

# 音乐祝福社区四弦琴 Community Ukulele

## 10 堂课 Lesson

地点: Venu	日期: Date	时间: Time	授课语言: Language
Pasir Ris West Wellness Centre	28/11/2022	10:30am – 12:00pm	English
CT Hub @ Kallang	09/01/2023	10:30am – 12:00pm	中文
Tampines North Community Club	11/01/2023	1:30pm – 3:00pm	中文

电 邮: [tle@ecss.org.sg](mailto:tle@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



快乐的生活往往离不开音乐，掌握一门乐器能让音符和旋律制造许多美好心炫；通过学习四弦琴让音乐延缓衰老、让旧曲新乐美化生活。在基本课程学习后，可以继续留在我们的四弦琴兴趣小组进修，学成者有机会加入义工表演组，与我们一起把音乐与欢乐带给其他乐龄朋友，为社区服务，过更有意义和充实的生活。

Music always brighten up our lives. Learning to play a musical instrument like the ukulele brings joy to our hearts and slow down our ageing process. Ukulele is easy to pick up and after completing this Beginners' Course, seniors can choose to continue learning in our Interest Group for free. Those who have acquired the skills will be invited to join our Performance Group as volunteers to serve the community. Come join us and start putting music and joy into your life!



# 我的故事 My Story

## 3 堂课 课程以华语授课 Course is conducted in Mandarin

开课日期: 2022年11月15日

上课时间: 9:30am to 12:30pm (星期二)

上课地点: **恩群社区服务**

**EN Community Services Society**

CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

电 邮: [t1e@ecss.org.sg](mailto:t1e@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



我如何走进这个世界？我渡过怎样的春秋，见过什么风浪，尝过什么滋味，领受过恩惠，熬过的苦涩甘甜，今天我如何整理我的过去，面对现在的自己，在我的这个情况和阶段当中如何自在逍遥的生活？



# 自我成长

## Self-Development

**5 堂课** 课程以华语授课  
Course is conducted in Mandarin

**开课日期:** 2023年1月10日

**上课时间:** 9:30am to 12:30pm (星期二)

**上课地点:** 恩群社区服务  
**EN Community Services Society**  
CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

**电 邮:** tle@ecss.org.sg

**询问电话:** 9011 8125

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



在每个人生阶段里有着不同的个人成长印迹，就如阶梯，从一个梯级让人提升到另一个高处，让每个人都有个进深的位置，就在这特别的高远可以看得完全并且可以展望计划属于自己的未来。

这系列的课程以活动为主流的学习，是从课堂的对流式群体的分享，群体活动，从视、听、活动里引发自我探索的动力，参与者将从新的角度去做自我认识自我发觉。

课程在最终将以有备无患的原则引导参与者为自己人生的整体做个属于自己意愿认知的规划！



# 人生的休止符

## The Rest Note of Life

**4 堂课** 课程以华语授课  
Course is conducted in Mandarin

开课日期: 2022年10月11日

上课时间: 10:00am to 12:00pm (星期二)

上课地点: **恩群社区服务**

**EN Community Services Society**

CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

电 邮: [t1e@ecss.org.sg](mailto:t1e@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



我是个乐龄，依然快乐活跃的生活，热爱学习，无忧无虑！然而，人无远虑必有近忧，让我们一起在探索生活的真、善、美之外，也探讨一些明天的生命乐章、学习人生休止符。如果生命是一部列车在我们出生时开出，无论什么车次方向都终有到站之时。我们该如何享受善用在列车上的时光，又该如何整装收拾预备下车呢？让我们在知觉之中妥善处理、安排、委托许多末路的琐碎，让晚年的生活有备无患。

课程将引导参与者探讨生命伦理的观念和如何成功老龄化；了解自身对持久授权书（LPA）、预先护理计划（ACP）和预先医疗指示（AMD）的需要，明白有关的政策法规，并提供相关的资源信息。让我们在远虑之中活得恬雅自得，化忧虑为认知优势。让我们一起学习处理自己的终生大事！





# 如何退而不休活得精彩

## Retire, Re-engage and Rejuvenate

### 4 堂课 课程以华语授课 Course is conducted in Mandarin

开课日期: 2023年1月13日

上课时间: 10:30am to 12:30pm (星期五)

上课地点: **恩群社区服务**

**EN Community Services Society**

CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

电 邮: [t1e@ecss.org.sg](mailto:t1e@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



社会的老龄化和平均寿命的延长让更多的乐龄在退休年龄前后徘徊。许多年长者甚至没做好退休的准备，在职业，家庭，经济及精神上充满困惑和沮丧。此课程将帮助乐龄调整心态，积极面对新的人生阶段。学员也将学习如何通过新的人际关系，新技能，新目标，重新出发，活出更精彩的黄金年华。



# 汉语拼音基础班

## Hanyu Pinyin for Beginners

10 堂课 课程以华语授课  
Course is conducted in Mandarin

### 在线课程

开课日期: 2022年10月3日

上课时间: 1:30pm to 3:00pm (星期一)

电 邮: tle@ecss.org.sg

询问电话: **9011 8125**

注: 此在线课程将通过 Zoom 视频会议 APP 进行, 所以参与者必须预先下载 Zoom APP 到手机或电脑上才能上课。我们会在课堂上指导 Zoom 视频会议的操作。

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

主办单位: 恩群社区服务 **EN Community Services Society**  
CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue Singapore 339407

Conducted By:



As part of:



汉语拼音是学习华语和汉字的基本工具。它不但可以帮助我们学好华语的标准发音, 也学会一种快捷的汉字输入法。此基础班适合会说华语却没学过汉语拼音的乐龄。

# 智能手机基础班

## Smartphone for Beginners

**4 堂课** 课程以华语授课  
Course is conducted in Mandarin

开课日期: 2022年10月14日

上课时间: 10:00am to 12:00pm (星期五)

上课地点: **恩群社区服务**  
**EN Community Services Society**  
CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

电 邮: [t1e@ecss.org.sg](mailto:t1e@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



手机已成为乐龄人士必备的通讯工具，而智能手机的普及让年长者人人手上多了一个生活的好帮手。但对于这高科技产品，很多乐龄朋友也觉得喜忧参半：喜的是方便联系家人，忧的是害怕操作错误而弄坏手机或受骗上当。此课程以简易的讲解演示和学员的实际操作，让乐龄朋友掌握智能手机的基本功能知识，学会如何应用各种生活工具、上网学习、社交媒体和认识手机网络的安全防范，真正享受智能手机带给晚年生活的便利与乐趣。



# 智能手机中级班

## Smartphone Intermediate Course

**4 堂课** 课程以华语授课  
Course is conducted in Mandarin

开课日期: 2022年11月11日

上课时间: 10:00am to 12:00pm (星期五)

上课地点: **恩群社区服务**

**EN Community Services Society**

CT Hub #06-14, 2 Kallang Avenue  
Singapore 339407

电 邮: [t1e@ecss.org.sg](mailto:t1e@ecss.org.sg)

询问电话: **9011 8125**

\*50 岁以上的新加坡公民及永久居民享有津贴

\*NSA subsidy applicable for Singaporean and PR age 50 and above

Conducted By:



As part of:



科技日新月异，智能手机的功能五花八门，手机已不再是单纯的通讯工具，此课程在学员能掌握基本功能操作的前提下，通过引导学员利用网络学习、娱乐交流和电子服务，提高乐龄的手机应用能力，乐享丰富多彩的数码生活。课程内容包括：视频资讯学习平台如 Facebook Live 和 Zoom，交流和娱乐平台如 YouTube 和 MeWatch，网络商业平台如网上购物、网上付款等，

