

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 (7月2日國慶日補假、8月6日公民日假期及9月3日勞工日假期中心放假停課)							
週一 早晨運動 PE11	7月9日 - 9月24日 10 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$15	\$25	主持: Amanda, 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	7月9日 - 9月24日 (8月13日, 8月20日 停課) 8 堂	9:30 - 11:00 am	社區中 心信室	\$14	\$24	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	7月16日 - 10月1日 10 堂	9:45 - 11:15 am	社區中 心愛室	\$50	\$60	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, 平仄聲區分及榔黃規格等。
粵曲 karaoke SN12	7月9日 - 9月24日 10 堂	11:30 am - 4:30 pm	社區中 心望室	\$30	\$40	主持: Steven Ng	由參加者自選粵劇歌曲, 歡迎自備歌曲光碟。
坐式喜樂 伸展運動班 PE12	7月9日 -	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50	導師: Mary Wong 十多年帶領伸展及帶 氧運動經驗, 現於多 間中心教授喜樂伸展 運動。	隨著優美音樂, 以輕度活動形式學習, 可邊唱邊做, 不但增強活動能力, 而且擴闊社交圈子, 對促進身心靈健康大有幫助。
週一喜樂伸展 運動基礎班 PE13	9月24日	1:15 - 2:15 pm		\$40	\$50		隨著優美音樂, 由肩頸至腳踝的全身拉筋操開始及結束, 再加上伸展, 鍛鍊心臟的有氧運動, 助你柔軟筋骨, 協調身體, 適合初學者。
喜樂伸展 運動班 PE14	10 堂	2:30 - 3:30 pm		\$40	\$50		適合稍有運動經驗人士學習, 達到強化肌肉, 及鬆筋保健的效果。
電子琴 練習班 MI11	7月9日 - 9月24日 10 堂	3:15 - 4:15 pm (具體課堂 時間視報名 人數而定)	社區中 心信室	\$24	\$34	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。	以創新的「FlyPiano飛琴」方法, 教授電子琴, 一改「Middle C」的傳統教法, 從大家熟的「Do、Re、Me、Fa、So、La、Ti」開始, 彈奏中西流行歌曲。導師個別指導學員練習, 每學員約5分鐘。初學者須繳交\$20材料費
週一乒乓球 PE15	7月9日 - 9月24日 10 堂	4:00 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$8	\$18	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。
椅上太極 PE16	7月9日 - 9月24日 10 堂	5:00 - 6:00 pm	社區中 心信室	\$15	\$25	導師: 郭詠觀醫生, 安省執業家庭醫生, 除了 開設診所行醫懸壺濟世 , 更業餘在許多社區教 授太極課程。	椅上太極是以意念和呼吸與動作配合, 加強肢體的活動能力, 使全身肌肉得到充分鍛煉, 強化筋骨及關節。適合初學者, 老年人和活動不便或使用步行輔助器的人士。

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 3 18/06/2018

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	7月9日 - 9月24日 10 堂	7:30 - 9:00 pm	社區中 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	7月3日 - 9月25日 13堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$15	\$25	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	7月3日 - 9月25日 13堂	9:30 - 11:30 am	社區中 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。
普通話 會話班 LS21	7月10日 - 9月25日 (7月31日、8 月7日停課) 10 堂	9:15 - 10:45 am	社區中 心信室	\$42	\$52	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	本班通過進行聽說對話練習, 以日常生 活為主題做對話練習, 通過老師介紹中 國風土人情作為聽力練習, 認識廣東話 與普通話在語句結構和順序上的區別, 培養學員的普通話語感, 練習聽懂並說 出普通話。
楊式太極 26 式 PE22	7月3日 - 9月18日	9:15 - 10:45 am	社區中 心愛室	\$54	\$64	導師: Stella Ng, 吳老師熱愛中國武術, 精通楊式太極, 太極劍, 太極刀, 太極扇及套路, 持有健身氣功技術等級 5段, 獲獎無數, 有十多年 在多間社區中心教授太極 的經驗。	楊式太極26式動作均緩、柔和、簡 潔, 輕靈沉穩, 練法簡易, 動作舒展流 暢, 都是鍛煉平衡, 協調, 物理控制和 調節呼吸。
48式太極拳 PE23	12 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心愛室	\$54	\$64		48式太極拳是以楊式太極拳為基礎 , 吸收了其他流派的一些特點和練 法, 編排而成的一套太極拳普及套 路, 其動作圓活連貫、均衡全面。
中國健身舞 PE24	7月10日 - 9月11日 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$52	\$62	導師: 郝小萍 中國最早創編廣場舞的 老師之一, 多次參加廣東 省大型表演, 獲得無數的 獎項。郝老師有20年於 多個社區教授健康舞的 經驗, 能以廣東話及普通 話教學。	中國健康舞通過身體各部位, 各關 節的運動, 加上一定的運動強度, 使肺活量, 肌肉活力, 身體柔軟度 都得到了鍛鍊, 達到瘦身的效果, 強化大腦記憶及提高反應能力, 是 一種非常有效的有氧運動。
卡拉OK 歌唱提昇班 SN21	7月17日 - 10月2日 (9月4日、 9月11日 停課) 10 堂	12:00 - 2:00 pm	社區中 心望室	\$44	\$54	導師: Maria Leung 20年歌唱及演出經驗, 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。
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

