

豐盛生命學苑 課程及講座 2022年1 - 4月

星期	課程名稱	學費/ 55-64歲	學費/ 65歲或以上	開始日期	結束日期	時間	堂數	地點	語言	學系	學分	課程簡介	導師
星期一	SING SING 相識 (基礎班)[上期]	\$80	\$40	1月3日	2月28日	上午 9:30 - 10:30	8	網上	粵	美術演藝	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。(2月21日休假)	何國輝
星期一	SING SING 相識 (基礎班)[下期]	\$80	\$40	3月7日	4月25日	上午 9:30 - 10:30	8	網上	粵		0.5		
星期一	銀髮芭蕾舞 (基礎班)[上期]	\$72	\$36	1月3日	2月28日	上午 10:30 - 下午 12:00	8	中心	英/粵	美術演藝	0.5	銀髮芭蕾舞專為年長的初學習者設計，旨在改善他們的姿勢，協調能力和活動水平。(2月21日休假)	顏夢亭
星期一	銀髮芭蕾舞 (基礎班)[下期]	\$72	\$36	3月7日	4月25日	上午 10:30 - 下午 12:00	8	中心	英/粵		0.5		
星期一	匹克球 (基礎班)	\$48	\$24	1月3日	2月28日	下午 1:30 - 2:30	4	中心	英/粵	健康保健	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。(2月21日休假)	鄭煒城
		\$48	\$24	3月7日	4月25日	下午 1:30 - 2:30	4	中心	英/粵		n/a		
星期一	匹克球 (中班)	\$72	\$36	1月3日	2月28日	下午 2:30 - 3:30	4	中心	英/粵		n/a		
		\$72	\$36	3月7日	4月25日	下午 2:30 - 3:30	4	中心	英/粵		n/a		
星期一	中國舞蹈班 (基礎班) [上期]	\$72	\$36	1月3日	2月28日	下午 2:00 - 3:30	8	中心/ 網上	粵/國	美術演藝	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。(2月21日休假)	鍾敏
星期一	中國舞蹈班 (基礎班) [下期]	\$72	\$36	3月7日	4月25日	下午 2:00 - 3:30	8	中心/ 網上	粵/國		0.5		
星期一	實用英語(基礎班) [上期]	免費	免費	1月3日	2月28日	下午 2:00 - 3:15	8	中心	英/粵	文化提昇	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。(2月21日休假)	Stella & David Lee
星期一	實用英語(基礎班) [下期]	免費	免費	3月7日	4月25日	下午 2:00 - 3:15	8	中心	英/粵		0.5		
星期二	匹克球(即時參加)	多次通行証	多次通行証	1月4日	4月26日	上午 10:00 - 下午12:00		中心	英/粵	健康保健	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
星期二	排舞(基礎班) [上期] 新時間	\$72	\$36	1月4日	2月22日	上午 10:00 - 11:30	8	中心	英/粵	健康保健	0.5	適合初學者參加，由淺入深教授排舞基本步法和跳舞技巧。無須跳舞經驗。	岑惠玲
星期二	排舞(基礎班) [下期] 新時間	\$81	\$41	3月1日	4月26日	上午 10:00 - 11:30	9	中心	英/粵		0.5		
星期二	關節肌肉舒展運動 [上期]	\$48	\$24	1月4日	2月22日	下午 1:00 - 2:00	8	網上	英/粵	健康保健	0.5	提升關節和肌肉運動、增強肌肉質量和骨骼成長。	Bronwyn Mar
星期二	關節肌肉舒展運動 [下期]	\$54	\$27	3月1日	4月26日	下午 1:00 - 2:00	8	網上	英/粵		0.5		
星期三	健康森巴舞運動 [上期]	\$48	\$24	1月5日	2月23日	下午 1:30 - 2:30	8	中心/ 網上	英/粵	健康保健	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
星期三	健康森巴舞運動 [下期]	\$54	\$27	3月2日	4月27日	下午 1:30 - 2:30	9	中心/ 網上	英/粵		0.5		
星期三	金曲詠唱(基礎班)[上期] (第2及4個週三) 新	\$48	\$24	1月12 及 26日	2月9及23日	下午 2:00 - 4:00	4	中心	英/粵	美術演藝	0.5	藉唱卡拉 OK，回憶你永遠不會忘記的歌曲；重新點燃你喜歡的樂曲，回到你青春歲月的情懷。	林仲輝
星期三	金曲詠唱(基礎班)[下期] (第2及4個週三) 新	\$48	\$24	3月2及16日	4月13及27日	下午 2:00 - 4:00	4	中心	英/粵		0.5		

