

ACTIVE SENIOR & OUTREACH PROGRAM  
ONLINE COURSES

頤康活力長者及外展服務網上課程  
2026年1-3月(Q1)

January  
-  
March  
2026

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/qJW91u4o95QEJhCcA>

| Code<br>編號 | Day<br>星期 | Dates<br>日期                                          | Course Name<br>課程名稱                                    | Time<br>時間        | Classes<br>堂數 | Fee<br>費用 | Instructor<br>導師 | Description<br>內容                                                                         |
|------------|-----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| V-CL       | Mon<br>一  | Jan 5 – Mar 9<br>1月5日-3月9日                           | Chinese Literature<br>中國文學巡禮                           | 10:00 – 11:00     | 10            | \$ 80     | Bill Ko<br>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-CL1      | Tue<br>—  | Jan 13 – Mar 10<br>1月13日-3月10日<br>(no class 17/2)    | Chinese Literature<br>(Video review)<br>詩佛-王維          | 10:00 – 11:30     | 8             | 40        | 影片播放             | 鳴謝高繼標老師允許播放網上授課錄影。請注意影片為實時錄影，畫面並非完美製作。                                                    |
| V-SL       | Tue<br>—  | Jan 6 – Mar 24<br>1月6日-3月24日<br>(no class 17/2, 3/3) | Singing Sensation<br>金曲演唱班                             | 10:00 – 11:30     | 10            | \$ 100    | 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-CW       | Tue<br>—  | Jan 1月6, 20日<br>Feb 2月3, 24日<br>Mar 3月10, 24日        | Chat for Wellness<br>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-CD       | Wed<br>三  | Jan 7 – Mar 25<br>1月7日-3月25日                         | Chinese Dance<br>Workshop<br>中國舞工作坊<br>(國語授課)          | 10:30 – 11:30     | 12            | \$ 132    | Yi Yuan<br>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-RT       | Wed<br>三  | Jan 7 – Mar 25<br>1月7日-3月25日                         | Stretching & Flapping Exercise<br>拉筋拍打操練習班<br>(國/粵語授課) | 9:30 – 10:30      | 12            | \$ 42     | Min Liu<br>劉敏    | 不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。                                                                       |
| V-MP       | Wed<br>三  | Jan 7 – Mar 25<br>1月7日-3月25日                         | Learn Mandarin by Poem<br>詩詞朗誦學國語<br>(國語授課)            | 10:45 – 11:45     | 12            | \$ 84     | Min Liu<br>劉敏    | 朗誦詩詞，歌賦和散文的韻律和節奏，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。                         |
| V-MB       | Wed<br>三  | Jan 7 – Mar 25<br>1月7日-3月25日                         | Mandarin in Daily Life<br>日常生活普通話班<br>(國語授課)           | 晚間<br>8:00 – 9:00 | 12            | \$ 84     | Min Liu<br>劉敏    | 融入生活的場景中學習普通話。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<br>三  | Feb 18 – Mar 25<br>2月18日-3月25日                       | Comics<br>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。   |

