

Active Senior & Outreach Program Online Courses (Oct – Dec 2025)

頤康活力長者及外展服務 **網上 ZOOM** 課程 (2025 年 10 – 12 月)

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/VMeTwEElt8t9YeMu8>

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
V-CL	Mon 一	Oct 6 – Dec 15 10 月 6 日 - 12 月 15 日 (no class Oct 13)	Chinese Literature 中國文學巡禮	10:00 – 11:00	10	\$ 80	Bill Ko 高繼標	選讀中國詩詞、散文名篇、介紹作家背景、風格，解讀作品命題、喻意，提高學員對中國文學的欣賞能力。課堂上亦會按學員興趣，講解平仄、聲韻、對仗等詩詞寫作技巧，鼓勵實習創作。
V-CL1	Tue 二	Oct 14 – Dec 9 10 月 14 日 - 12 月 9 日	Chinese Literature (Video review) 詩仙-李白	10:00 – 11:30	9	45	影片播放	鳴謝高繼標老師允許播放網上授課錄影。請注意影片為實時錄影，畫面並非完美製作。
V-SL	Tue 二	Oct 28 – Dec 16 10 月 28 日 - 12 月 16 日	Singing Sensation 金曲演唱班	10:00 – 11:30	8	\$ 80	Carol Leung	原聲音帶，學習拍子，唱歌技巧，運氣呼吸。(不設卡拉 OK 伴唱)
V-CW	Tue 二	Nov 11 月 4, 18 日 Dec 12 月 2, 16 日	Chat for Wellness 談談笑笑補安康	2:30 – 4:00	4	\$ 20	Carol Leung	每月二次聚會，交流保健心得。介紹容易做又可以幫助治理小毛病的穴位，利用穴位保健及食物相配等。
V-CD	Wed 三	Oct 8 – Dec 17 10 月 8 日 - 12 月 17 日	Chinese Dance Workshop 中國舞工作坊 (國語授課)	10:30 – 11:30	11	\$ 121	Yi Yuan 袁藝	導師為皇家舞蹈學院註冊教師、持有皇家舞蹈學院芭蕾舞教學研究證書，並於約克大學獲取舞蹈藝術碩士學位，現為小梨園舞蹈團的專業藝術總監，在加拿大致力推廣及發展中國舞蹈。10 人以上開班。
V-RT	Wed 三	Oct 8 – Dec 17 10 月 8 日 - 12 月 17 日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:30 – 10:30	11	\$ 39	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。
V-MP	Wed 三	Oct 8 – Dec 17 10 月 8 日 - 12 月 17 日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:45 – 11:45	11	\$ 77	Min Liu 劉敏	朗誦詩詞，歌賦和散文的韻律和節奏，能增加五臟六腑的氣息鼓盪。提高審美能力，增加自信心。詩文的正氣，正能量，可以堅定信念，克服困難。
V-MB	Wed 三	Oct 8 – Dec 17 10 月 8 日 - 12 月 17 日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	晚間 8:00 – 9:00	11	\$ 77	Min Liu 劉敏	融入生活的場景中學習普通話。教學員漢語拼音，怎樣用拼音拼寫漢字及用鍵盤拼音輸入法寫出中文。6 人以上開班。
V-CM	Wed 三	Oct 1 – Nov 26 10 月 1 日 - 11 月 26 日	Comics 漫畫班	2:00- 3:15	9	\$ 81	Pinkie Hung	課程包括線條勾畫、素描構圖、生活用品及卡通人物及設計等。學習漫畫有助抒發情懷，可將生活點滴用圖畫記錄，一生回味。第一堂請預備 HB 鉛筆、橡皮擦、黑色 marker 及紙張。

