

頤康中心活力長者及外展服務 網上 ZOOM 課程 (2024 年 1 月 – 3 月)

ZOOM ①

報名請用此連結 ① 登記 <https://forms.gle/GfZnwDBDLgaDvYUj8>

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始	End 完結	# Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
V-CL	Mon —	Jan 8 - Mar 25 1 月 8 日 - 3 月 25 日	Chinese Literature 中國文學巡禮	10:00	11:30	12	\$ 84	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-HQ	Mon —	Jan 8 - Mar 25 1 月 8 日 - 3 月 25 日	Health Qigong 健身氣功 (國/粵語授課)	10:00	11:00	12	\$ 84	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生鍛煉方法，調心、調息、調身原理而創編。6 人以上開班。
V-CD2	Mon —	Jan 8 - Mar 11 1 月 8 日 - 3 月 11 日	Chinese Dance Workshop 中國舞工作坊 (國語授課)	10:30	11:30	10	\$ 110	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 8 - Mar 18 1 月 8 日 - 3 月 18 日 (no class Feb 19)	Saxophone 色士風初/中班	11:15	12:15	10	\$ 100	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。
V-SG2	Tue —	Jan 9 - Mar 26 1 月 9 日 - 3 月 26 日	Golden Oldies 金曲齊齊唱 G2 班	11:00	12:30	12	\$ 108	Carol Leung	卡拉 OK 形式學唱流行金曲。
V-CW	Tue —	Jan 1 月 9, 23 日 Feb 2 月 6, 20 日 Mar 3 月 5, 19 日	Chat for Wellness 談談笑笑補安康	2:30	4:00	6	\$ 30	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-MB	Tue —	Jan 9 - Mar 26 1 月 9 日 - 3 月 26 日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	8:00	9:00	12	\$ 72	Min Liu 劉敏	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-RT	Wed —	Jan 10 - Mar 27 1 月 10 日 - 3 月 27 日	Stretching & Flapping Exercise (review) 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:45	10:45	12	\$ 42	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-SL1	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日-3月27日	Singing Sensation 金曲演唱 L1 班	10:00	11:15	12	\$ 120	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-SL2	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日-3月27日	Singing Sensation 金曲演唱 L2 班	11:30	1:00	12	\$ 120	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-CD1	Wed 三	Jan 10 - Mar 13 1月10日-3月13日	Chinese Dance Beginner 中國舞初班 (國語授課)	10:30	11:30	10	\$ 110	Yi Yuan 袁藝	導師為皇家舞蹈學院註冊教師。10人以上開班。
V-SO	Wed 三	Jan 17 - Mar 27 1月17日-3月27日 (no class Feb 14)	Cantonese Opera Song 粵曲班	11:00	12:30	10	\$ 90	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-CM	Wed 三	Jan 10 - Feb 14 1月10日-2月14日	Comics 漫畫班	2:00	3:15	6	\$ 54	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。
V-FE	Thur 四	Jan 11 - Mar 28 1月11日-3月28日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操 (國/粵語授課)	10:00	11:00	12	\$ 84	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	Jan 11 - Feb 15 1月11日-2月15日	Digital Painting 數碼畫入門	10:30	11:30	6	\$ 60	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。名額 6 人 · 軟件 (ArtRage) 需自費(約\$7) 下載。 可點擊連結欣賞畫冊 <a href="https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html">https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html</a>
V-KB	Thur 四	Jan 11 - Mar 14 1月11日-3月14日	Keyboard 手提電子琴	1:00	2:30	10	\$ 170	Lilian Chow 周吳美芳	介紹利用電子琴各項功能 · 充分在歌曲中的運用 · 以增加彈奏歌曲的氣氛及效果。並學習更多不同的伴奏形式練習 · 有合奏和伴奏訓練。10人以上開班。
V-ST	Thur 四	Jan 11 - Mar 14 1月11日-3月14日	Singing Training Beginner 流行歌曲訓練初班	2:45	4:15	10	\$ 150	Lilian Chow 周吳美芳	糾正錯誤的發音習慣 · 改善聲線/嗓子和歌唱技巧 · 演唱時如何運用氣息 · 學習閱讀音樂譜 · 認識節拍和節奏感等。歡迎全無唱歌經驗之初學者參加。10人以上開班。

