

頤康中心活力長者及外展服務部 網上 課程 (2023 年 10 月 – 12 月)

[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 —	Oct 10 月 16, 23 日 Dec 12 月 11, 18 日	Chinese Literature 中國文學巡禮	10:00	11:30	4	\$ 28.00	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 16 – Dec 18 10 月 16 日- 12 月 18 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 —	Oct 16 – Dec 18 10 月 16 日- 12 月 18 日	Saxophone 色士風初/中班	11:15	12:15	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-ZB	Tue —	Oct 3 – Dec 19 10 月 3 日- 12 月 19 日 (no class Nov 28)	Zumba Toning 尊巴健身舞	10:00	11:00	11	\$ 55.00	Sindy Mak	跳舞運動同時，輔助使用啞鈴進行鍛煉腹肌，手臂和其他肌肉。不止娛樂也可改善身形，結實肌肉！	6 人以上開班

V-SG2	Tue 二	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19日	Golden Oldies 金曲齊齊唱 G2 班	11:30	1:00	12	\$ 84.00	Carol Leung	卡拉 OK 形式學唱流行金曲。	6 人以上開班
V-CW	Tue 二	Oct 10月3, 17日 Nov 11月7, 21日 Dec 12月5, 19日	Chat for Wellness 談談笑笑補安康	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 4 – Dec 20 10月4日-12月20日	Singing Sensation 金曲演唱 L1 班	9:30	10:45	12	\$ 96.00	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)	6 人以上開班
V-SL2	Wed 三	Oct 18 – Dec 20 10月18日-12月20日	Singing Sensation 金曲演唱 L2 班	11:00	12:30	10	\$ 80.00	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)	6 人以上開班
V-SO	Wed 三	Oct 11 – Dec 20 10月11日-12月20日 (no class Oct 25)	Cantonese Opera Song 粵曲班	11:00	12:30	10	\$ 90.00	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-RT	Wed 三	Oct 4 – Nov 1 10月4日-11月1日	Refresher Class Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:45	10:45	5	\$ 17.50	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。	6 人以上開班
V-MP	Wed 三	Oct 4 – Nov 1 10月4日-11月1日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	11:00	12:00	5	\$ 30.00	Min Liu 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	Oct 4 – Nov 1 10月4日-11月1日	Mandarin in Daily Life - Beginner 日常生活普通話初班 (國語授課)	12:20	1:20	5	\$ 30.00	Min Liu 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	Oct 4 – Dec 6 10月4日-12月6日	Comics 漫畫班	2:00	3:15	10	\$ 90.00	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。	6人以上開班
V-HQ	Thur 四	Oct 5 – Nov 2 10月5日-11月2日	Health Qigong 健身氣功之 馬王堆導引術 (國/粵語授課)	9:25	10:25	5	\$ 35.00	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。	6人以上開班
V-FE	Thur 四	Oct 5 – Nov 2 10月5日-11月2日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操 (國/粵語授課)	10:35	11:35	5	\$ 35.00	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-DA	Thur 四	Nov 2 – Dec 7 11月2日-12月7日	Digital Painting 數碼畫入門	10:30	11:30	6	\$ 60.00	Philip Ho	透過軟件功能，輕鬆容易地享受畫畫的樂趣，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朋友。可點擊連結欣賞畫冊 https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html	小班教學 名額 6 人 軟件 (ArtRage) 需自費(約\$4) 下載

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。
- Participant may withdraw due to personal reasons, only apply before the second week of class. Upon approval, the remaining balance (credit) will be refunded after deducting an administrative fee of \$5 per course.
學員如因個人理由要求退學，只限課堂的第二星期前申請。一經批准，每課程將扣除行政費 \$5 後，以信用額方式退回餘額。
(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.
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。
- No refund or transfer to next course due to participant's absence. 學員因個人理由要中途缺課，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 you begin any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any kind in connection with our program.
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 conducted in Cantonese unless stated in Mandarin or English. 除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- In the event of any disputes, the decision of the Yee Hong Centre shall be final. 如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。

Enquiry 查詢電話 (416) 412- 4571 內線 ext. 2630 馬太 或 內線 ext. 2609 唐姑娘