



## 課程及活動時間表

健康保健 · 文化提升 · 美術演藝 · 心靈關顧 · 社區參與  
天天進修 不斷學習 · 活出豐盛 美麗人生

### 如何報名？

報名請到 [www.105gibson.com/online-registration](http://www.105gibson.com/online-registration)

課程須知:  
請瀏覽 [www.105gibson.com/105-gibson-豐盛生命學苑/](http://www.105gibson.com/105-gibson-豐盛生命學苑/)

課程費用及守則:  
請瀏覽 [www.105gibson.com/wp-content/uploads/2019/12/AL-card\\_chi.pdf](http://www.105gibson.com/wp-content/uploads/2019/12/AL-card_chi.pdf)

課程以英語(英)、粵語(粵)、國語(國)、(西) 西班牙語 或 韓語(韓) 授課



課程名稱	學費	開始日期	結束日期	時間	堂數	地點	語言	學分	課程簡介	導師	學系
SING SING 相識 [上期] SING SING 相識 [下期]	\$40 \$50	1月4日 3月1日	2月22日 4月26日	上午 9:30 - 10:30 上午 9:30 - 10:30	7 9	網上 網上	粵 粵	0.5 0.5	學習呼吸、發聲、共鳴及吐字等歌唱技巧，用以演譯粵曲小調和流行歌曲。	何國輝	美術演藝
中國舞蹈班 [上期] 中國舞蹈班 [下期]	\$40 \$50	1月4日 3月1日	2月22日 4月26日	下午 2:00 - 3:30 下午 2:00 - 3:30	7 9	網上 網上	粵/國 粵/國	0.5 0.5	學習古典及不同少數民族舞蹈，增強體能及肢體協調，並認識中國文化。	鍾敏	美術演藝
實用英語 [上期] 實用英語 [下期]	\$35 \$45	1月4日 3月1日	2月22日 4月26日	下午 2:00 - 3:15 下午 2:00 - 3:15	7 9	網上 網上	英/粵 英/粵	0.5 0.5	教授實用英語，例如銀行交收、購物、基本手機技能、以及在醫生辦公室和急症室等的常用字句。	Stella Lee, David Lee	文化提昇
匹克球 初班 匹克球 中班 匹克球 初班 匹克球 中班 匹克球 初班 匹克球 中班 匹克球 初班 匹克球 中班	\$20 \$20 \$20 \$20 \$20 \$20 \$20 \$20	1月4日 1月4日 2月1日 2月1日 3月8日 3月8日 4月5日 4月5日	1月25日 1月25日 3月1日 3月1日 3月29日 3月29日 4月26日 4月26日	下午 1:30 - 2:30 下午 2:30 - 3:30 下午 1:30 - 2:30 下午 2:30 - 3:30 下午 1:30 - 2:30 下午 2:30 - 3:30 下午 1:30 - 2:30 下午 2:30 - 3:30	4 4 4 4 4 4 4 4	中心 中心 中心 中心 中心 中心 中心 中心	英/粵 英/粵 英/粵 英/粵 英/粵 英/粵 英/粵 英/粵	n/a n/a n/a n/a n/a n/a n/a n/a	匹克球是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，中等運動量，提升四肢協調能力。	鄭煒城	健康保健
韓語相聚 [上期] 韓語相聚 [下期]	\$35 \$45	1月4日 3月1日	2月22日 4月26日	晚上 8:30 - 9:30 晚上 8:30 - 9:30	7 9	網上 網上	英/韓 英/韓	0.5 0.5	簡單有趣的基礎韓語課程。內容包括: 韓語發音、書寫、會話。	Eddie Lim	文化提昇
匹克球	\$4	1月5日	4月27日	上午 10:00 - 12:00		中心	英/粵	n/a	匹克球是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，中等運動量，提升四肢協調能力。	鄭煒城	健康保健
安卓手機應用程式	免費	3月2日	4月27日	上午 10:00 - 11:00	9	網上	英/粵	n/a	安卓手機的應用程式安裝、設定和應用，例如: email, WhatsApp, Google Maps, Translate 等。	梁偉倫	文化提昇
關節肌肉舒展運動 [上期] 關節肌肉舒展運動 [下期]	\$50 \$55	1月5日 3月2日	2月23日 4月27日	下午 1:00 - 2:00 下午 1:00 - 2:00	8 9	中心+網上 中心+網上	英/粵 英/粵	0.5 0.5	提升關節和肌肉運動、增強肌肉質量和骨骼成長。	Bronwyn Mar	健康保健
