

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

[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 —	Jan 9 – Mar 20 1 月 9 日 - 3 月 20 日	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 —	Jan 9 – Mar 13 1 月 9 日 - 3 月 13 日	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。	10 人以上開班
V-SA	Mon —	Jan 23 – Mar 20 1 月 23 日 - 3 月 20 日	Saxophone 色士風初/中班 (粵語授課)	11:15	12:45	9	\$ 90.00	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	Jan 10 – Mar 14 1月10日-3月14日	Digital Photography 數碼攝影 (粵語授課)	10:30	12:00	10	\$ 60.00	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	Jan 10 – Mar 21 1月10日-3月21日	Golden Oldies L1 金曲齊唱初班 (粵語授課)	10:00	11:15	11	\$ 77.00	Carol Leung	卡拉OK形式學唱流行金曲。	6人以上開班
V-SG2	Tue 二	Jan 10 – Mar 21 1月10日-3月21日	Golden Oldies L2 金曲齊唱中班 (粵語授課)	11:30	1:00	11	\$ 77.00	Carol Leung	卡拉OK形式學唱流行金曲。	只收舊生
V-CW	Tue 二	Jan 1月17日 Feb 2月7, 21日 Mar 3月7, 21日	Chat for Wellness 談談笑笑補安康 (粵語授課)	2:30	4:00	5	\$ 25.00	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	Jan 11 – Mar 22 1月11日-3月22日	Live Music Singing Class L1 金曲演唱初班 (粵語授課)	9:30	10:45	11	\$ 88.00	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	Jan 11 – Mar 22 1月11日-3月22日	Live Music Singing Class L2 金曲演唱中班 (粵語授課)	11:00	12:30	11	\$ 88.00	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-MP	Wed 三	Jan 11 – Mar 15 1月11日-3月15日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	11:00	12:15	10	\$ 60.00	Liu Min 劉敏	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-MB	Wed 三	Jan 11 – Mar 15 1月11日-3月15日	Mandarin in Daily Life - Beginner 日常生活普通話初班 (國語授課)	12:20	1:20	10	\$ 60.00	Liu Min 劉敏	適合沒有任何普通話基礎人士參加。融入生活的場景中學習普通話。從零開始教學員漢語拼音，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	Jan 11 – Feb 22 1月11日-2月22日	Comics 漫畫班 (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。輕鬆畫漫畫，減壓開心花！	6 人以上開班
V-SO	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Cantonese Opera Song 粵曲班 (粵語授課)	11:00	12:30	11	\$ 99.00	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-MD	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Mandarin in Daily Life - Inter. 日常生活普通話中班 (國語授課)	11:45	1:00	11	\$ 66.00	Min Liu 劉敏	適合有普通話基礎人士參加。通過反覆練習普通話和漢語拼音，使學員能在日常生活中輕鬆自如，順暢地用普通話表達和交流。	6 人以上開班
V-DP	Thur 四	Jan 12 – Mar 16 1月12日-3月16日	Digital Painting 數碼畫入門 (粵語授課)	10:30	11:30	10	\$ 60.00	Phillip Ho	無論使用電腦、平板電腦或手機，都可透過軟件享受畫畫的樂趣，省回購買材料的開支。無須基本畫功，既可自娛又有成功感，特別適合對畫畫有興趣的初學者。可點擊連結欣賞畫冊 https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html	6 人以上開班 軟件 (ArtRage) 需自費(\$3.79) 下載
V-GD	Fri 五	Jan 13 – Feb 3 1月13日-2月3日	Canva – Graphic Design 簡易平面設計 (粵語授課)	10:30	11:30	4	\$ 24.00	Priscilla Chan	以免費的網上平面設計工具，輕鬆設計個人化節日賀卡及聚會邀請海報等。	6 人以上開班
V-FD	Fri 五	Feb 17 – Mar 10 2月17日-3月10日	Free Drawing 隨心畫禪畫 (粵語授課)	10:30	11:30	4	\$ 24.00	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，有助放鬆減壓。請自備黑色線筆或水筆 (Ink pen/ Fine-liners，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

受資助運動班

報名費: \$10 (每班計) – 必須有參加本季收費興趣班學員

\$30 (每班計) – 只參加受資助運動班

選報班數不限。而名額有限，額滿即止。

[Please Click Here for Interest Courses](#)

[Registration \(Exercise Course\)](#)

請點擊此處報名(運動班)



