

Oct - Dec 2017 Program Time-table
 2017年10月至12月興趣班及活動時間表

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
星期一 (10月9日感恩節補假中心放假停課)							
週一早晨運動 PE11	10月2日 - 12月18日 11 堂	8:00 - 9:00 am	社區中心愛室	\$10	\$20	主持: Amanda, Bill, Byron, Pauline, Wong Chi Ying	晨早運動強身健體。由義工導師帶領練習八段錦, 不設招式教授及個別指導。
週一英語會話小組 LS11	10月2日 - 12月11日 10 堂	9:30 - 11:00 am	社區中心信室	\$15	\$25	導師: Janette Ho 工商管理學學士, 並取得教授英語第二語言課程文憑 (TESL)。	通過英語教學, 令學員學習日常生活溝通中「聽」及「講」的基本技巧, 以英語會話增強信心。學員須能聽懂基本英語對話。
王倫石粵曲班 SN11	10月2日 - 12月11日 10 堂	9:45 - 11:15 am	社區中心愛室	\$45	\$55	導師: 王倫石 畢業於中國函授音樂學院理論作曲系, 中國戲劇家協會廣東分會會員; 中國音樂家協會廣東分會會員	指導粵曲基本功, 循序漸進教授學生掌握情緒、運氣、發聲、行腔用韻、掌握演唱技巧、粵曲理論知識及樂理、工尺譜與叮板、平仄聲區分及梆黃規格等。
粵曲karaoke SN12	10月2日 - 12月18日 11 堂	11:30 am - 4:30 pm	社區中心望室	\$25	\$35	主持: Steven Ng	由參加者自選粵劇歌曲, 歡迎自備歌曲光碟。
電子琴練習A班 MI11	10月16日 -	11:15 am - 12:15 pm	社區中心信室	\$20	\$30	導師: 胡家駒 Milton Woo及伙伴老師; 胡老師是一位熱愛音樂的物理學博士, 希望能跟普羅大眾分享彈奏電子琴的樂趣。	導師個別指導學員練習, 每學員約5分鐘。學員必須同時參加電子琴理論班, 或是已經完成理論班。
電子琴練習B班 MI13	12月18日	1:15 - 2:15 pm		\$20	\$30		
電子琴理論班 MI12	10 堂	12:15 - 1:15 pm		\$20	\$30		
坐式讚美操班 PE12	10月16日	11:45 am - 12:45 pm	社區中心愛室	\$37	\$47	導師: Mary Wong 考獲讚美操一至七集種子教師驗證。具有10年多帶領讚美操的經驗, 現於多間中心及教會教授讚美操。	隨著優美的詩歌音樂, 以輕度活動形式學習讚美操, 不但增強活動能力, 而且擴闊社交圈子、促進身心靈健康。
週一讚美操基礎班 PE13	12月18日	1:15 - 2:15 pm		\$37	\$47		男女合適的讚美操是一種藉著優美音樂, 結合優雅舞蹈來強健全身伸展帶氧運動。簡單易學步法, 著重舒展全身筋骨, 適合初學人士。主要學習一、二集
讚美操班 PE14	10 堂	2:30 - 3:30 pm		\$37	\$47		適合持有讚美操或其他舞蹈、運動經驗人士學習。
週一乒乓球 PE15	10月2日 - 12月18日 11 堂	4:00 - 6:00 pm	社區中心愛室	\$5	\$10	主持: Fanny, Anna	齊來打乒乓球做運動。請穿著運動衣履及自備球拍。請先行諮詢醫護人員意見, 如有不適, 請立即停止活動。

辦公時間: 週一週五上午9時至下午4時30分
 週六上午9時至下午12時30分

地址: 1038 McNicoll Ave, Toronto
 (Victoria/McNicoll 東北角)

