從頭到腳的 伸展運動 Online Stretching from Head to Toe CODE: MSR4 – 066</p>	<p>10:00 am 10:30 am</p>	<p>1月9日 至 2月6日</p>	<p>5</p>	<p>Dr. Joyce Fu</p>	<p>伸展運動可以促進肌肉柔韌性和血 液循環,有助改善身體的柔軟度, 從而減少身體出現僵硬和痠痛的情 況。對防範及紓緩長期痛症特別有 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>

<p>網上開心齊齊學 唱金曲班 Online Encore Songs of Golden Memories CODE: MSR4 – 067</p>	<p>12:45 pm 2:00 pm</p>	<p>1月2日 至 3月5日</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，達至健康和有質素的生活。</p>
星期三					
<p>網上廣東話 瑜珈班 Online Cantonese Yoga CODE: MSR4 – 068</p>	<p>11:15 am 12:15 pm</p>	<p>1月10日 至 3月13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運動，配合定期練習讓其效果更為顯著。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。</p>
<p>實體古箏初班 In-Person Guzheng Beginner CODE: MSR4 – 069 (士嘉堡中心)</p>	<p>10:30 am 11:45 am</p>	<p>1月10日 至 3月13日</p>	<p>10</p>	<p>王豔導師 Ms. Yan Wang</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>
<p>網上/實體 玄功二十訣 Hybrid Xuan Gong Twenty Moves CODE: MSR4 – 070 (實體上課需聯絡 士嘉堡中心)</p>	<p>2:00 pm 3:00 pm</p>	<p>1月10日 至 3月13日</p>	<p>10</p>	<p>勞國輝師傅 Mr. Tony Lo</p>	<p>玄功二十訣簡單易學，能活動全身經絡血脈，活絡全身活動關節，提升內臟功能，如能專心潛修能達到內養心性，外修形體。只要次序井然勤練習，足可改善健康。</p>
<p>網上 做下普拉提 骨痛唔洗提 Online Home Pilates CODE: MSR4-071</p>	<p>2:00 pm 3:00 pm</p>	<p>1月17日 至 3月20日</p>	<p>10</p>	<p>霍柏健導師 Mr. Gary Fok</p>	<p>普拉提是一種建立在物理治療和康復基礎上的科學健身方法。本班將介紹普拉提的原則——呼吸、控制、專注、精確、平衡和流動——以幫助參與者更有效地獲得這種鍛煉方法的好處。本班將使用無扶手椅子進行，其動作設計主要為坐在椅子上或站在椅子旁。</p>

報名: 按此連結至網上登記 <https://forms.gle/AcfQ3N6Lr6yaFj1q8>

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。