

[Please Click Here for Interest Courses Registration](#)

[興趣班課程請點擊此處報名](#)



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
From now to July 22 即日起至 7 月 22 日			Communication Technology Tutoring 電腦及智能手機 應用工作坊 (英語授課)	請致電 416-412-4571 內線 4610 周先生查詢 及預約時間			免費	Justin Zhou	為你提供單對單個人工作坊，內容將根據你個人學習的需要度身定制，舉例如何利用電腦、智能電話上網、收發電郵及訊息、下載軟件及其操作、進行視像通話、使用社交媒體和了解在線安全...等。	每節最多 30 分鐘，有需要可實體指導，地點為頤康密西沙加中心
V-CL	Mon —	Jul 4 – Sep 19 7 月 4 日- 9 月 19 日 *8/1, 9/5 假期停課	Chinese Literature 中國文學巡禮 (粵語授課)	10:00	11:30	10	\$ 70.00	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。	6 人以上開班
V-CD	Mon —	Jul 4 – Sep 19 7 月 4 日- 9 月 19 日 *8/1, 9/5 假期停課	Chinese Dance Workshop 中國舞工作坊 (國語授課)	10:30	11:30	10	\$ 100.00	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。	12 人以上開班

V-SA	Mon —	Jul 4 – Sep 19 7月4日-9月19日 *8/1, 9/5 假期停課	Saxophone 色士風初/中班 (粵語授課)	11:15	12:45	10	\$ 100.00	Simon Lam	初學者從學習閱讀 5 線譜。大約 12 個月便可掌握吹奏色士風的技巧。新學員無需音樂背景，可不用立刻購買色士風，可先租後買。Long & McQuade 可暫租，約 40 餘元一個月。使用中音 Alto 或低音 Tenor Saxophone 均可。	3 人以上開班
V-DP	Tue 二	Jul 5 – Sep 20 7月5日-9月20日	Digital Photography 數碼攝影 (粵語授課)	10:30	12:00	12	\$ 72.00	David Tsoi	有否發現，明明拍攝同一的地方，拍出來的照片就是跟人家不一樣？其實，你並不是沒有美感，只是沒有用對技巧而已。課程中，除了能進一步學習到用相機/手機的構圖技巧以及拿捏光影角度之外，還可學習到不同類型的拍攝及色彩運用。	6 人以上開班
V-SG1	Tue 二	Jul 5 – Sep 20 7月5日-9月20日	Golden Oldies L1 金曲齊齊唱初班 (粵語授課)	10:00	11:15	12	\$ 84.00	Carol Leung	卡拉 OK 形式學唱流行金曲。	6 人以上開班
V-SG2	Tue 二	Jul 5 – Sep 20 7月5日-9月20日	Golden Oldies L2 金曲齊齊唱中班 (粵語授課)	11:30	1:00	12	\$ 84.00	Carol Leung	卡拉 OK 形式學唱流行金曲。	只收舊生
V-CW	Tue 二	July 7月5, 19日 Aug 8月2, 16日 Sep 9月6, 20日	Chat for Wellness 談談笑笑 補安康 (粵語授課)	2:30	4:00	6	\$ 30.00	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，利用穴位健身及食物相配等。	6 人以上開班
V-SL1	Wed 三	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日	Live Music Singing Class L1 金曲演唱初班 (粵語授課)	9:30	10:45	12	\$ 96.00	Carol & Herrick Leung	電子琴伴奏，學習拍子，唱歌技巧，運氣呼吸。	只收舊生
V-SL2	Wed 三	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日	Live Music Singing Class L2 金曲演唱中班 (粵語授課)	11:00	12:30	12	\$ 96.00	Carol & Herrick Leung	電子琴伴奏，學習拍子，唱歌技巧，運氣呼吸。	只收舊生