電話: (416)756-2255
 網址: www.sjmctoronto.ca
 version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
週一晚研經班 NG11	10月2日 - 12月11日 10 堂	7:30 - 9:00 pm	社區中心 心愛室	免費		導師/活動主持: 何尚允牧師 (多倫多以馬內利堂牧 者、葡萄園園牧)	討論基督教信仰、認識神藉聖經所 啟示的真理, 分享交流、一同學習 , 邁向豐盛人生。適合任何人士參 加。
星期二							
週二早晨運動 PE21	10月3日 - 12月19日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區中心 心愛室	\$10	\$20	主持: Thuc My Chau, KC Wat	晨早運動強身健體。由義工導師帶 領, 不設指式教授及個別指導。
葡萄園龍門陣* NG21	10月3日 - 12月19日 12 堂	9:30 - 11:30 am	社區中心 心望室	免費		主持: 高鴻泰先生	以普通話為主, 各地方言均可。朋 友來自五湖四海, 高談闊論, 評詩 論文; 閒話古今, 天文地理, 諸家 瑣事, 暢所欲言。
飾物手工藝 AH21	10月3日 - 12月5日 10 堂	10:00 am - 12:00 pm	社區中心 心信室	\$20	\$30	導師: 李衍玲 多年教授手工藝經驗 , 熱愛水晶飾物製作 。	用水晶或膠珠製作各類型的飾物 及擺設, 如手鍊、頸鍊等。教材 影印費及材料另計。
楊家太極進修班 PE22	10月3日 -	9:30 - 10:45 am	社區中心 心愛室	\$44	\$54	導師: 曾孔繁芬 2011年獲加拿大公開太極錦標賽之國家規範24 式銀牌, 對陳、楊、吳、 孫、武家傳統太極, 及國家規範太極亦有鑽 研	學員須曾學過傳統楊家太極拳, 全套85式, 重點在加強招式的精 練。
吳/孫家太極拳 PE23	12月19日	11:00 am - 12:15 pm	社區中心 心愛室	\$44	\$54		溫習吳家太極拳108式。學習孫家 太極拳, 活步小架, 進必跟、退必 撤, 全套97式。
楊/吳家太極劍 PE24	12 堂	12:30 - 1:45 pm	社區中心 心愛室	\$44	\$54		溫習楊家太極劍32式。學習吳家 太極劍36式。暫時不收新學員。
卡拉OK歌唱提昇班 SN21	10月3日 - 12月19日 (10月24日 、11月7日 停課) 10 堂	12:00 - 2:00 pm	社區中心 心望室	\$40	\$50	導師: Maria Leung 20年歌唱乃及演出經驗 , 曾跟多位老師進修歌 藝, 為樂隊成員及多個 社區中心擔任導師	導師揀選合適國、粵及英語歌曲, 提昇學員歌唱技巧及演繹水平。
摺紙手工藝 AH22	10月3日 - 12月5日 10 堂	2:30 - 4:30 pm	社區中心 心望室	\$25	\$35	導師: 何偉傑	互相交流最基本現代摺紙藝術, 用不同 紙質及新技術, 一同研究學習製做各種 形態動、植物陳列藝術品, 美化家居。 除環保廢紙外, 其他紙料敬請自備。
懷舊聖詩聚唱小組 SN22	每月第2及 第4個星期 二	3:00 - 4:30 pm	社區中心 心信室	免費 影印費5元		主持: Priscilla Yung & Kit Chee Yung	歡迎有興趣唱懷舊聖詩人仕參 加

