

## ACTIVE SENIOR & OUTREACH PROGRAM ONLINE COURSES

頤康活力長者及外展服務網上課程  
2026年 10 - 12 月 (Q4)

October  
-  
December  
2026

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/c8nRFuephxc2i1kn9>

| 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-CL1      | Mon<br>—      | Oct 19 – Dec 21<br>10月19日-12月21日                         | Chinese Literature<br>(Video review)<br>中國文學錄影集<br>詩聖杜甫(下) | 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<br>—<br>— | Oct 6 – Dec 15<br>10月6日-12月15日<br>(no class 1/12)        |                                                            | 10:00 – 11:30     | 10            | \$ 50     | 影片播放             |                                                                                           |
| V-SL       | Tue<br>—<br>— | Oct 6 – Dec 22<br>10月6日-12月22日<br>(no class 10/11, 1/12) | 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>—<br>— | Oct 10月6, 20日<br>Nov 11月3, 17日<br>Dec 12月15日             | Chat for Wellness<br>談談笑笑補安康                               | 2:30 – 4:00       | 5             | \$ 25     | 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>—<br>— | Oct 7 – Dec 23<br>10月7日-12月23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-CM       | Wed<br>—<br>— | Oct 7 – 28<br>10月7-28日                                   | Comics<br>漫畫班                                              | 2:00- 3:15        | 4             | \$ 36     | 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<br>—<br>— | Oct 7 – Dec 16<br>10月7日-12月16日                           | Stretching & Flapping Exercise<br>拉筋拍打操練習班<br>(國/粵語授課)     | 9:30 – 10:30      | 11            | \$ 44     | 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>—<br>— | Oct 7 – Dec 16<br>10月7日-12月16日                           | Learn Mandarin by Poem<br>詩詞朗誦學國語<br>(國語授課)                | 10:45 – 11:45     | 11            | \$ 88     | 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>—<br>— | Oct 7 – Dec 16<br>10月7日-12月16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 | 11            | \$ 88     | 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。                                      |

| 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>—               | Oct 5 – Dec 21<br>10月5日- 12月21日<br>(no class 12/10)               | Yoga<br>瑜珈班                      | 10:00 - 11:00            | 11            | \$ 88       | 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>—               | Oct 5 – Dec 21<br>10月5日- 12月21日<br>(no class 12/10, 9/11)         | Mencius<br>孟子                    | 11:00 – 12:45            | 10            | \$ 50       | Kai Man<br>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>—               | Oct 5 – Dec 14<br>10月5日- 12月14日<br>(no class 12/10)               | Saxophone<br>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<br>—               | Oct 5 – Dec 14<br>10月5日- 12月14日<br>(no class 12/10, 16/11, 23/11) | Singing Class<br>國語歌曲班           | 3:00 - 4:30              | 8             | \$ 48       | Susanna Yau<br>游潤珊      | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..                                                                   |
| Tue<br>二               | Oct 6 – Dec 22<br>10月6日- 12月22日                                   | Guwen<br>古文                      | 11:00 -12:45             | 12            | \$ 60       | Kai Man<br>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>二               | Oct 6 – Dec 15<br>10月6日- 12月15日                                   | 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有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637。               |
| Wed<br>三               | Oct 7 – Dec 16<br>10月7日- 12月16日                                   | Chinese Medicine Concept<br>中醫漫談 | 10:00 - 11:00            | 11            | \$ 66       | 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               | Oct 7 – Dec 30<br>10月7日- 12月30日                                   | Yoga<br>瑜珈班                      | 11:00 - 12:00            | 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。                                 |
| Thu<br>四               | Oct 1 – Dec 17<br>10月1日- 12月17日                                   | Chunqiu<br>春秋三傳                  | 11:00 - 12:45            | 12            | \$ 60       | Kai Man<br>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               | Oct 2 – Dec 18<br>10月2日- 12月18日<br>(no class 13/11, 20/11)        | Singing Class<br>懷舊歌曲班           | 1:45 - 3:15              | 10            | \$ 60       | Susanna Yau<br>游潤珊      | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..                                                                   |
| Oct – Dec<br>10 - 12 月 |                                                                   | Keyboard<br>電子琴班                 | \$20/30 分鐘<br>\$28/45 分鐘 |               | Lilian Chui |                         | 上課時間另議安排，查詢 416-412-4571 內線 2637。                                                |

## 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