

## Active Senior & Outreach Program Online Courses (Jan – Mar 2025)

### 頤康活力長者及外展服務 **網上 ZOOM** 課程 (2025 年 1 – 3 月)

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/ZqAEekFq2vwdPQin6>

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
		January-March	<b>Chinese Literature 中國文學巡禮重溫集</b>					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-CL1	Mon	1月6日-2月3日	1) 三曹父子與建安文學	10:00 – 11:30	5	\$ 25		
V-CL2	—	2月10日-3月3日	2) 盛唐的邊塞詩		4	\$ 20		
V-CL3		3月10-24日	3) 莊子寓言故事, 唐詩格律		3	\$ 15		
V-SA	Mon	Jan 6 – Mar 31 1月6日-3月31日 (no class Feb 17)	Saxophone Ensemble 色士風合奏班	11:15 – 12:15	12	\$ 150	Simon Lam	以網上及實體班混合式上課。
V-SL	Tue	Jan 7 – Mar 25 1月7日-3月25日 (no class Jan 28)	Singing Sensation 金曲演唱班	10:00 – 11:30	11	\$ 110	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7, 21日 Feb 2月4, 18日 Mar 3月4, 18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	Jan 8 – Mar 19 1月8日-3月19日 (no class Jan 29)	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	Jan 8 – 22 1月8-22日	Stretching & Flapping Exercise 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:30 – 10:30	3	\$ 11	Min Liu 劉敏	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。
V-MP	Wed	Jan 8 – 22 1月8-22日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:45 – 11:45	3	\$ 21	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	Jan 8 – 22 1月8-22日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	晚間 8:00 – 9:00	3	\$ 21	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	Jan 22 – Mar 12 1月22日-3月12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	Jan 8 – Mar 12 1月8日-3月12日	Comics 漫畫班	2:00- 3:15	10	\$ 90	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-DA	Thur	Jan 9 – Feb 13 1月9日-2月13日	Digital Painting 數碼畫入門	10:30 – 11:30	6	\$ 30	Philip Ho	透過軟件功能，輕鬆容易地享受畫畫的樂趣，省回購買材料的開支。無須基本畫功，軟件 (ArtRage) 需自費(約\$7) 下載。可點擊連結欣賞畫冊 <a href="https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html">https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html</a>

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/iXyfStyqpCdZtvt8>

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 一	Jan 6 – Mar 31 1月6日-3月31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 6 – Mar 31 1月6日-3月31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 13 – Mar 31 1月13日-3月31日 (no class Feb 17)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue 二	Jan 7– Mar 25 1月7日-3月25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 二	Jan 7– Mar 25 1月7日-3月25日	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	12	\$ 72	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 三	Jan 8– Mar 26 1月8日-3月26日 (no class Jan 29)	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	11	\$ 66	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 8– Mar 26 1月8日-3月26日 (no class Jan 29)	Yoga 瑜珈班	11:00 - 12:00	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。
Thu 四	Jan 9– Mar 20 1月9日-3月20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。
Thu 四	Jan 9– Mar 20 1月9日-3月20日	Harmonica 口琴班	1:00 - 2:00	11	\$ 66	Henry Quan 關業創	課程內容包括口琴結構、握琴姿勢、口形控制、呼吸配合以及舌法運用。
Fri 五	Jan 3 – Mar 28 1月3日-3月28日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	13	\$ 91	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 10 – Mar 28 1月10日-3月28日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	12	\$ 72	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	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。

## 免費活動 Free Activity

<b>網上小組</b> Content/Date 內容 / 日期	<b>喜樂腦朋友 DELIGHT (更多詳情請查看海報)</b> 運動 (1 小時), 專題分享(30 鐘), 如健康飲食, 社交聯誼, 睡眠品質, 心理健康...	2 月 4 日 – 3 月 28 日 (逢星期二及星期五)
Target 對象	認知障礙症患者及其護理人	
Time 時間	2:00 – 3:30 pm	
Register 報名連結	<a href="https://forms.gle/q1zstZCB5BBww8aF9">https://forms.gle/q1zstZCB5BBww8aF9</a>	
Enquiry 查詢	416-412-4571 內線 2609	

<b>網上運動</b> Topic/Date 主題 / 日期	動起來...綜合養生運動	1 月 7 日 (星期二) 2 月 4 日 (星期二) 3 月 4 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-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ</a>	
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士	

<b>網上講座</b> Topic/Date 主題 / 日期	1) 認識聽力與聽覺困難 - 聽力健康資訊、保護聽覺、常見的聽覺困難	1 月 24 日 (星期五)
	2) 聽覺損失的護理方法 - 配戴助聽器及保養、溝通技巧及社區支援	2 月 7 日 (星期五)
Time 時間	10:00 – 11:00 am	
Register 報名連結	只需登記一次, 兩次講座可使用同一連結及密碼登錄 <a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0pdeCpqTsjG9OJfISR3mK4lJOHb1JX57SI">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0pdeCpqTsjG9OJfISR3mK4lJOHb1JX57SI</a>	
Speaker 講員	Cherish Ho –Hearing Care Counsellor, Canadian Hearing Services 加拿大聽覺協會	

<b>聽力測試 Hearing Screening</b>		
<b>實體</b> Location 地點/ Date 日期	1) 頤康中心 2311 McNicoll Ave, Scar., ON. M1V 5L3 416-412-4571 內線 2637	2 月 4 日 (星期二)
	2) 頤康護老教育及資源中心 360 Hwy 7 E., Unit 17, Richmond Hill, L4B 3Y7 416-412-4571 內線 2363	2 月 10 日 (星期一)
Time 時間	10:30 am – 3:00 pm (必須預約, 每節 30 分鐘)	
Register 報名	1) 登入報名連結 或 2) 致電所選檢查地點登記 <a href="https://forms.gle/mjfygp1CHwDQC4kR7">https://forms.gle/mjfygp1CHwDQC4kR7</a>	
Remark 備註	名額有限, 參加者須為 55 歲以上人士	

## 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。
- 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