

頤康中心活力長者及外展服務部網上課程(2022年10月-12月)

[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
V-CL	Mon —	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19日 *10/10 假期停課	Chinese Literature 中國文學巡禮 (粵語授課)	10:00	11:30	11	\$ 77.00	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 —	Oct 3 – Dec 12 10月3日-12月12日 *10/10 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 —	Oct 31 – Dec 19 10月31日-12月19日	Saxophone 色士風初/中班 (粵語授課)	11:15	12:45	8	\$ 80.00	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	Oct 18 – Dec 6 10月18日-12月6日	Digital Photography 數碼攝影 (粵語授課)	10:30	12:00	8	\$ 48.00	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	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12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	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12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	Oct 10月4,18日 Nov 11月1,15日 Dec 12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，利用穴位保健及食物相配等。	6人以上開班
V-SL1	Wed 三	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12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/原聲音帶，學習拍子，唱歌技巧，運氣呼吸。	只收舊生
V-SL2	Wed 三	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12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/原聲音帶，學習拍子，唱歌技巧，運氣呼吸。	只收舊生
V-RT	Wed 三	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12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	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12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	Nov 9 – Dec 21 11月9日-12月21日	Comics 漫畫初班 (粵語授課)	2:00	3:15	7	\$ 63.00	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-SO	Thur 四	Nov 10 – Dec 22 11月10日-12月22日	Cantonese Opera Song 粵曲班 (粵語授課)	11:00	12:30	7	\$ 63.00	Stephen Lee 李阮民	李老師是資深名唱家，精研曲藝唱腔及音樂設計，唱腔細膩雋逸瀟灑，聲情並茂，自然流暢且別具韻味。學習內容有認識粵曲運腔技巧，看譜及歌曲情緒的演繹方法。	6人以上開班
V-HQ	Thur 四	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12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、調身原理而創編，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	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12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	常言道：筋長一寸，壽長十年。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-MD	Thur 四	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12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	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12月22日	Face Stretching Exercise 面部拉筋班 (國/粵語授課)	2:00	3:00	12	\$ 84.00	Min Liu 劉敏	通過拉動眼·舌·唇·鼻·耳周圍的筋·來增強相應的心·肝·脾·肺·腎內臟的功能·同時經常做面部拉筋·有養顏美容·延緩面部衰老的作用。	6人以上開班
V-PE	Thur 四	Oct 13 – Dec 15 10月13日-12月15日	Digital Photo Editing 數碼相片修輯初班 (粵語授課)	10:30	11:30	10	\$ 70.00	Phillip Ho	使用 GIMP 軟件修輯相片·學習軟件介面的操作·濾鏡與工具的使用·潤飾及編輯照片·調整大小·裁剪·轉換圖像格式...等功能。	6人以上開班
V-FD	Fri 五	Oct 21 – Nov 25 10月21日-11月25日	Free Drawing 隨心畫禪畫 (粵語授課)	10:30	11:30	6	\$ 36.00	Priscilla Chan	一種易於學習·輕鬆且有趣的方式·用簡單的點與線作畫·創作精美的圖像。自備黑色線筆或水筆 (Ink pen 不同粗幼·共2至3枝·牌子不限) 及白紙 (如有畫紙更佳)	6人以上開班 <a href="#">請點擊觀看範本</a>

## 免費網上講座

Dates 日期	Day 星期	Topic 主題	Time 時間	Speaker 講員	Description 內容	Remark 備註
Oct 7 10月7日	Fri 五	Chat with The Police 警民聊天室 (粵語)	12:00 - 1:00	譚卓周警官 Harry Tam 皮爾區警隊	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>
Oct 21 10月21日	Fri 五	Life in Long Term Care 長期護理院的生活 (粵語)	10:00 – 11:00	Isabella Tong 安省註冊社工	內容有關申請長期護理院的資格·申請流程·費用·服務·長期護理院的生活·政府授權的院友權利和如何為長期護理院生活做正面積極的準備。	<a href="#">請按此處報名</a>
Oct 24 10月24日	Mon 一	Exercises for People with Pain 給痛症者的運動處方 (粵語)	10:00 – 11:00	鄭心依 國際瑜伽治療師(IYT) 整骨治療師(DOMP)	不同痛症·做咩運動好?「膊頭痛做咩運動好?」「膝頭痛要點鍛煉?」「坐骨神經痛點樣拉筋?」講員會建議及示範一般化的運動·讓你的痛症得以舒緩·心情也變好。	<a href="#">請按此處報名</a>

## 服務條款 Terms of Services

- 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@yeehong.com*