V-RT	Wed 三	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日	Refresher Class Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:45	10:45	12	\$ 42.00	Min Liu 劉敏	適合舊同學參加，由導師帶領學員 一同練習。	6人以上開班
V-MP	Wed 三	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	11:00	12:15	12	\$ 72.00	Liu Min 劉敏	朗誦詩詞好處，可以增加記憶，預 防老年痴呆症。朗誦詩詞的韻律和 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。	6人以上開班
V-CM	Wed 三	Sep 7 – Oct 26 9月7日-10月26日	Comics 漫畫初班 (粵語授課)	2:00	3:15	8	\$ 72.00	Pinkie Hung	漫畫充滿動態感，讓人會心發笑。課 程包括入門基本法、線條勾畫、素 描構圖、生活用品及卡通人物及設 計等等。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。輕鬆畫漫 畫，減壓開心花！	6人以上開班
V-HQ1	Wed 三	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日	Health Qigong 健身氣功 (國/粵語授課)	5:30	6:30	12	\$ 84.00	Min Liu 劉敏	健身氣功是中國健身氣功協會根據 中華遠古時期人們養身鍛煉方法， 調心、調息、調身原理而編創。集 中學習八段錦，五禽戲，易筋經，六字 訣和馬王堆導引術。	6人以上開班
V-HQ2	Thur 四	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Health Qigong 健身氣功初班 (國/粵語授課)	9:25	10:25	12	\$ 84.00	Min Liu 劉敏	健身氣功是中國健身氣功協會根據 中華遠古時期人們養身鍛煉方法， 調心、調息、調身原理而編創。集 中學習八段錦，五禽戲，易筋經，六字 訣和馬王堆導引術。	6人以上開班
V-TA	Thur 四	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打操 (國/粵語授課)	10:30	11:30	12	\$ 84.00	Min Liu 劉敏	特點是將伸展拉筋與穴位拍打結合， 通過一拉筋一拍打，二者交替，達到骨 正筋柔舒活經絡的作用，同時它對排 毒養顏，保持身體柔韌和抗衰老都有 很好的效果。	6人以上開班

V-TQ	Thur 四	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Tai Chi 18 Form 太極氣功 18 式 (粵語授課)	10:00	11:00	12	\$ 84.00	Addy Kam	太極氣功 18 式的特點：1.動作簡單·容易掌握 2.動作優美·舒展大方 3.靜中有動·動中有靜 4.適合不同體質的人練習 5.全套功法佔地不多·可在一平米內完成。	6 人以上開班
V-MD	Thur 四	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話 (國語授課)	11:45	1:00	12	\$ 72.00	Min Liu 劉敏	將學普通話融入生活的場景中·如超市·餐館·理髮店...等·透過學習拼音及反覆練習·做到能聽能講·使日常生活中溝通得更暢順。	6 人以上開班
V-TC	Thur 四	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Seated Exercise 坐式健身運動 (國/粵語授課)	2:00	3:00	12	\$ 84.00	Min Liu 劉敏	坐著動·也能動得好。既可鍛鍊肌肉·平衡力·改善手眼協調及反應·保持身心放鬆。優點就是隨時可做運動·只需一張椅子。對個別長者·坐著運動就不怕頭暈眼花·不怕腳力不夠而跌倒·同時也適合暫時腿力不足·喜歡健身各年齡段的朋友·多一種運動方式。	6 人以上開班
V-FB	Thur 四	Jul 7 – Sep 15 7月7日-9月15日 *7/28 停課	Flipbook Production 電子書製作 (粵語授課)	10:30	11:30	10	\$ 70.00	Phillip Ho	想將你的私人珍藏文章·相片·心得與家人及他人分享嗎?齊來學做一本屬於自己的電子書,學習排版,放入插圖,將文字放在圖片上,使用 hyperlink,看到 YouTube 影片,製成一本可掀頁的書,上載該書到網頁等。	6 人以上開班 <a href="#">點擊觀看範本</a> <a href="#">畫冊 1</a> <a href="#">畫冊 2</a>
V-AS	Thur 四	Aug 8 月 11, 25 日 Sep 9 月 8, 22 日	Ah Sir Club 萬歲會 (粵語)	2:30	4:00	4	\$ 20.00	Anthony Lui 呂國聰	暢談樂齡人士當下面對的挑戰·由想當年·談近況說將來·範圍廣闊·無所不談。輕輕鬆鬆渡過一個愉快的下午。	歡迎 60 歲以上 男士參加
V-PF	Fri 五	Jul 22 – Sep 23 7月22日-9月23日	Personal Finance for Senior 長者金融實務 (粵語授課)	10:00	11:00	10	\$ 50.00	Anthony Lui 呂國聰 (退休會計師·財務策劃師及投資顧問)	課程以學習知識層面出發,絕無商業成份,用深入淺出的方法·輕鬆地認識金融·介紹與長者息息相關的財經大事·參加者無需有任何相關知識·人人都可透過課程學習·達致一定程度的財務自理。	6 人以上開班 <a href="#">點擊查看課程</a> <a href="#">大綱</a>

