

Active Senior & Outreach Program Online Courses (Oct – Dec 2024)

頤康活力長者及外展服務 **網上 ZOOM** 課程 (2024 年 10 – 12 月)

ZOOM ①

報名請用此連結①登記 <https://forms.gle/VHzjcPPn9uPTEUzo8>

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
V-DA	Thur 四	Oct 10 – Nov 14 10月10日-11月14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，既可自娛又有成就感，特別適合對畫畫有興趣的朋友。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-CL	Mon 一	Nov 25 – Dec 23 11月25日-12月23日	Chinese Literature 中國文學巡禮	10:00 – 11:30	5	\$ 40	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-SA	Mon/ Tue 一/二	Nov 25 – Dec 23 11月25日-12月23日	Saxophone Ensemble 色士風合奏班	11:15 – 12:15	5	\$ 60	Simon Lam	間段式以網上及實體班進行學習。
V-SL	Tue 二	Nov 5 – Dec 17 11月5日-12月17日	Singing Sensation 金曲演唱班	10:00 – 11:30	7	\$ 70	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	Nov 11月5, 19日 Dec 12月3, 17日	Chat for Wellness 談談笑笑補安康	2:30 – 4:00	4	\$ 20	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	Oct 9 – Dec 11 10月9日-12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 三	Oct 9 – Dec 18 10月9日-12月18日	Stretching & Flapping Exercise (review) 拉筋拍打操練習班 (國/粵語授課)	9:30 – 10:30	11	\$ 39	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	Oct 9 – Dec 18 10月9日-12月18日	Learn Mandarin by Poem 詩詞朗誦學國語 (國語授課)	10:45 – 11:45	11	\$ 77	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	Oct 9 – Dec 18 10月9日-12月18日	Mandarin in Daily Life 日常生活普通話班 (國語授課)	晚間 8:00 – 9:00	11	\$ 77	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。

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Description 內容
V-SO	Wed 三	Sep 25 – Nov 13 9月25日-11月13日	Cantonese Opera Song 粵曲班	11:00 – 12:30	8	\$ 72	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	Oct 9 – Nov 13 10月9日-11月13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-FD1	Wed 三	Oct 30 – Nov 27 10月30日-11月27日	Draw Freely 減壓隨心畫	10:00 - 11:00	5	\$ 35	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)。可點擊連結查看畫作 https://drive.google.com/file/d/17jKIFL0uTwwCdIEWJQzsU2qx_Qafm2ZD/view?usp=sharing
V-FD2	Wed 三	Oct 30 – Nov 27 10月30日-11月27日	Draw Freely 減壓隨心畫	晚間 8:00 – 9:00	5	\$ 35	Priscilla Chan	
CESS	Wed 三	Oct 16 10月16日	Draw Freely 減壓隨心畫 (體驗課)	10:00 - 11:00	1	免費		由護老教育及支援服務提供是次活動，讓大家認識這療癒輕鬆的繪畫方式。只需預備黑色線筆及白紙便可。有興趣者，可登入以下連結報名，並即時獲取講座連結。 https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMsd-yhqzMoGN1ylZcAtsQE2mbkwQuOARGI



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/BBkYHorsbFcUwVaP7>

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 —	Oct 7 – Dec 16 10月7日-12月16日 (no class Oct 14)	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 —	Oct 7 – Dec 16 10月7日-12月16日 (no class Oct 14)	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 —	Oct 7 – Dec 16 10月7日-12月16日 (no class Oct 14)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..

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
Tue 二	Oct 1 – Dec 17 10月1日-12月17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	Oct 1– Dec 17 10月1日-12月17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。
Wed 三	Oct 9 – Dec 18 10月9日-12月18日	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	Oct 2 – Dec 18 10月2日-12月18日	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	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19日 (no class Nov 21)	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	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19日	Harmonica 口琴班	1:00 - 2:00	12	\$ 72	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	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12月20日	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 五	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12月20日 (no class Oct 11)	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
	Oct – Dec 10月 - 12月	Keyboard 電子琴班	①\$12/20 分鐘 ②\$18/30 分鐘 ②\$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。

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