

**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 二 | 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 二 | 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 二 | 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 一 | 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 一 | 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 一 | 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 一 | 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 二 | 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 二 | 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新知識的問題。 |
| 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、歌謡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