

Active Senior & Outreach Program Online Courses (Apr – Jun 2025)

頤康活力長者及外展服務 **網上 ZOOM** 課程 (2025 年 4 – 6 月)

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/ZTdPkC1v9tsb2qzf7>

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
Chinese Literature 中國文學巡禮重溫集								
V-CL	Mon —	Apr 28 – Jun 23 4月28日-6月23日 (no class May 19)	Dream of Red Chamber 紅樓夢導賞	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-SA	Mon —	Apr 14 – Jun 16 4月14日-6月16日 (no class May 19)	Saxophone 色士風初班	11:15- 12:15	9	90	Simon Lam	初學者從學習閱讀 5 線譜。大約 12 個月便可掌握吹奏色士風的技巧。
V-SL	Tue —	Apr 8 – Jun 24 4月8日-6月24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 —	Apr 4月8, 22日 May 5月6, 20日 Jun 6月3, 17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 —	Apr 9 – Jun 11 4月9日-6月11日	Chinese Dance Workshop 中國舞工作坊 (國語授課)	10:30 – 11:30	10	\$ 110	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 —	Apr 9 – Jun 25 4月9日-6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 —	Apr 9 – Jun 25 4月9日-6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 —	Apr 9 – Jun 25 4月9日-6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-SO	Wed —	May 7 – Jun 25 5月7日-6月25日	Cantonese Opera Song 粵曲班	11:00 – 12:30	8	\$ 96	Stephen Lee 李阮民	學習內容有認識粵曲運腔技巧，看譜及歌曲情緒的演繹方法。5 人以上開班。
V-CM	Wed —	May 7 – Jun 25 5月7日-6月25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。

ZOOM ②

由頤康活力長者及外展服務屬下耆英會主辦

報名請用此連結 ② 登記 <https://forms.gle/wufzetksKyZP9sqU6>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
Mon —	Apr 7 – Jun 30 4月7日-6月30日 (no class May 19)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	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。
Mon —	Apr 7 – Jun 16 4月7日-6月16日 (no class May 19)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	10	\$ 50	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 —	Apr 28 – Jun 30 4月28日-6月30日 (no class May 19)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	9	\$ 54	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Apr 1– Jun 17 4月1日-6月17日 (no class Apr 22)	Guwen 古文	11:00 -12:45	11	\$ 55	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 —	Apr 1– Jun 24 4月1日-6月24日 (no class May 20, 27)	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。
Wed —	Apr 2 – Jun 25 4月2日-6月25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 —	Apr 2 – Jun 25 4月2日-6月25日	Yoga 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 —	Apr 3 – Jun 12 4月3日-6月12日	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 —	Apr 4– Jun 27 4月4日-6月27日 (no class Apr 18)	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 —	Apr 25 – Jun 27 4月25日-6月27日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱...
	Apr – Jun 4月-6月	Keyboard 電子琴班	① \$12/20 分鐘 ② \$18/30 分鐘 ③ \$27/45 分鐘			Lilian Chui	上課時間另議安排，可選擇士嘉堡琴行 (Brimley/Shepp.) 上課或網課，查詢 416-412-4571 內線 2637。

網上免費活動 Free Activity

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	4月1日, 5月6日, 6月3(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 https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdlQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士

Topic/主題	如此多 Fun 數碼電子畫 電子畫創作靈活, 可隨時修改畫作, 輕鬆保存和分享, 還能舒壓放鬆, 提升專注力, 讓創作者在繪畫中獲得成就感與情緒療癒。將使用 ArtRage 軟件作示範。
Date 日期	4月17日(星期四)
Time 時間	10:30 – 11:30 am
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/w7XX2PzQTUkL-FbYpaY0vA
Instructor 導師	Philip Ho 賀燁鴻先生

Topic/主題	遺囑與授權書
Date 日期	4月25日(星期五)
Time 時間	10:00 – 11:30 am
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/JhKD6FBaSgaVlvK-QYbmJg
Instructor 導師	Mr. Tsang Kai Wing Barristers & Solicitors 曾啟榮律師

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。
- Students joining midway or not attending the full course may pay per session plus a 10% administrative fee. Payments are rounded to the nearest whole number. 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。
- Students withdrawing for personal reasons must apply by the second week of the class. A \$5 administrative fee will be deducted per course, and the remaining balance refunded as a credit. The credit is valid for six months from the refund date 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 transfer to next course due to participant's absence. 學員因個人理由要中途缺課, 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 you begin any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any kind in connection with our program. 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 conducted in Cantonese unless stated in Mandarin or English. 除註明用國語或英語教授外, 各課程以粵語教授。
- In the event of any disputes, the decision of the Yee Hong Centre shall be final. 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