

ACTIVE SENIOR & OUTREACH PROGRAM  
ONLINE COURSES

頤康活力長者及外展服務網上課程  
2026年7 - 9月 (Q3)

July  
September  
2026

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/PXA1ZaKYKZTqSnQb7>

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-CL1	Mon —	Jul 13 – Sep 28 7月13日-9月28日 (no class 3/8, 7/9)	Chinese Literature (Video review) 中國文學錄影集 詩聖杜甫	10:00 – 11:30	10	50	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。(4人以上開班)
V-CL2	Tue —	Jul 14 – Sep 15 7月14日-9月15日		10:00 – 11:30	10	50	影片播放	
V-SL	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日-9月22日	Singing Sensation 金曲演唱班	10:00 – 11:30	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-CW	Tue —	Jul 7月7, 21日 Aug 8月4, 18日 Sep 9月1, 15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 —	Jul 8 – Sep 23 7月8日-9月23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-CM	Wed —	Jul 8 – Aug 26 7月8日-8月26日	Comics 漫畫班	2:00- 3:15	8	\$ 72	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-RT	Wed —	Jul 8 – Sep 23 7月8日-9月23日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:30 – 10:30	12	\$ 48	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。
V-MP	Wed —	Jul 8 – Sep 23 7月8日-9月23日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:45 – 11:45	12	\$ 96	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 —	Jul 8 – Sep 23 7月8日-9月23日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	晚間 8:00 – 9:00	12	\$ 96	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。

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/PJgw1DoRjVH2JQtp6>

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 —	Jul 6 – Sep 28 7月6日-9月28日 (no class 27/7, 3/8, 7/9)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	10	\$ 80	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 —	Jul 6 – Sep 28 7月6日-9月28日 (no class 3/8, 7/9)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	11	\$ 55	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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日 (no class 3/8, 7/9)	Saxophone 色士風初/中班	11:00 – 12:00	10	\$100	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 —	Aug 10 – Sep 28 8月10日-9月28日 (no class 7/9)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	7	\$ 42	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Jul 14 – Sep 29 7月14日-9月29日	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 —	Jul 14 – Sep 29 7月14日-9月29日 (no class 1, 8/9)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	10	\$ 60	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	Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	13	\$ 78	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	Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30日 (no class 29/7)	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	Jul 2 – Sep 24 7月2日-9月24日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	13	\$ 65	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	Jul 3 – Sep 25 7月3日-9月25日 (no class 24 & 31/7)	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	11	\$ 77	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	Aug 7 – Sep 25 8月7日-9月25日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	8	\$ 48	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
	Jul – Sep 7月-9月	Keyboard 電子琴班	\$20/30 分鐘 或 \$28/45 分鐘			Lilian Chui	上課時間另議安排，查詢 416-412-4571 內線 2637。

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

### 免費網上講座

Topic/主題	護理假牙 101
Content 概要	-假牙的種類 -我有聯邦政府/省府牙科保健計劃 (CDCP/ OSDCP), 假牙不是完全免費嗎?
Date 日期	7 月 15 日 (星期三)
Time 時間	4:00 – 5:00 pm
Register 報名連結	<a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/puEWQ716QhyxjgkLYbdxpA#/">https://us02web.zoom.us/meeting/register/puEWQ716QhyxjgkLYbdxpA#/</a>
Instructor 導師	Natalie Leung (安省註冊假牙師)

Topic/主題	中醫看失智症
Date 日期	7 月 31 日 (星期五)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Register 報名連結	<a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/pT1K-aBHSOSOqdVDVYVAKw">https://us02web.zoom.us/meeting/register/pT1K-aBHSOSOqdVDVYVAKw</a>
Instructor 導師	Dr. Arthur Lo 勞惠光 (註冊中醫師)

Topic/主題	職權擴大 – 藥劑師可以幫你更多
Content 概要	安省政府讓藥劑師更能幫助小醫療問題, 減少醫療等候時間, 但具體有何改變?
Date 日期	8 月 11 日 (星期二)
Time 時間	4:00 – 5:00 pm
Register 報名連結	<a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/CKTgCMDVRke77-0TlSf8cA">https://us02web.zoom.us/meeting/register/CKTgCMDVRke77-0TlSf8cA</a>
Instructor 導師	Nicole Lo (安省註冊藥劑師)

Topic/主題	動起來...綜合養生運動 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	7 月 7 日, 8 月 4 日, 9 月 1 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 <a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-</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**