## ACTIVE SENIOR & OUTREACH PROGRAM

### ONLINE COURSES

由頤康活力長者及外展服務屬下耆英會主辦

ZOOM ②

報名請用此連結②登記 <https://forms.gle/isgHjpQN91epM3QJA>

| Day<br>星期              | Date<br>日期                                                | Course Name<br>課程名稱              | Time<br>時間                    | Classes<br>堂數 | Fee<br>費用   | Instructor<br>導師     | Remark<br>備註                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Mon<br>—               | Jan 5 – Mar 30<br>1 月 5 日 - 3 月 30 日                      | Yoga<br>瑜珈班                      | 10:00 - 11:00                 | 13            | \$ 104      | 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。                                 |
| Mon<br>—               | Jan 5 – Mar 30<br>1 月 5 日 - 3 月 30 日                      | Mencius<br>孟子                    | 11:00 – 12:45                 | 13            | \$ 65       | Kai Man Light<br>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。                                 |
| Mon<br>—               | Jan 5 – Mar 23<br>1 月 5 日 - 3 月 23 日                      | Saxophone<br>色士風初/中班             | 11:00 – 12:00                 | 12            | \$120       | Simon Lam            | 新學員無需音樂背景。學習色士風的好處有鍛鍊呼吸與肺活量，訓練專注與協調，音樂感能提升，亦很酷很有魅力。                              |
| Mon<br>—               | Jan 19 – Mar 30<br>1 月 19 日 - 3 月 30 日<br>(no class 16/2) | Singing Class<br>國語歌曲班           | 3:00 - 4:30                   | 10            | \$ 60       | Susanna Yau<br>游潤珊   | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..                                                                   |
| Tue<br>—               | Jan 6 – Mar 31<br>1 月 6 日 - 3 月 31 日<br>(no class 17/2)   | Guwen<br>古文                      | 11:00 - 12:45                 | 12            | \$ 60       | Kai Man Light<br>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。                                           |
| Tue<br>—               | Jan 6 – Mar 24<br>1 月 6 日 - 3 月 24 日<br>(no class 17/2)   | Digital Painting<br>數碼畫中班        | 1:00 - 2:00                   | 11            | \$ 66       | Philip Ho            | 透過軟件功能，輕鬆容易地享受繪畫的樂趣，參加者需對相關軟件功能已有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637。              |
| Wed<br>三               | Jan 7 – Mar 25<br>1 月 7 日 - 3 月 25 日                      | Chinese Medicine Concept<br>中醫漫談 | 10:00 - 11:00                 | 12            | \$ 72       | Tao Zhou<br>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。                                                        |
| Wed<br>三               | Jan 7 – Mar 25<br>1 月 7 日 - 3 月 25 日                      | Yoga<br>瑜珈班                      | 11:00 - 12:00                 | 12            | \$ 96       | 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。                                 |
| Thu<br>四               | Jan 8 – Mar 26<br>1 月 8 日 - 3 月 26 日<br>(no class 5/2)    | Chunqiu<br>春秋三傳                  | 11:00 - 12:45                 | 11            | \$ 55       | Kai Man Light<br>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。 |
| Fri<br>五               | Jan 9 – Mar 27<br>1 月 9 日 - 3 月 27 日                      | Cardio Stretch<br>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。                          |
| Fri<br>五               | Jan 16 – Mar 27<br>1 月 16 日 - 3 月 27 日                    | Singing Class<br>懷舊歌曲班           | 1:45 - 3:15                   | 11            | \$ 66       | Susanna Yau<br>游潤珊   | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..                                                                   |
| Jan – Mar<br>1 月 - 3 月 |                                                           | Keyboard<br>電子琴班                 | \$18/30 分鐘<br>或<br>\$27/45 分鐘 |               | Lilian Chui |                      | 上課時間另議安排，可選擇士嘉堡琴行 (Brimley/Sheppard) 上課或網課，查詢 416-412-4571 內線 2637。              |

## ACTIVE SENIOR & OUTREACH PROGRAM 頤康活力長者及外展服務

|               |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic/主題      | <b>動起來...綜合養生運動 (免費網上活動)</b><br>參加者須穿著舒適衣著,運動鞋,預留小活動空間及準備一張穩固有椅背的椅子                                                                                                                                 |
| Date 日期       | 1 月 6 日, 2 月 3 日, 3 月 3 日 (星期二)                                                                                                                                                                     |
| Time 時間       | 10:00 – 11:00 am                                                                                                                                                                                    |
| Register 報名連結 | 只需登記一次, 每月可使用同一連結及密碼登錄<br><a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ</a> |
| Instructor 導師 | Stella Ng 吳惠嫦女士                                                                                                                                                                                     |

### 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。
- If you join in a course late or don't attend all sessions, you can pay per session plus a 10% administrative fee. Fees are rounded to the nearest dollar.  
凡未能參加全期或中途加入課程的學員, 可按參加堂數交費, 並加收10%行政費, 如有零錢, 以四捨五入最接近的整數收取。
- To withdraw for personal reasons, you must apply by the second week. A \$5 administrative fee will be deducted, and the rest will be refunded as a credit. This credit is valid for 6 months and can only be used for Active Senior Program interest course. Unused credits will expire. 學員如因個人理由要求退學, 需於課堂的第二星期前申請。每課程扣除行政費 \$5, 餘額以信用額退回, 僅限用於頤康活力長者服務舉辦之興趣班。並於退款日期起6個月內使用, 逾期作廢。
- No refund or courses transfers due to absence. 學員因個人理由中途缺課, 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 joining exercise program. Yee Hong Centre is not responsible for any injuries or losses.  
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 in Cantonese unless otherwise stated. 除註明外, 各課程以粵語教授。
- Course details may change without notice. 課程如有更改, 恕不另行通知。
- The Yee Hong Centre will make the final decision in any disputes. 如有任何爭議, 頤康中心保留最終決定權。

**查詢 416-412-4571 內線 2637 馬太 或 4610 胡姑娘**