辦公時間: 週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

電話: (416)756-2255

地址: 1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
潮粵菜廚藝 烹飪班	10月3日- 12月5日	2:30 - 3:30 pm	葡萄園 會所	\$50	\$60	導師：楊培基 加拿大十大名廚基哥 入廚超過40年，專長 潮洲菜、粵菜、健康 飲食	課程透過烹飪理論、示範、品嚐導師親自烹調的美食，幫助學員成為出色的家庭廚師，掌握烹飪美食的竅門，使好友、家人得益，做出營養豐富、且色、香、味、健康並重的佳餚美食。
MS21	10 堂			另加 材料費\$30			
星期三							
週三早晨運 動	10月4日- 12月20日	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$10	\$20	主持：黃雙長	晨早運動強身健體。由導師帶領跳健康舞。
PE31	12 堂						
親親爸爸	10月4日- 12月20日	9:00 - 10:00 am	社區中 心信室	免費		導師/活動主持： 何尚允牧師 (多倫多以馬內利堂牧 者、葡萄園園牧)	「親近天父的時刻」是每日早上與天父親近，透過對聖經的抄寫，反省、回應，和安歇，我們持續認識神、了解自己，並領受祂所賜的應許，之後整日與父同行
NG31	12 堂						
夕陽美太極 工夫扇	10月4日- 12月20日	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$44	\$54	導師：林穎琪 師出香港太極總會、北 京體育大學導引養生中 心、中國健身氣功協會 ；多間社區中心太極拳 、導引養生功及健身氣 功導師。健身氣功國際 裁判及教練， 技術等級5段， 多次榮獲國際比賽金， 銀，銅獎。	兼拳和扇術的特點，以意導扇，扇身合一，具有益腦增智，暢經活血，強身健體，陶情冶志等獨特的養生健身功效。 特點是架式舒展簡潔，結構嚴謹，身法中正圓滿，渾厚莊重，平正樸實，動作和順，剛柔內含，輕靈沉着，兼而有之。
PE32	12 堂						
楊式傳統太 極拳85式	10月4日- 12月20日	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$44	\$54	導師：林穎琪 師出香港太極總會、北 京體育大學導引養生中 心、中國健身氣功協會 ；多間社區中心太極拳 、導引養生功及健身氣 功導師。健身氣功國際 裁判及教練， 技術等級5段， 多次榮獲國際比賽金， 銀，銅獎。	兼拳和扇術的特點，以意導扇，扇身合一，具有益腦增智，暢經活血，強身健體，陶情冶志等獨特的養生健身功效。 特點是架式舒展簡潔，結構嚴謹，身法中正圓滿，渾厚莊重，平正樸實，動作和順，剛柔內含，輕靈沉着，兼而有之。
PE33	12 堂						
週三樂磨坊	10月4日- 12月20日	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$20	\$30	主持：Raymond Ko	練習太極拳及扇、健身氣功、導引養生功。
PE34	12 堂						
週三普通話 卡拉OK*	10月4日- 12月20日	9:30 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$20	\$30	主持：張潤	由參加者自選獨唱或合唱普通話歌曲。
SN31	12 堂						
編織手工藝	10月4日- 12月6日	10:15 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$20	\$30	主持：Agnes Luk, Fanny Ng	互相切磋不同編織圖案。格式及技巧，製作出衣物，裝飾及玩具。需要自備編織用具及冷毛線。
AH31	10 堂						
安卓平板電 腦 -L3 應用課程	9月13日- 10月25日 (10月11日 停課)	1:15 - 2:30 pm	社區中 心望室	\$42	\$47	導師：Ricky U IT Specialist, 多個社區中心、教會 擔任電腦課程導師	你的手機有什麼？手機網路、資料網路、WiFi、藍牙、NFC、位置等。語音搜索、中文打字或手寫。知道你的存儲選項和外部存儲microSD卡；管理員。多重因素驗證，線上安全。WhatsApp使用。老齡化，獨立生活的軟件。 瞭解不同的螢幕和桌面。個人化設置鎖定螢幕；帳戶類型；關閉您的電腦。知道你的鍵盤和桌面視窗。使用檔案管理器搜索您的電腦。桌面功能。搜索的用法。複製螢幕。使用中文虛擬鍵盤與滑鼠"書寫"。使用web瀏覽器
CS33Q317	6 堂						
微軟視窗(Wi ndows) 10 - L3 應用課程	9月13日- 10月25日 (10月11日 停課)	3:00 - 4:15 pm	社區中 心望室	\$42	\$47	導師：Ricky U IT Specialist, 多個社區中心、教會 擔任電腦課程導師	你的手機有什麼？手機網路、資料網路、WiFi、藍牙、NFC、位置等。語音搜索、中文打字或手寫。知道你的存儲選項和外部存儲microSD卡；管理員。多重因素驗證，線上安全。WhatsApp使用。老齡化，獨立生活的軟件。 瞭解不同的螢幕和桌面。個人化設置鎖定螢幕；帳戶類型；關閉您的電腦。知道你的鍵盤和桌面視窗。使用檔案管理器搜索您的電腦。桌面功能。搜索的用法。複製螢幕。使用中文虛擬鍵盤與滑鼠"書寫"。使用web瀏覽器
CS34Q317	6 堂						