星期三	愛心大使- 裝備與訓練(中班) [上期] (第1及3個週三)	免費	免費	1月5及19日	2月2及16日	下午 2:00 - 4:00	4	網上	英/粵	心靈關顧/ 社區參與	0.5	裝備義工知已知彼, 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。	陳梁燕芬牧師
星期三	愛心大使- 裝備與訓練(中班) [下期] (第1及3個週三)	免費	免費	3月2及16日	4月6及20日	下午 2:00 - 4:00	4	網上	英/粵		0.5		
星期四	健腦強身運動班(基礎班)[上期] 新	\$48	\$24	1月5日	2月23日	上午 10:00 - 11:00	8	中心	英/粵	健康保健	0.5	以音樂配合動作達致健腦強身, 增強記憶力、舒緩情緒及減輕壓力的效果。運動可以站着或坐在椅上進行。	鄧寶兒老人專科註冊護士
星期四	健腦強身運動班(基礎班)[下期] 新	\$54	\$27	3月2日	4月27日	上午 10:00 - 11:00	9	中心	英/粵		0.5		
星期四	匹克球(即時參加)	多次通行証	多次通行証	1月6日	4月28日	下午 1:00 - 3:00		中心	英/粵	健康保健	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。	鄭焯城
星期四	書法(基礎班)上期 新 臨習字帖, 智永真草千文	\$72	\$36	1月6日	2月24日	1:30 - 3:00 pm	8	中心	英/粵	美術演藝	0.5	這課程適合初級, 未習過書法的人士參加。從握筆, 運筆, 基本筆法及結構學習, 將漢字解構為基本筆劃, 了解它們的關係並欣賞其美學外觀。學生自備筆、墨、紙。	李馮錦兒
星期四	書法(基礎班)下期 新 臨習字帖, 智永真草千文	\$81	\$41	3月3日	4月28日	下午 1:30 - 3:00	9	中心	英/粵		0.5		
星期四	中醫師教室(中班)	\$80	\$40	1月6日	2月24日	下午 1:30 - 2:45	8	網上	粵	健康保健	0.5	此課程將會教授中醫方劑學兩個題目, 分別是發汗方劑及清熱方劑。	馮新偉博士
星期四	健康口琴班 [下期] 新日期 新時間	\$81	\$41	3月3日	4月28日	下午 2:00 - 3:30	9	網上	英/粵	美術演藝	0.5	通過C調中的21或24孔複音口琴欣賞音樂(吹, 吸和音階的排列), 學生自備 21或24孔C調複音口琴, 音樂架。教學內容: 亞洲口琴基本技能、音樂理論及基礎知識。口琴伴奏/歌唱實戰。	黃少忠
星期五	九式逍遙太極 [上期] “包括練習時間” 新	\$96	\$48	1月7日	2月25日	上午10:00 - 下午12:00	8	中心	粵	健康保健	0.5	九式逍遙太極, 這套拳以楊式大架為基礎, 包涵吳、孫和陳式等打法, 招式簡樸, 其內容更顯精練和規範, 並且也能充分體現太極運動的特點, 容易學習, 老幼皆宜, 也適合初學者。4月15日休假	馮展園
星期五	九式逍遙太極 [下期] “包括練習時間” 新	\$96	\$48	3月4日	4月29日	上午10:00 - 下午12:00	8	中心	粵		0.5		
星期五	書法(中、高班) [上期] 臨習李崑嶽麓上寺碑 已經滿額	\$72	\$36	1月28日	2月25日	上午 10:00 - 11:30	8	中心	英/粵	美術演藝	0.5	每週六早上老師用WhatsApp 出下週功課和示範的視頻。週五早上交功課。每月最後週五回中心上課。	李馮錦兒
星期五	書法(中、高班) [下期] 臨習李崑嶽麓上寺碑 已經滿額	\$72	\$36	3月25日	4月29日	上午 10:00 - 11:30	8	中心	英/粵		0.5		
星期五	讚美操 (下期) 免費班	\$30 行政費	\$30 行政費 (無半價優惠)	3月4日	4月29日	上午 10:30 - 下午12:00	8	中心	英/粵	健康保健	0.5	藉著詩歌, 配合舞蹈, 舒緩身心, 提升精神和靈性。(4月15日休假)	多倫多讚美操協會
星期五	初級華武太極扇 [上期] “包括練習時間”	\$96	\$48	1月7日	2月25日	下午 2:00 - 4:00	8	中心	粵	健康保健	0.5	增強身體平衡力和柔韌度, 舒緩活血, 強身健體。(2:00-2:30練習時間, 4月15日休假)	黎鳳紹
星期五	初級華武太極扇 [下期] “包括練習時間”	\$96	\$48	3月4日	4月29日	下午 2:00 - 4:00	8	中心	粵		0.5		

星期	講座名稱	學費	學費	開始日期	結束日期	時間	地點	語言	課程簡介
星期六	中老年人的營養	免費	免費	1月22日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	什麼是營養，為什麼它對老年人很重要？隨著年齡的增長，我怎樣才能吃得健康？如果我無法健康飲食，我該怎麼辦？
星期六	認知健康和老年人	免費	免費	2月12日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	認知健康和老年人，什麼是大腦健康？一些影響大腦健康的因素無法改變，有許多生活方式的改變可能有所作為。小的改變會加起來：將這些作為您的日常工作的一部分可以幫助您更好地大腦健康運作。
星期六	治療抑鬱症和焦慮症的藥物	免費	免費	2月26日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	對使用憂鬱藥物的應識及應注意的事項。
星期三	『便意』- 心理與環境的因素	免費	免費	3月9日		下午 2:00 - 下午 3:00	網上	粵	講座將與你分享一些能應響『便意』的心理與環境因素。
星期六	做個醒目長者	免費	免費	3月12日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	什麼是虐老？常見種類，疫情中的虐老事件及預防方法。
星期六	健康冷知識 - 認識膽固醇	免費	免費	4月9日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	膽固醇是怎麼，概念，高的原因，其風險，如何預防及控制，食物的影響，2021加拿大血脂異常指南，及2020美國飲食指南，身體質量指數，正確概念。年長與年青的指數不一樣。
星期六	焦慮和抑鬱的音樂療法	免費	免費	4月23日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	人生有很多的壓力和勞苦愁煩，如果處理不好，會令身心靈受損。音樂是其中一個很有效的減壓方法。聽音樂可以忘卻憂悶情緒；用不同的音樂活動也可舒緩筋骨疲累...音樂是一種有效的另類療法。
星期六	中醫緩解焦慮：中醫面面觀	免費	免費	4月30日		上午 10:00 - 上午 11:15	網上	粵	嘗試從中醫角度探討焦慮及抑鬱等情志病的成因及防治，並向病者及其家人提供一些生活模式及治療的建議。

國語(國)、韓語(韓)、西班牙語(西)、日語(日)