地址: 1038 McNicoll Ave, Toronto
(Victoria/McNicoll 東北角)電話: (416)756-2255
網址: www.sjmctoronto.ca
version 3 18/06/2018

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	暫停	2:30 - 3:30 pm	葡萄園會所	\$60	\$70	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, 幫助學員掌握烹飪美食的竅門, 做出營養豐富, 且色、香、味、健康並重的佳餚美食。除潮粵菜外, 還有西餐、意大利餐烹調精要, 也有容太巧手住家菜示範。
MS21				另加材料費\$60			
集郵天地聚會	7月17日、 8月21日、 9月18日	2:30 - 4:30 pm	社區中心信室	\$12	\$18	導師: Ken Ho 何偉傑 加拿大皇家郵學會會員, 曾參加本地及世界郵品展覽比賽, 並曾得獎。	聚會讓集郵愛好者互相交流及研究, 共享郵品的文化藝術及經濟價值。
AH22	3 堂						
楊式太極(複習班)	7月3日 - 9月18日	2:45 - 3:45 pm	社區中心愛室	\$48	\$58	導師: 仇江 中山大學榮休老師、在中大創立太極拳社、並教授太極拳多年、至今未報	本班教授1932年楊式太極拳, 由技擊轉變為強身健體的早期模式, 所以稱為『老拳』。
PE26	12 堂						
楊式太極(初班) ##	7月3日 - 9月18日	4:00 - 5:00 pm	社區中心愛室	\$48	\$58		
PE27	12 堂						
星期三							
週三早晨運動	待定	8:00 - 9:00 am	社區中心愛室	\$15	\$25	待定	待定
PE31	待定						
親親爸爸	7月4日 - 9月26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	13 堂						
夕陽美太極工夫扇	7月4日 - 9月19日	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$48	\$58	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							
楊式傳統太極拳85式	12 堂	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$48	\$58		
PE33							
週三樂磨坊	7月4日 - 9月26日	11:45 am - 12:45 pm	社區中心愛室	\$23	\$33	主持: Raymond Ko	練習太極拳及扇、健身氣功、導引養生功。
PE34	13 堂						
週三普通話卡拉OK*	7月4日 - 9月26日	9:30 am - 12:30 pm	社區中心望室	\$25	\$35	主持: 張潤	由參加者自選獨唱或合唱普通話歌曲。
SN31	13 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

網址: www.sjmctoronto.ca

(Victoria/McNicoll 東北角)

version 3 18/06/2018

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		
編織手工藝 AH31	7月4日- 9月19日 12堂	10:15 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$26	\$36	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。
編織樂 AH32	7月4日- 9月19日 12堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$50	\$60	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。
微軟視窗 辦公室程式使 用和應用 CS31	7月18日- 8月22日 6堂	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 担任電腦課程導師	使用Microsoft 辦公室(Office) 或WPS辦公室, 後者免費下載。複製互聯網文字和圖像在辦公室文檔內容中。用文字或作者(WordorWriter)撰寫文檔(document) 如一封信。用Excel或Spreadsheets製作日曆或計算的試算表。用PowerPoint或演示文稿, 製作音樂歌詞投影在螢幕上。製作 Snipping Tool (工具)
安卓手機 或平板電腦 日常生活 應用程式 CS32	7月18日- 8月22日 6堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心望室	\$42	\$47	導師: Ricky U IT Specialist, 多個社區中心、教會 担任電腦課程導師	使用Microsoft 辦公室(Office) 或WPS辦公室, 後者免費下載。複製互聯網文字和圖像在辦公室文檔內容中。用文字或作者(WordorWriter)撰寫文檔(document) 如一封信。用Excel或Spreadsheets製作日曆或計算的試算表。用PowerPoint或演示文稿, 製作音樂歌詞投影在螢幕上。製作 Snipping Tool (工具)
中醫基本觀 念應用養生 班* PW31	6月20日- 8月22日 10堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$80	\$90	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。
脊椎養生與 保健* PW32	6月20日- 8月22日 10堂	2:45 - 4:15 pm	社區中 心愛室	\$80	\$90		課程中除了講解脊椎(頸脊、胸椎、腰椎和尾椎)的基本知識外, 還會要求學員動手感觸與分析, 如何判別身體頸、胸、腰和尾脊的異樣, 及一些基本的自我矯正調理方法, 以達祛病養生的目的。
週三乒乓球 PE35	7月4日- 9月26日 13堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$8	\$18	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。