辦公時間：週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

電話：(416)756-2255

地址：1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址：www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
編織樂 AH32	10月4日- 12月20日 12 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$48	\$58	導師：Corolla Au	教授精巧技術，由淺入深的基本編織方法，花樣認識等等。編織時尚頸巾、披肩、冷帽及背心等。無論初學者或已有基本技巧人士均適合參加。
中醫基本觀念應用養生班*	11月1日- 12月20日	1:00 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$56	\$66	導師：李漢文博士 畢業於黑龍江中醫藥大學，從事經絡能量的變化對人體疾病的影響研究多年。並對中醫經典研究有深入的理解與探討。目前執業於中醫針灸中心	如何懂得中醫基本觀念並將其應用於「進補養身」，才是延年益壽之道。談及補養，《黃帝內經》中「上醫不治已病，治未病」防患於未然的理論，也認同「恬淡虛無，真氣從之，精神內守」的說法，主張心境平和為天下第一補藥。現代人注重養生，但「補」也是一門學問：例如體態肥胖的人，飲食宜清淡，適合平補、清補；消化功能差、納食不暢的人則應通補。本課程即在教授中醫基本觀念用藥和食療與養生醫學方面的知識和觀念——「治未病」的理論觀念和實踐，使大家遠離疾病，健康長壽。
PW31	8 堂						
刮痧進階與拔罐養生*	11月1日- 12月20日	2:45 - 4:15 pm	社區中 心愛室	\$56	\$66	本課程將進一步教授並說明刮痧在人體健康療法上的深入解析與進階應用，同時並教授說明如何結合拔罐療法應用於人體一般疾病的防治與保養基本知識、注意事項、應用範圍及臨床操作到如何自我保健。課程中將要求每一學員從課堂練習中去學習掌握進階刮痧與拔罐的技巧與知識，進而提升傳統療法養生保養技能，使人人都能輕鬆學會中國傳統古老的刮痧、拔罐養生保健法。	
PW32	8 堂						
汽車認識基本課程 MS31	10月11日- 11月15日 6 堂	3:00 - 5:00 pm	社區中 心信室	\$42	\$52	導師：Mark Lew 汽車維修專家技師30 年汽車維修經驗	汽車部件基本認識，檢查汽車、輪胎，保養、維修須知，合理的維修費用，購買二手車，長途車安全必須知，遇上汽車故障須知，駕駛樂趣等
週三乒乓球 PE35	10月4日- 12月20日 12 堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$5	\$10	主持：Kenny, Jade	齊來打乒乓球做運動。請穿著運動衣履及自備球拍。請先行諮詢醫護人員意見，如有不適，請立即停止活動。
星期四							
週四早晨運動 PE41	10月5日- 12月21日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$10	\$20	主持：Amanda, Byron, Pauline, Wong Chi Ying	晨早運動強身健體。由導師帶領練習易筋經，不設指式教授及個別指導。
親親爸爸 NG41	10月5日- 12月21日 12 堂	9:00 - 10:00 am	社區中 心信室	免費		參看星期三親親爸爸簡介	