手機程式	免費	1月5日	2月23日	下午 2:00 - 3:00	8	網上	粵	n/a	iPhone手機已成為我們生活中的重要部分。讓我們一起在家中來發掘其他重要的手機程式如 WhatsApp, Uber 或字典翻譯器等鮮為人知的功能。iPhone/iPad ONLY	劉仲雄	文化提昇
中文書寫入門與操練 中文書寫入門與操練 (重覆)	\$30 \$30	1月19日 3月23日	2月23日 4月27日	上午 10:00 - 11:00 上午 10:00 - 11:00	6 6	網上 網上	英/粵/國 英/粵/國	0.5 0.5	講解及練習“圓轉、拉、推、按、提、點、鈎、耀”的中文字基礎結構。欣賞字的觀感: 穩重、輕逸、嚴正、平滑、秀麗。	葉仲翰	文化提昇
健康森巴舞運動 [上期] 健康森巴舞運動 [下期]	\$40 \$45	1月6日 3月3日	2月24日 4月28日	下午 1:30 - 2:30 下午 1:30 - 2:30	8 9	中心+網上 中心+網上	英/粵 英/粵	0.5 0.5	證書導師教授透過身體各部運動達至強化肌肉效果。	鍾張麗玲	健康保健
愛心大使- 裝備與訓練 [上期] 愛心大使- 裝備與訓練 [下期]	免費 免費	1月6日 3月3日	2月24日 4月28日	下午 2:00 - 4:00 下午 2:00 - 4:00	8 9	網上 網上	英/粵 英/粵	0.5 0.5	裝備義工知己知彼，明白耆壯人士的需要與接受不同訓練，服侍別人，共建美好和諧社區 (包括嘉賓演講及福音歌曲練習)。	陳梁燕芬牧師, 林仲輝	心靈關顧(0.25) + 社區參與(0.25)
西班牙語初班 [上期] 西班牙語初班 [下期]	\$40 \$45	1月6日 3月3日	2月24日 4月28日	下午 6:45 - 7:45 下午 6:45 - 7:45	8 9	網上 網上	英/西 英/西	0.5 0.5	正宗南美洲西班牙語老師教授學員日常西班牙用語，令你旅遊時更暢所欲言。此課程適合初學者。	Alex Remero	文化提昇
健身運動 [上期] 健身運動 [下期]	\$45 \$50	1月7日 3月4日	2月25日 4月29日	上午 10:00 - 11:15 上午 10:00 - 11:15	8 9	中心 中心	英/粵 英/粵	0.5 0.5	透過各種不同的運動去伸展關節和肌肉，能使關節活絡暢通，舒緩全身經絡，幫助氣血循環，能達到強身健體效果。	梁偉倫	健康保健
內臟伸展操 [上期] 內臟伸展操 [下期]	\$45 \$50	1月7日 3月4日	2月25日 4月29日	下午 2:00 - 3:15 下午 2:00 - 3:15	8 9	中心 中心	粵 粵	0.5 0.5	身體壓力遠比想像中大，讓內臟回歸正確位置，緩解深層次的壓力，不再累、不再痛，變美、變年輕。	鄭少梅	健康保健
中醫師教室	\$55	1月7日	2月25日	下午 1:30 - 2:45	8	網上	粵	0.5	此課程會教授中醫的四診(望、聞、問、切)及八綱。	馮新偉博士	健康保健
匹克球	\$4	1月7日	4月29日	下午 1:00 - 3:00		中心	英/粵	n/a	匹克球是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，中等運動量，提升四肢協調能力。	鄭煒城	健康保健
40式楊氏太極拳 [上期] “包括練習時間” 40式楊氏太極拳 [下期] “包括練習時間”	\$50 \$50	1月8日 3月5日	2月26日 4月30日	上午 10:00 - 12:15 上午 10:00 - 12:15	8 8	中心 中心	粵 粵	0.5 0.5	簡單易學，強身健體 (農曆新年2月12日照常上課)。	吳惠嫻	健康保健
中華食療養生 (第三期) 研習班	\$80	1月8日	4月30日	上午 10:00 - 11:15	14	中心	粵	1	課程特別為願意愛惜自己身體的55歲或以上長者而設，講授如何應用南方漢人食譜/食物來保健強身。(2月12日, 4月2日, 9日休假)	中醫巫育輝博士	健康保健
中華藥膳養生初班	\$90	1月8日	4月30日	上午 11:30 - 12:45	14	中心	粵	1	初步探討如何應用南方漢人以食用藥材入膳方法來保健強身。入讀資格: 完成“中華食療養生”出席率達 75%之學員。(2月12日, 4月2日, 9日休假)	中醫巫育輝博士	健康保健
