

疫起 过生活

COME 'N LIVE

一天三场直播 陪你继续过生活

3月23日至27日
网络直播课程表

人民协会
导师
蔡雪琳



人民协会
导师
吕忠明



人民协会
导师
林欣婷



7:00-7:45 AM

晨运

10:30-11:30 AM

做饭

特别来宾 郭美伶 中医师

3:00-3:45 PM

唱歌

歌唱技巧基本功

主持人

新闻抢先看主持人
李丽敏、李宇庭

96.3好FM DJ
林安娜、王德明
和刘杰奇

96.3好FM DJ
洪菁云

新闻抢先看主持人
李丽敏

96.3好FM DJ
林安娜、王德明、刘杰奇
和制作人余思远

3月23日
星期一

黄金尊巴舞

香茅啦啦炒米粉

丹田位置和呼吸法

3月24日
星期二

椅瑜伽：
我们一起“坐”瑜伽

娘惹辣酱蒸乌鱼

歌唱与口型位置

3月25日
星期三

修复性瑜伽

姜汁芥菜酿鱼鳔

节奏、选歌曲
与音调

3月26日
星期四

核心强化运动

瓦煲人參花雕鸡

歌曲轻重
与情感意境

3月27日
星期五

耐力训练

豆豉鲜菇蛋豆腐

舞台魅力与
麦克风拿法

如何观看网络直播？

1 网站

上zaobao.sg网站，
点击进入《疫起
过生活》专页，
就能观看直播内
容与详情。

2 应用

打开智能手机或
平板电脑上的
zaobao.sg应用，
点击进入主页上
的《疫起过生
活》栏目。

3 面簿

上面簿搜索“联
合早报”页面并
点击关注，就会
在直播开始时接
到通知。

4 Youtube

在YouTube上搜
索zaobao.sg官
方频道，点击订
阅并开启铃铛通
知，就能接到直
播推送。