V-VE	Thur 四	Feb 22- Mar 28 2月22日-3月28日	Video Editing 簡易影片剪輯	1:30	2:30	6	\$ 36	Stephanie Wu	網上的影片很有趣？你也做到！無須任何影片剪輯經驗。由零開始，逐步認識簡單剪輯技巧，利用免費影片剪輯軟件，把平日拍攝的生活點滴及想分享的內容濃縮成影片，以生動有趣的方式紀錄下來，分享給親友及作日後重溫。6人以上開班，參加者必需使用電腦操作。
V-ZB	Fri 五	Jan 12 - Mar 22 1月12日-3月22日	Zumba Toning 尊巴健身舞	10:00	11:00	11	\$ 55	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-MP	Fri 五	Jan 12 - Mar 22 1月12日-3月22日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:00	11:00	11	\$ 66	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。

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/usnnLFtf2k2Ho1eq7>

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始	End 完結	# Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
MV-MY	Mon —	Jan 8 - Mar 25 1月8日-3月25日	Yoga 瑜珈班	10:00	11:00	12	\$ 84	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。
MV-MM	Mon —	Jan 8 - Mar 25 1月8日-3月25日	Mencius 孟子	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
MV-MS	Mon —	Jan 8 - Mar 25 1月8日-3月25日 (no class Feb 19)	Singing Class 國語歌曲班	3:00	4:30	11	\$ 66	Susanna Yau	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
MV-TG	Tue —	Jan 9 - Mar 26 1月9日-3月26日	Guwen 古文	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
MV-TD	Tue —	Jan 9 - Mar 26 1月9日-3月26日	Digital Painting 數碼畫中班	1:00	2:00	12	\$ 72	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，既可自娛又有成就感。
MV-WC	Wed —	Jan 10 - Mar 27 1月10日-3月27日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00	11:00	12	\$ 60	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。

MV-WY	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日-3月27日	Yoga 瑜珈班	11:00	12:00	12	\$ 84	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。
MV-HC	Thur 四	Jan 11 - Mar 28 1月11日-3月28日	Chunqiu 春秋三傳	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
MV-HH	Thur 四	Jan 11 - Mar 28 1月11日-3月28日	Harmonica 口琴班	1:00	2:00	12	\$ 60	關業創	課程內容包括口琴結構、握琴姿勢、口形控制、呼吸配合以及舌法運用。
MV-HK	Thur 四	Jan 11 - Mar 28 1月11日-3月28日	Keyboard 電子琴班	時間另議 ① \$9/15 mins ② \$25/45 mins		12	① \$108 ② \$300	Lilian Chui	以 15 分鐘為 1 節。可選擇士嘉堡琴行 (Brimley/Shepp.) 上課或網課。查詢 416-412-4571 內線 2637。
MV-FC	Fri 五	Jan 5 - Mar 22 1月5日-3月22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。
MV-FL	Fri 五	Jan 12 - Mar 22 1月12日-3月22日 (no class Feb 9)	Line Dance Beginner 排舞初班	2:00	3:30	10	\$ 50	Cecilia Tang	適合排舞初學者參加，教授基本步。
MV-FS	Fri 五	Jan 12 - Mar 22 1月12日-3月22日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15	3:45	11	\$ 66	Susanna Yau	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..

## 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。
- Starting from this year, participant who are unable to participate in the full course must submit a request when registering. If they require a proportional payment, they must first be placed on the waiting list and then register according to the remaining seats before the course start. The fee is calculated based on the proportion of the number of classes attended by the student, and a 10% surcharge is added. Any change will be rounded to the nearest dollar. 由本年度開始，凡未能參加全期課程的學員須於報名時提出，若要求按比例交費，需先列入輪候名單，待開課前再根據所餘名額登記參加。收費按學員所參加的堂數比例計算，並加收 10%附加費，如有零錢，以四捨五入最接近的整數收取。
- 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. (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. 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。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。

416-412-4571 內線 2637 馬太 / 4610 胡姑娘