辦公時間：週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

電話：(416)756-2255

地址：1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址：www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
普通話基礎班* LS41	10月5日- 12月7日 10堂	9:15 - 10:45 am	社區中心望室	\$40	\$50	導師:李炎虹 請參照星期五普通話班簡介。	學習基礎漢語拼音, 掌握聲母韻母發音特徵, 以及聲母和單韻母拼法; 學習漢語拼音四聲; 講解普通話廣東話的字意及用法區別; 學習簡單對話。
二胡 MI41	10月5日- 12月7日 10堂	10:30 - 11:45 am	社區中心信室	\$60	\$70	導師: 吳煜傑 現為多倫多中樂團團員	從二胡基本智識、技巧、節奏、簡譜閱讀開始, 到能使用二胡拉奏出喜歡的歌曲
聲樂訓練班 SN44Q317	9月14日- 12月14日 14堂	9:15 am - 10:15 am	以馬內利堂	\$80	\$90	顧問: 賴德悟先生 指揮/聲樂班導師: 梁愷華 梁老師畢業於香港中文大學崇基學院音樂系, 主修鋼琴及單簧管。曾任香港潔心中學音樂科主任, 指揮的合唱團屢獲殊榮。移民加國後獲加拿大皇家音樂學院幼兒音樂教育文憑及畢業於美國CHORISTERS-GUILD INSTITUTE, 獲合唱指揮文憑。	學員需略懂閱讀簡譜或五線譜。此課程繼續教授基礎樂理、發聲技巧及正確呼吸法, 提昇學員歌唱技巧及歌曲演繹水平。
葡萄園合唱團 SN42Q317	2017年9月7日- 2018年6月22日 40堂 (12月21及28日、2月15日停課)	10:30 am - 12:30 pm	以馬內利堂	\$80	\$90 另加\$10活動費	多聲部的合唱訓練, 啟發團員音樂潛能, 培養及增進歌唱技巧。訓練主要從聲音融合、氣息、音準節奏、合唱聲音概念, 歌曲練習幾方面進行。通過視頻欣賞優秀合唱團的演出, 提高合唱審美能力。	
太極氣功十八式 PE42	9月21日- 12月7日 12堂	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$44	\$54	導師: 林穎琪 請參照星期三太極班簡介。	「太極氣功十八式」是一門深具保健和治療作用的氣功功法。其特點是簡單、易學、動作優美, 容易使人經絡暢通、氣血調和、陰陽平衡、精神安寧、筋骨強健、有病治病、無病強身。適合不同年齡、任何體質人士學習
太極推手 PE43	9月21日- 12月7日 12堂	11:45 am - 1:15 pm	社區中心愛室	\$56	\$66	導師: 盧建雄 習太極及詠春拳多年, 曾獲定步及活步推手比賽冠軍, 有30多年教授經驗	太極拳是由搏擊手法串連而成的套路運動, 而推手就是練習手法的基本條件, 經過練習便可掌握招式運用而在練拳中得到意念。
陳式太極拳24式及纏絲功 PE44	10月5日- 12月21日 12堂	1:45 - 3:00 pm	社區中心愛室	44	54	導師: 陳英揚和源永權	練習太極可促進氣血循環, 暢通經絡調正內臟機能, 有靜心安身之效。
週四卡拉OK SN43	10月5日- 12月21日 12堂	2:30 - 5:30 pm	社區中心望室	\$20	\$30	主持: Augustine Tang	由參加者自選歌曲獨唱或合唱
腦保健舞 PE45	10月5日- 12月14日 11堂	4:15 - 5:30 pm	社區中心愛室	\$28	\$38	導師: Alice Ng 吳少梅 加拿大腦保健舞蹈學會委派導師	腦保健舞蹈實踐強身健體, 開發智力, 舒緩壓力及抑鬱, 延遲腦部退化。腦保健舞有三種不同的型式: 站立舞、坐座舞、詠唱舞

辦公時間: 週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

電話: (416)756-2255

地址: 1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
書法 AH41	10月5日- 12月7日 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$35	\$45	導師：鄭漢彪 書法、詩及對聯源於 家學。香港書法雜誌 曾數度刊登其書法理 論。移民加拿大後曾 任多市書法協會顧問 ，現為多市晚晴詩社 社員	教授楷隸行草書法，紙筆墨應用 ，書法作品規格，碑與帖的特性 與欣賞。 詩學通論、律詩規格、律詩欣賞 及品評、律詩作法。對聯平仄、 對聯製法及欣賞。詩鐘種類、介 紹及作法。
詩學對聯班 AH42	10月5日- 12月7日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$25	\$35		
星期五							
週五早晨運 動 PE51	10月6日- 12月22日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$10	\$20	主持: Fanny, Amanda, Pik Ha NG	晨早運動強身健體。由導師帶領 練習氣功十八式及關節操，不設 指式教授及個別指導。
親親爸爸 NG51	10月6日- 12月22日 12 堂	9:00 - 10:00 am	以馬內 利堂	免費		參看星期三親親爸爸簡介	
蘋果I- Pad平板電腦 應用課程 CS52Q317	9月8日 - 10月27日 8 堂	9:15 - 10:30 am	社區中 心望室	\$40	\$45	導師: David Tso	平板電腦應用的實用apps介紹(Face time,Email,photos...), 使用平板電 腦應留意之事項等, 教授如何利用 蘋果Ipad協助儲存及整理相片及介 紹其他應用程式及 Icloud。參加者最好對Ipad 應用有基本認識
週五英語會 話小組 * LS51	10月6日- 12月22日 12 堂	9:30 - 11:00 am	社區中 心信室	\$18	\$28	導師: Janette Ho 請參照星一簡介	請參照星期一簡介, 此班用英語 及普通話進行。
楊式太極拳8 5式 PE52	10月6日- 12月22日 12 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$44	\$54	導師: 林穎琪 請參照星期三太極班 簡介。	特點是架式舒展簡潔, 結構嚴謹, 身法中正圓滿, 渾厚莊重, 平正樸 實・動作和順, 剛柔內含, 輕靈沉 着, 兼而有之。先由8式循環學起 。
楊式傳統太 極劍51式 PE53	10月6日- 12月22日 12 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$44	\$54		是太極運動中最有代表性器械項 目, 不但有太極拳中正安舒柔和 連貫的運動特點, 並表現了中國 劍法輕靈優美圓活多變技術特點
週五樂磨坊 PE54	10月6日- 12月22日 12 堂	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$20	\$30	主持: Carol, Victor	練習太極拳及扇、健身氣功、導 引養生功。