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	Instructor 導師	Description 內容
FMT	Mon —	Jan 9 – Feb 20 1月9日-2月20日	Tai Chi 18 Form 太極氣功 18 式 (粵語授課)	9:30	10:45	7	Addy Kam	太極氣功 18 式是把少林站樁功法和太極動功的精義融滙揉合，並互相配合創編的。動作簡單、安全又優美，有治病健身之效。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。
FTS	Tue 二	Jan 10 – Mar 21 1月10日-3月21日	Seated Exercise 坐式徒手運動 (粵語授課)	9:30	10:30	11	Paul Lau 劉保祿 香港資深體 適能教練	導師特別為中年人士及長者設計一套椅上操，除安全外，還可以減輕膝蓋勞損。運動是一項對健康的投資，希望大家養成運動的習慣，強身健體。
FTT	Tue 二	Jan 10 – Feb 21 1月10日-2月21日	Tai Chi 8 Form 八式太極 (粵語授課)	11:00	12:15	7	Addy Kam	八式太極拳主要作為太極拳初學者入門之用。全部採用楊式太極拳中最高為主要和基礎的八個動作。讓你在家也能強身健體。
FTZ	Tue 二	Jan 10 – Mar 21 1月10日-3月21日	Zumba 尊巴健體舞 (英語授課)	2:00	3:00	11	Monica Jarrin	Zumba 簡單易學，就算你完全不懂舞蹈，也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步伐，舞動身體，作全身的運動。
FWS	Wed 三	Jan 11 – Mar 22 1月11日-3月22日	Refresher Class Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:45	10:45	11	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。
FHH	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Health Qigong 健身氣功之大舞 (國/粵語授課)	9:25	10:25	11	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。

FHS	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操 (國/粵語授課)	10:30	11:30	11	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。
FHF	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Face Stretching Exercise+ Seated Tai Chi 24 面部拉筋+坐式楊家 24 式太極拳 (國/粵語授課)	2:00	3:00	11	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·再加上椅上太極 24 式的運動·除有養顏美容作用·更可強身健體。
FHY	Thur 四	Jan 12 – Mar 23 1月12日-3月23日	Gentle Yoga 瑜珈班 (粵語授課)	5:30	6:30	11	Shita Ngan	透過溫和的瑜珈動作·伸展筋骨·放鬆心情。
FFS	Fri 五	Jan 13 – Mar 24 1月13日-3月24日 (1/20 停課)	Six Harmonies and Eight Methods 華嶽心意 六合八法養生功 (粵語授課)	11:00	12:00	10	Alfred Chan 陳鐵如	導師習內外家武術六十年,曾獲武術比賽金牌.此門派為宋初陳希夷所創.內養心神,練五臟,外練筋骨及全身關節.養生及技擊並重.此課程主授養生功法,以特定動作帶動五臟運動,增強功能,又以站樁靜功增強經絡及調和氣血,動靜兼修,達至養生效果.
FFH	Fri 五	Jan 13 – Mar 24 1月13日-3月24日	Health Qigong 健身氣功之 導引養生功十二法 (粵語授課)	2:00	3:15	11	Stella Ng	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。
FSC	Sat 六	Jan 14 – Mar 18 1月14日-3月18日	Chinese Dance Beginner Class 中國舞初班 (國語授課)	10:30	11:30	10	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。
FSM	Sat 六	Feb 4 – Mar 25 2月4日-3月25日	Muscle & Strength 核心肌群訓練班 (粵語授課)	10:15	11:15	8	Davy Wong	躺着也增肌·利用自身體重·訓練核心肌群·提高身體穩定性及靈活性。參加者需躺在瑜珈墊進行訓練。

免費網上講座

Dates 日期	Day 星期	Topic 主題	Time 時間	# Session 節數	Speaker 講員	Description 內容	Remark 備註
Jan 20 & 27 1月20, 27日	Fri 五	Caring Food 照護食 (粵語)	3:00 - 4:00	2	黃子健先生 Paul Wong 頤康中心 服務統籌	照護食的對象不限於患有吞嚥困難的人士，對患病或牙齒出現問題的人士亦可能需要。講座將介紹照護食的概念及示範軟餐的製作，目的是讓每一位吞嚥困難者能重拾口福。	請按此處報名
Feb 24 2月24日	Fri 五	Speaking of Bones 骨質知多少 (粵語)	10:00 -11:00	1	加拿大 骨質疏鬆協會 程何婉華女士 Priscilla Ching	骨質疏鬆症被稱作「沉默的疾病」，因這種疾病在發展過程中症狀不明顯，直至出現骨折，所以很容易被忽略。內容有認識骨質疏鬆症症狀、預防、治療與飲食注意。	請按此處報名

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 for subsidized class. Fee based interest class, no refund after the second class of the course.
受資助班不設退款安排。收費興趣班開課兩節後，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.

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。

Enquiry 查詢電話 (416) 412- 4571 內線 ext. 2630 馬太 或 內線 ext. 4610 陳姑娘