# 免費網上講座

Dates 日期	Day 星期	Topic 主題	Start 開始 時間	End 完結 時間	Speaker 講員	Description 內容	Remark 備註
Jun 24 6月24日	Fri 五	Getting Resources & Economizing 實用開源節流法 (粵語)	10:00	11:00	呂國聰先生 退休會計師	「懂理財、懂生活」，開源節流應是融入日常生活中，成為生活的一部份。透過日常生活的實踐，執行起來簡單容易，希望藉此機會提供小貼士與大家分享交流。	<a href="#">請按此處報名</a>
Aug 8月5日	Fri 五	Chat With The Police 警民聊天室 (粵語)	12:00	1:00	皮爾區警隊 譚卓周警官 Harry Tam	一個警民溝通的互動平台，藉此與您分享公共安全的事宜，有關警隊服務的問題都可隨便發問，無問題也可以聽聽別人的問題來長知識!	<a href="#">請按此處報名</a>
Aug 8月12日	Fri 五	Chat With The Police 警民聊天室 (國語)	12:00	1:00	皮爾區警隊 丁警官		<a href="#">請按此處報名</a>

## 誠聘

導師(網上或實體課)，平日日間時段教授，歡迎分享個人專長或興趣  
有意服務社區人士，請聯絡 416-412-4571 內線 2630 馬太 或  
電郵 sand.kwan@yeehong.com

## 服務條款 Terms of Services

- No class on August 1 (Civic Holiday) and September 5 (Labour Day) in this term.  
8月1日(公民日)及9月5日(勞工日) 假期停課。
- 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。
- No refund after the second class of the course.  
興趣班開課兩節後，恕不接受退款申請。
- All refunds are in credits instead of cash after deducting the attended classes. The credits can be used to enroll in the Active Senior Program within 6 months after the refunding date. After 6 months the credits will be forfeited.  
所有退款均以信用額結算而非現金，在扣除已參加的課堂費用後將剩餘數額轉為信用額。信用額只可用於支付活力長者部舉辦之興趣班。信用額有效日期為退款日期後六個月內，逾期信用額將會作廢。
- The participants and instructors of the online activities are required to join the online classroom via internet. In case the internet disconnection caused by the instructor, reasonable efforts will be made to reconnect within 10 minutes. During this time frame, participants may stay at the waiting room and remain online. Over 10 minutes internet disconnection, participants may try to reload the internet connection until successfulness. If failing again, the instructor then informs the participants via other contact ways, like WhatsApp or email, in order to inform the lesson arrangement.  
在線活動的學員和導師必須通過互聯網加入在線課堂。如因導師網絡斷線，將在10分鐘內盡合理努力重新連接。在此時間範圍內，學員可以留在等候室並保持在線。若超過10分鐘的網絡斷開連接，學員可能需要重新嘗試網絡連接，直至成功。如再次失敗，導師將通過其他聯繫方式通知學員，以便安排課程。

**Payment:** After registration, we will send you the confirmation and payment method. Please pay the fee as soon as possible.

**付款安排:** 報名後，我們將向你發送電郵確認課程及付款方式，並請盡快繳交費用作實。

**Enquiry 查詢電話 (416) 412- 4571 內線 ext. 2630 馬太 或 電郵 [sand.kwan@yeehog.com](mailto:sand.kwan@yeehog.com)**