

頤康中心活力長者及外展服務 **網上 ZOOM** 課程 (2024 年 7 – 9 月)

ZOOM ①

報名請用此連結 ① 登記 <https://forms.gle/SQPwnbJhSgqMw4gy9>

| Code 編號 | Day 星期 | Dates 日期 | Course Name 課程名稱 | Start 開始 | End 完結 | # Classes 堂數 | Fee 費用 | Instructor 導師 | Description 內容 |
|---|--------------------|---|---|-------------|-----------|--------------------|-----------|------------------|---|
|  V-TS | Wed 三 | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9月25日 | Tune & Stretch 音樂動感養生班 | 晚間 | | 12 | \$ 84 | Jasmine Leung | 是一個結合音樂、輕量舞蹈、拉筋活動和簡單帶氧運動的課程，旨在提升身體靈活性、舒緩壓力，讓你的身體更加健康柔軟。 |
| | | | | 8:00 | 9:00 | | | | |
| V-CL | Mon 一 | Jul 8 – Sep 16 7月8日-9月16日 (no class Aug 5, Sep 2) | Chinese Literature 中國文學巡禮 | 10:00 | 11:30 | 9 | \$ 72 | 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-SA1 | Mon 一 | Aug 12 – Sep 16 8月12日-9月16日 (no class Sep 2) | Saxophone 色士風初/中班 | 11:15 | 12:15 | 5 | \$ 50 | 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。新學員無需音樂背景。 |
| V-SA2 | Mon/ Tue 一/二 | Aug 6 – Sep 17 8月6日-9月17日 | Saxophone Ensemble 色士風合奏班 | 11:15 | 12:15 | 7 | \$ 90 | Simon Lam | 間段式以網上及實體班進行學習。 |
| V-SL1 | Tue 二 | Jul 9 – Sep 17 7月9日-9月17日 | Singing Sensation 金曲演唱 L1 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 二 | Jul 7 月 9, 23 日 Aug 8 月 6, 20 日 Sep 9 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 三 | Jul 10 – Sep 11 7月10日-9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 |
| V-RT | Wed 三 | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9月25日 | Stretching & Flapping Exercise (review) 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課) | 9:45 | 10:45 | 12 | \$ 42 | Min Liu 劉敏 | 不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。6 人以上開班。 |

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------|--------------------------------|---|-------|-------|----|--------|-----------------------|---|
| V-MP | Wed 三 | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9月25日 | Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課) | 11:00 | 12:00 | 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。6人以上開班。 |
| V-MB | Wed 三 | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9月25日 | Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課) | 晚間 | | 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。 |
| | | | | 8:00 | 9:00 | | | | |
| V-SO | Wed 三 | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9月25日 | Cantonese Opera Song 粵曲班 | 11:00 | 12:30 | 12 | \$ 108 | Stephen Lee 李阮民 | 李老師是資深名唱家，精研曲藝唱腔及音樂設計，唱腔細膩雋逸瀟灑，聲情並茂，自然流暢且別具韻味。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。6人以上開班。 |
| V-CM | Wed 三 | Aug 7 – Sep 11 8月7日-9月11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。 |
| V-DA | Thur 四 | Jul 11 – Aug 15 7月11日-8月15日 | Digital Painting 數碼畫入門 | 10:30 | 11:30 | 6 | \$ 60 | 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，既可自娛又有成就感，特別適合對畫畫有興趣的朋友。名額6人，軟件(ArtRage)需自費(約\$7)下載。 可點擊連結欣賞畫冊 https://heyzine.com/flip-book/cb31097e65.html |
| V-VE1 | Thur 四 | Jul 18 – Aug 22 7月18日-8月22日 | Video Editing L1 影片剪輯初班 | 1:30 | 2:30 | 6 | \$ 36 | Stephanie Wu | 網上的影片很有趣？你也做到！無須任何影片剪輯經驗。由零開始，逐步認識簡單剪輯技巧，利用免費影片剪輯軟件，把平日拍攝的生活點滴及想分享的內容濃縮成影片，以生動有趣的方式紀錄下來，分享給親友及作日後重溫。6人以上開班，參加者必需使用電腦操作。 |
| V-VE2 | Thur 四 | Aug 29 – Sep 26 8月29日-9月26日 | Video Editing L2 影片剪輯中班 | 1:30 | 2:30 | 5 | \$ 35 | Stephanie Wu | 適合已完成「影片剪輯初班」的學員。了解更多剪輯技巧，例如：製作「卡拉ok」影片、加入虛擬實景、加入貼圖等，自製不同風格的影片，令影片變得更豐富。6人以上開班。 |