中華藥膳養生初級進修班	\$100	1月8日	4月30日	下午 1:00 - 2:15	14	中心	粵	1	進一步探討如何應用南方漢人以食用藥材入膳方法來保健強身。入讀資格: 完成“藥膳初班”及出席率達 85% 之學員。(2月12日, 4月2日, 9日休假)	中醫巫育輝博士	健康保健
讚美操 [上期] 讚美操 [下期]	\$20 行政費(無半價優惠) \$20 行政費(無半價優惠)	1月8日 3月5日	2月26日 4月30日	上午 11:00 - 12:00 上午 11:00 - 12:00	7 8	網上 網上	粵 粵	0.5 0.5	藉著詩歌，配合舞蹈，舒緩身心，提升精神和靈性。(2月12日, 4月2日休假)	多倫多讚美操團隊	健康保健
初級華武太極扇 [上期] “包括練習時間” 初級華武太極扇 [下期] “包括練習時間”	\$45 \$50	1月8日 3月5日	2月26日 4月30日	下午 2:00 - 4:00 下午 2:00 - 4:00	7 8	中心 中心	粵 粵	0.5 0.5	增強身體平衡力和柔韌度，舒緩活血，強身健體。	黎鳳紹	健康保健
預防跌倒	免費	1月7日		晚上 7:30 - 8:15		網上	英		加強身體的各個部位的操練，以防止跌倒；並教授如何防止在家中跌倒。	Derek Cheung	
糖尿病藥物: 基礎認識	免費	1月9日		上午 10:00 - 11:30		網上	英		如何利用藥物控制糖尿病, 糖尿病常用藥物特點和注意事項。	Chris Wong	
抗疫情期間的心理適應	免費	1月16日		上午 11:00 - 12:30		網上	英		學習增強心理質素和適應力。我們不僅可以在疫症大流行中倖存，更可以從中勇敢走出來！	Thomas Li	
財務講座: 回顧與前瞻	免費	1月16日		下午 2:00 - 3:00		網上	英		前瞻2021 展望，回顧2020 動盪。	張宏發	
坐得健康	免費	1月21日		晚上 7:30 - 8:15		網上	英		學習正確坐姿，鍛煉頸部以防止頸部和腦部緊張，提昇背部和臀部柔軟度。	Derek Cheung	
有型有款知多少	免費	1月23日		下午 2:00 - 3:00		網上	國		提昇關節和肌肉運動，增強肌肉質量和骨骼成長。	Bronwyn Mar	
憂鬱在冬季	免費	1月30日		下午 1:00 - 2:30		網上	英		冬季特別感到納悶和沮喪？讓我們尋求出路吧！	Tammy Wong	
COVID-19 睇真啲	免費	2月6日		上午 11:00 - 12:30		網上	英		講解有關COVID-19 的資訊; 包括最新測試、虛擬醫生就診、新療法及疫苗、坐飛機安全嗎...等等。	David Wong	
充分利用你的醫療保健約診	免費	2月13日		上午 10:00 - 11:30		網上	英		幫助你掌握必要知識、講解就診前後及就診時的行動計劃，讓你出席約診時自信及有效地與醫護人員溝通。	Koko Lung	
糖尿病藥物: 基礎認識	免費	2月27日		上午 10:00 - 11:30		網上	粵		如何利用藥物控制糖尿病, 糖尿病常用藥物特點和注意事項。	Chris Wong	
安省長者長期護理服務	免費	3月10日		上午 10:00 - 11:00		網上	粵		講座將介紹安省長者長期護理服務的內容及申請需知，當中包括社區支援服務及護理院服務。	Nicky Lam	
職場壓力和應對	免費	3月13日		上午 11:00 - 12:30		網上	英		疫症大流行後，大大改變了我們的工作環境。我們該怎麼做才能更有效地應對新環境的挑戰？	Thomas Li	
抗疫情期間肩頸痛成因	免費	3月20日		上午 10:00 - 11:30		網上	英		抗疫情期間感到肩頸痛？齊來了解肩頸痛成因和即場學習運動與保健方法!	Elli Luy	
充分利用你的醫療保健約診	免費	3月27日		上午 10:00 - 11:30		網上	粵		幫助你掌握必要知識、講解就診前後及就診時的行動計劃，讓你出席約診時自信及有效地與醫護人員溝通。	Koko Lung	
有型有款知多少	免費	4月10日		下午 2:00 - 3:00		網上	英		提昇關節和肌肉運動，增強肌肉質量和骨骼成長。	Bronwyn Mar	
原生家庭的成長經驗對心理健康的影響	免費	4月24日		上午 10:00 - 11:30		網上	國		瞭解原生家庭的成長經驗及其對心理健康的影響。探索用新的眼光來看待我們的原生家庭及我們自己，進一步地發揮生命潛力。	洪麗芬	
驚恐來襲?	免費	4月24日		下午 1:00 - 2:30		網上	英		經常感到恐懼、焦慮、緊張，身體出現了問題？齊來學習生活得像獅子王一般的無憂無慮吧!	Tammy Wong	

### 講座