辦公時間：週一週五上午9時至下午4時30分
週六上午9時至下午12時30分

地址：1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

電話：(416)756-2255
網址：www.sjmctoronto.ca
version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
日本花藝班 AH51	10月13日- 12月1日 8 堂	11:00 am - 12:15 pm	社區中 心望室	\$40	\$50 另加鮮花費每堂 15元	導師：Gloria Leung 習藝十多年、現為小 原流大師級導師	鮮花及植物為世人所喜愛，日本更 將它發展成為花道，一門精湛的藝 術，至今約有六百年歷史。花藝班 將會教授小原(Ohara School)流派的插花藝術，此流派創 自1897年，經歷百多年創有不少插 花的形式，展現出花枝最自然的美 態。
排舞初班 PE55	10月6日- 12月22日 12 堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50	導師：Fronia Hung 曾跟隨曾德才老師跳 社交舞及排舞；及在約 克區華人聯會擔任排 舞advance dance leader	適合排舞初學者，學習基本的舞 步，盡情享受跳舞及健體之樂趣 。
排舞初中班 PE56	10月6日- 12月22日 12 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50		適合對排舞已有初步認識，進而 學習多種步法，加強腦與腿的協 調。
普通話會話 班 * LS52	10月6日- 12月8日 10 堂	11:15 am - 12:45 pm	社區中 心信室	\$40	\$50	導師：李炎虹 畢業於教育和生物學 系，在中國從事師範 教育十餘載。2004年 起，在多倫多多家教 育機構任教普通話訓 練課程	以學習標準地道的普通話為目的， 主要是進行聽說對話練習，以不 同的日常生活主題進行情景對話， 提高學員的普通話語感，說出標準 的普通話。
普通話中級 提高班 * LS53	10月6日- 12月8日 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$40	\$50		在學員掌握漢語拼音標準發音和 普通話詞法和句法的基礎上，進 行對話練習，認識廣東話與普通 話在語句結構和順序上的區別， 學習標準地道的普通話。
攝影 * AH52	11月3日- 12月8日 6堂	4:30 - 5:30 pm	社區中 心信室	\$42	\$52	導師：Tony Shi 上海攝影家協會會員 攝影作品在雅虎攝影社 交網頁被瀏覽數萬次	針對初級攝影興趣愛好者，指導 如何應用攝影器材、用傻瓜相機 拍出一流相片、掌握攝影巧門、 剪輯攝影作品、在雅虎攝影社 交網頁刊登攝影作品。
週五卡拉 OK SN51	10月6日- 12月22日 12 堂	1:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$20	\$30	主持：TC Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合唱 。
太極養生推 手 PE57	10月6日- 12月8日 10 堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$30	\$40	導師：鄭漢彪 多年研習吳家太極， 對太極應用及強身頗 有研究和心得	不帶競技性，只求於推手運動中， 加強腰腎運動。按中醫理論，有 一機能叫命門火。命門火旺，則 疾病難侵，命門火衰則百病叢生。 亦即體味何謂丟不頂/虛實相生， 上下一條線等大極理論。
星期六							
規範24式太極 拳(三) PE61	10月7日 - 12月23日 12 堂	9:30 - 10:45 am	社區中 心愛室	\$44	\$54	導師：曾孔繁芬 請參照星期二太極班簡 介	中國體委編訂的簡化太極，適 合初學者，全套分3期完成。
規範88式太 極拳 PE62	10月7日 - 12月23日 12 堂	11:00 am - 12:15 pm	社區中 心愛室	\$44	\$54		88式是根據楊家太極改編，動 作規範與傳統不同，加進了體 操及舞蹈的因素。這期是溫習 班。初學者請先學24式。