ZOOM ②

由頤康活力長者及外展服務屬下耆英會主辦

報名請用此連結 ② 登記 <https://forms.gle/vySsjBwaVxQoYwzw6>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Remark 備註
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日 - 12 月 22 日 (no class 13/10)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	11	\$ 88	Kay Leung	循序漸進將身體柔軟度提升，進而增加肌肉的強度，改善呼吸、集中力和平衡力，並能舒緩肩膊、腰、背痛。
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日 - 12 月 22 日 (no class 13/10, 10/11)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	10	\$ 50	Kai Man Light 黎啟文	中國儒家的經典書籍，亦是古代各朝科舉考試範圍。導師與你一起研讀，融入當時的背景及古人的思想領域。
Mon —	Oct 6 – Dec 15 10 月 6 日 - 12 月 15 日 (no class 13/10)	Saxophone 色士風初/中班	11:00 – 12:00	10	\$100	Simon Lam	新學員無需音樂背景。學習色士風的好處有鍛鍊呼吸與肺活量，訓練專注與協調，音樂感能提升，亦很酷很有魅力。
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日 - 12 月 22 日 (no class 13/10)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Oct 7 – Dec 16 10 月 7 日 - 12 月 16 日	Guwen 古文	11:00 - 12:45	11	\$ 55	Kai Man Light 黎啟文	<古文觀止>是中國古代散文精品的結集，它是清代以來最流行的古代散文選本之一。
Tue —	Oct 7 – Dec 16 10 月 7 日 - 12 月 16 日 (no class 2/12)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	10	\$ 60	Philip Ho	透過軟件功能，輕鬆容易地享受繪畫的樂趣，參加者需對相關軟件功能已有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637
Wed 三	Oct 1 – Dec 17 10 月 1 日 - 12 月 17 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	12	\$ 72	Tao Zhou 舟濤	以中醫理論來配合學員需要來講解有關健康保健的問題。
Wed 三	Oct 1 – Dec 17 10 月 1 日 - 12 月 17 日	Yoga 瑜珈班	11:00 - 12:00	12	\$ 96	Kay Leung	循序漸進將身體柔軟度提升，進而增加肌肉的強度，改善呼吸、集中力和平衡力，並能舒緩肩膊、腰、背痛。
Thu 四	Oct 2 – Dec 18 10 月 2 日 - 12 月 18 日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	12	\$ 60	Kai Man Light 黎啟文	主要記錄了周王室的衰微，諸侯爭霸的歷史，對各類禮儀規範、典章制度、社會風俗、民族關係、道德觀念、天文地理、曆法時令、古代文獻、神話傳說、歌謠言語均有記述和評論。
Fri 五	Oct 3 – Dec 19 10 月 3 日 - 12 月 19 日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	12	\$ 84	Kay Leung	組合 45 分鐘中快步法及上臂運動，加強心肺及肌肉功能，再配以 15 分鐘伸展動作，增加平衡力及身體的靈活性。
Fri 五	Oct 17 – Dec 12 10 月 17 日 - 12 月 12 日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 – 3:15	9	\$ 54	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Oct - Dec 10 - 12 月		Keyboard 電子琴班	\$18/30 分鐘 或 \$27/45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排，可選擇士嘉堡琴行(Brimley/Sheppard) 上課或網課，查詢 416-412-4571 內線 2637。

免費網上講座 Free Workshop

Topic/主題	動起來...綜合養生運動 參加者須穿著舒適衣著,運動鞋,預留小活動空間及準備一張穩固有椅背的椅子
Date 日期	10 月 7 日, 11 月 4 日, 12 月 2 日 (星期二)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Register 報名連結	只需登記一次, 每月可使用同一連結及密碼登錄 https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士

Topic/主題	政府福利及服務簡介講座
Date 日期	2025 年 10 月 15 日 (三)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Language 語言	英文
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/UbRdgQ9xTT-u698Gm8oXkw
Speaker 講員	Ms. Hailey Ng, Citizen Services Specialist, Service Canada

Topic/主題	遺囑真的重要嗎?
Date 日期	2025 年 11 月 19 日 (三)
Time 時間	12:30 – 1:30 pm
Language 語言	廣東話
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/ig3ZNX_CREGWj9eOodJbgQ#/registration
Speaker 講員	Mr. Justin Lo (註冊律師)

Terms of Services 服務條款

- By enrolling, participants agree to our terms of services. 參加者一經註冊即表示同意我們的服務條款。
- If you join in a course late or don't attend all sessions, you can pay per session plus a 10% administrative fee. Fees are rounded to the nearest dollar. 凡未能參加全期或中途加入課程的學員, 可按參加堂數交費, 並加收10%行政費, 如有零錢, 以四捨五入最接近的整數收取。
- To withdraw for personal reasons, you must apply by the second week. A \$5 administrative fee will be deducted, and the rest will be refunded as a credit. This credit is valid for 6 months and can only be used for Active Senior Program interest course. Unused credits will expire. 學員如因個人理由要求退學, 需於課堂的第二星期前申請。每課程扣除行政費 \$5, 餘額以信用額退回, 僅限用於頤康活力長者服務舉辦之興趣班。並於退款日期起6個月內使用, 逾期作廢。
- No refund or courses transfers due to absence. 學員因個人理由中途缺課, 學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。
- Consult your doctor before joining exercise program. Yee Hong Centre is not responsible for any injuries or losses. 參與任何運動班, 請先向閣下之醫生查詢是否合適。如參加某些運動引致不適或身體受傷, 一切責任及後果與頤康中心無關。
- All courses are in Cantonese unless otherwise stated. 除註明外, 各課程以粵語教授。
- Course details may change without notice. 課程如有更改, 恕不另行通知。
- The Yee Hong Centre will make the final decision in any disputes. 如有任何爭議, 頤康中心保留最終決定權。

查詢 416-412-4571 內線 2637 馬太