| | | | | | | | | | |
|------|----------|--------------------------------|--|-------|-------|---|----------|----------------|---|
| V-FD | Fri 五 | Jul 26 – Aug 23 7月26日-8月23日 | Free Drawing 隨心畫禪畫 (粵語授課) | 10:15 | 11:15 | 5 | \$ 35.00 | Priscilla Chan | 一種易於學習、輕鬆且有趣的方式，用簡單的點與線作畫，創作精美的圖像，有助放鬆減壓。請自備黑色線筆或水筆 (Ink pen/Fine-liners，不同粗幼，共 2 至 3 枝，牌子不限) 及白紙 (如有畫紙更佳)。 |
| V-GD | Fri 五 | Aug 2 – 23 8月2-23日 | Canva – Graphic Design 簡易平面設計 (粵語授課) | 11:30 | 12:30 | 4 | \$ 24.00 | Priscilla Chan | 以免費的網上平面設計工具，輕鬆設計個人化節日賀卡，心意咭及聚會邀請海報等。 |

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/Hg27wa1tcMyaK2RY7>

| Code 編號 | Day 星期 | Dates 日期 | Course Name 課程名稱 | Start 開始 | End 完結 | # Classes 堂數 | Fee 費用 | Instructor 導師 | Description 內容 |
|------------|-----------|---|----------------------------------|-------------|-----------|--------------------|-----------|----------------------|--|
| MV-MY | Mon — | Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30日 (no class Aug 5, Sep 2) | Yoga 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。 |
| MV-MM | Mon — | Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30日 (no class Aug 5, Sep 2) | 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。 |
| MV-MS | Mon — | Jul 29 – Sep 30 7月29日-9月30日 (no class Aug 5, Sep 2) | Singing Class 國語歌曲班 | 3:00 | 4:30 | 8 | \$ 48 | Susanna Yau 游潤珊 | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱.. |
| MV-TG | Tue — | Jul 9 – Sep 24 7月9日-9月24日 (no class Aug 6) | 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。 |
| MV-TD | Tue — | Jul 2 – Sep 10 7月2日-9月10日 | Digital Painting 數碼畫中班 | 1:00 | 2:00 | 11 | \$ 66 | Philip Ho | 透過軟件功能，輕鬆容易地享受畫畫的樂趣，省回購買材料的開支，無須基本畫功，既可自娛又有成功感。 |
| MV-WC | Wed — | Jul 10 – Sep 25 7月10日-9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保健的問題。 |
| MV-WY | Wed — | Jul 3 – Sep 25 7月3日-9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。 |

| | | | | | | | | | |
|-------|-----------|--|--------------------------|---|-------|------|-------|-------------------------|--|
| MV-HC | Thur 四 | Jul 4 – Sep 26 7月4日-9月26日 (no class Aug 1) | Chunqiu 春秋三傳 | 11:00 | 12:45 | 12 | \$ 60 | 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。 |
| MV-HH | Thur 四 | Jul 4 – Sep 26 7月4日-9月26日 | Harmonica 口琴班 | 1:00 | 2:00 | 13 | \$ 78 | 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。 |
| MV-FC | Fri 五 | Jul 5 – Sep 27 7月5日-9月27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。 |
| MV-FS | Fri 五 | Aug 9 – Sep 27 8月9日-9月27日 | Singing Class 懷舊歌曲班 | 2:15 | 3:45 | 8 | \$ 48 | Susanna Yau 游潤珊 | 學習聲樂、運氣、簡譜視唱.. |
| MV-HK | 時間 另議 | Jul – Sep 7月-9月 | Keyboard 電子琴班 | ① \$12/20 min ② \$18/30 mins ③ \$27/45 mins | | 13 堂 | | Lilian Chui | 網上個別教授，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。
- Starting from this year, participant who are unable to participate in the full course must submit a request when registering. If they require a proportional payment, they must first be placed on the waiting list and then register according to the remaining seats before the course start. The fee is calculated based on the proportion of the number of classes attended by the student, and a 10% surcharge is added. Any change will be rounded to the nearest dollar. 由本年度開始，凡未能參加全期課程的學員須於報名時提出，若要求按比例交費，需先列入輪候名單，待開課前再根據所餘名額登記參加。收費按學員所參加的堂數比例計算，並加收 10%附加費，如有零錢，以四捨五入最接近的整數收取。
- Participant may withdraw due to personal reasons, only apply before the second week of class. Upon approval, the remaining balance (credit) will be refunded after deducting an administrative fee of \$5 per course. (The credits can be used to enroll in the Active Senior Program within 6 months after the refunding date. After 6 months the credits will be forfeited. 學員如因個人理由要求退學，只限課堂的第二星期前申請。一經批准，每課程將扣除行政費 \$5 後，以信用額方式退回餘額。信用額只可用於支付活力長者部舉辦之興趣班。信用額有效日期為退款日期後六個月內，逾期信用額將會作廢。
- 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 / 4610 胡姑娘