辦公時間：週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

電話：(416)756-2255

地址：1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址：www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017

課程及活動詳情				費用		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
西洋畫班	10月7日 - 12月23日	11:00 am - 12:30 pm	社區中心望室	\$48	\$58	導師：Lorraine Lau 劉嘉茵 安省美術及設計大學O CAD University美術系學士學位，其作品多次被畫廊邀請展出	在專業導師指導下， 輕鬆享受繪畫樂趣。嘗試用鉛筆、 粉彩等學習基本畫技： 包括構圖、色彩運用、筆法處理、 明暗效果等。畫具自備。
AH61	12 堂						
國畫中班	10月7日 - 12月9日	10:45 am - 12:15 pm	社區中心信室	\$40	\$50	導師：梁鈞樂 在港、加師隨幾位名家學習山水，花鳥；孔雀王伍 彝生老師收為入室弟子。 曾獲Scarborough Arts Award as an outstanding adult visual artist.	教授花鳥、山水。此是中班須 有基本國畫技巧認識。
AH62	10 堂						
古箏班	10月7日 - 12月23日	1:00 - 2:00 pm	社區中心望室	\$160	\$170	導師：鄧穎君 學習古箏多年。佳音中 樂團及北美中樂團成員 ，經常參加社區多項大 型音樂表演： 愛心之光慈善大匯演， 國樂精英耀多城，隨北 美中樂團到溫哥華作音 樂交流。	設個別教授，須有基本古箏技 巧認識。
MI61	12 堂						
古箏基礎班	10月7日 - 12月23日	2:00 - 3:00 pm	社區中心望室	\$160	\$170	由學習簡譜同基本指法開始，也講 解調音和換弦方法。目標為古箏的 啓蒙和入門。除了康定情歌，南泥 灣等中國民歌外亦加入小城故事等 流行曲。適合各年齡學生。教授基 本古箏指法，讀譜。每班最多4人，方 便導師個別教授，中心提供樂器，上 課及練習時段	
MI62	12 堂						
週六讚美操 班	10月14日 - 12月23日 (10月28日 停課)	2:15 - 3:15 pm	社區中心愛室	\$37	\$47	導師：Mary Wong 請參照星期一讚美操 簡介。	請參照星期一讚美操簡介。
PE63	10 堂						

參加葡萄園社區中心舉辦活動人士請注意：

- 參加體能活動者，請先行諮詢醫護人員的意見。如有不適，請立即停止活動。參加者在活動過程中受傷，導致的醫療或財務責任，本中心不會承擔。
- 除特別註明外(*普通話授課)，各課程以粵語教授。材料/影印費另計。
- 如參加者因個人原因**缺課**，不會獲得補課。如參加者要求**退班**，必須在學習班第二堂開課前，到接待處遞交申請表，並附上課程收據，**如中心接納要求，在扣除\$10手續費後，可退還餘款。**
- 如參加者因事或個人理由未能上課，不能由其他人士代為上課。**中心職員有權拒絕其他人士，代替已繳費但缺席的學員上課。**
- 如因報名人數不足及/或惡劣天氣，葡萄園社區中心可行使酌情權，取消已安排的活動。如中心取消活動，已繳費用將如數退還，不收取手續費。**如天氣惡劣，敬請參加者致電接待處，查詢活動會否如期舉行。**
- 葡萄園社區中心會按情況需要，更改課程/活動日期、時間及/或費用，參加者在報名時，中心職員會確定最新的課程/活動詳情，**一切以報名收據的資料為準，敬請報名者檢視收據詳情。**

辦公時間：週一週五上午9時至下午4時30分

週六上午9時至下午12時30分

地址：1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)

電話：(416)756-2255

網址：www.sjmctoronto.ca

version 2 21/09/2017