

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 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
V-CL	Mon 一	Jan 5 – Mar 9 1月5日-3月9日	Chinese Literature 中國文學巡禮	10:00 – 11:00	10	\$ 80	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-CL1	Tue —	Jan 13 – Mar 10 1月13日-3月10日 (no class 17/2)	Chinese Literature (Video review) 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 —	Jan 6 – Mar 24 1月6日-3月24日 (no class 17/2, 3/3)	Singing Sensation 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 —	Jan 1月6, 20日 Feb 2月3, 24日 Mar 3月10, 24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-CD	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1月7日-3月25日	Chinese Dance Workshop 中國舞工作坊 (國語授課)	10:30 – 11:30	12	\$ 132	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- RT	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1月7日-3月25日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:30 – 10:30	12	\$ 42	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。
V-MP	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1月7日-3月25日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:45 – 11:45	12	\$ 84	Min Liu 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 三	Jan 7 – Mar 25 1月7日-3月25日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	晚間 8:00 – 9:00	12	\$ 84	Min Liu 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 三	Feb 18 – Mar 25 2月18日-3月25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。

## 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 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Remark 備註
Mon —	Jan 5 – Mar 30 1 月 5 日 - 3 月 30 日	Yoga 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 —	Jan 5 – Mar 30 1 月 5 日 - 3 月 30 日	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	13	\$ 65	Kai Man Light 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 —	Jan 5 – Mar 23 1 月 5 日 - 3 月 23 日	Saxophone 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 —	Jan 19 – Mar 30 1 月 19 日 - 3 月 30 日 (no class 16/2)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Jan 6 – Mar 31 1 月 6 日 - 3 月 31 日 (no class 17/2)	Guwen 古文	11:00 - 12:45	12	\$ 60	Kai Man Light 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 —	Jan 6 – Mar 24 1 月 6 日 - 3 月 24 日 (no class 17/2)	Digital Painting 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 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 - 3 月 25 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	12	\$ 72	Tao Zhou 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 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 - 3 月 25 日	Yoga 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 四	Jan 8 – Mar 26 1 月 8 日 - 3 月 26 日 (no class 22/1)	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	11	\$ 55	Kai Man Light 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 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 - 3 月 27 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。
Fri 五	Jan 16 – Mar 27 1 月 16 日 - 3 月 27 日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Jan – Mar 1 月 - 3 月		Keyboard 電子琴班	\$18/30 分鐘 或 \$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

### 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**