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 3 18/06/2018

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		
星期四							
週四 早晨運動 PE41	7月5日- 9月27日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$15	\$25	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	7月5日- 9月27日 13 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	
二胡初班 MI41	6月28日- 10月4日 (7月5, 12日 及8月2, 9, 16日停課)	9:45 - 11:00 am	社區中 心望室	\$65	\$75	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。
二胡初中班 MI42	10 堂	11:15 - 12:30 pm	社區中 心望室	\$65	\$75		學習較高深二胡技巧、節奏、 簡譜閱讀, 奏出更動聽的歌曲 。
聲樂訓練班 SN41	待定	待定	以馬內 利堂	待定	待定	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C HORISTERS-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 SN42	2018年 9月13日 2019年 6月20日 37 堂 (請注意期 間停課5次)	10:30 am - 12:30 pm	以馬內 利堂	另加\$8活動費 (8月15日前晨鳥 優惠價)	待定	導師: 林穎琪 請參照星期三太極班 簡介。	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。新學員必須通過試音始能 加入。
太極氣功 十八式 PE42	7月5日- 9月20日 12 堂	9:30 - 10:30 am	社區中 心愛室	\$48	\$58	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	7月12日- 9月13日 10 堂	10:45 am - 12:15 pm	社區中 心愛室	\$55	\$65	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。
吳/孫家 太極拳 練習班 PE44	7月5日- 8月23日 8 堂	12:30 - 1:45 pm	社區中 心愛室	\$14	\$24	主持: K.C. Wat, Lam Chi Yung	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。暫時不收新學員。

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 3 18/06/2018

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		
太極劍 練習班 PE45	7月5日- 8月23日 8 堂	2:00 - 3:15 pm	社區中 心愛室	\$14	\$24	主持: K.C. Wat, Lam Chi Yung	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。
週四 卡拉OK SN43	7月5日- 9月27日 13 堂	2:30 - 5:30 pm	社區中 心望室	\$25	\$35	主持: Augustine Tang	由參加者自選歌曲獨唱或合唱
書法 AH41	7月12日- 9月13日 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$37	\$47	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。
詩學對聯班 AH42	7月12日- 9月13日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$27	\$37		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。
星期五							
週五 早晨運動 PE51	7月6日- 9月28日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$15	\$25	主持: Fanny Ng, 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	7月6日- 9月28日 13 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 CS51	6月22日- 8月24日 10 堂	9:15 - 10:45 am	社區中 心望室	\$55	\$60	導師: David Tso	平板電腦應用的實用apps介紹(Facetim e, 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I pad 應用有基本認識。
週五英語 會話小組 * LS51	7月6日- 9月21日 (8月17日、2 4日停課) 10 堂	9:00 - 10:30 am	社區中 心信室	\$17	\$27	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 85式 PE52	7月20日- 9月21日	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$40	\$50	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 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$40	\$50		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

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

網址: www.sjmctoronto.ca

(Victoria/McNicoll 東北角)

version 3 18/06/2018

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		
週五樂磨坊 PE55	7月6日- 9月28日 13 堂	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$23	\$33	主持: Carol, Victor	練習太極拳及扇, 健身氣功, 導引養生功。
穴位拍打 PE54	7月13日- 9月28日 12 堂	11:00 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$30	\$40	導師: Ada Choy 退休註冊足底治療師	從頭到四肢的重要穴位拍打, 促進血液循環, 幫助改善身體健康狀況, 教授簡單足底按摩法, 導師會從旁指導學員及作出個別糾正。
排舞初班 PE56	7月20日- 9月21日 10 堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$35	\$45	導師: Sindy Li 有超過10年以上教授排舞經驗, 亦曾經擔任華人社區慈善團體導師, 經常出席國際排舞工作坊。	適合對排舞毫無經驗人士參加, 由基本步開始教授, 能掌握基本步的跳法, 輕輕鬆鬆, 易學易跳。
排舞初中班 PE57	7月20日- 9月21日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$35	\$45		對排舞稍有認識, 能掌握基本步的跳法, 能靈活掌握舞蹈多元化, 達到健體, 健心, 健美和健腦的效果。
週五 卡拉OK SN51	7月6日- 9月28日 13 堂	1:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$25	\$35	主持: TC Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合唱。
太極 養生推手 PE58	7月13日- 9月14日 10 堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$33	\$43	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, 上下一條線等太極理論。
星期六							
攝影工作坊 AH61	7月14日- 8月4日 4 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心信室	\$52	\$62	導師: Tony 史聞 上海攝影家協會會員 期刊圖片攝影編輯 攝影作品在雅虎社交網頁 被廣泛瀏覽	工作坊提供實際攝影練習平台, 學生利用攝影課程學過的攝影知識和技能, 在工作坊內或走出教室(如果天氣允許), 親身練習攝影技巧, 光圈、快門、曝光、構圖。透過實拍, 老師逐一評析學生攝影作品, 透過照片評析, 提高拍攝技巧。
楊式 太極拳24式 PE61	7月21日- 9月29日 (9/8 停課) 10 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$40	\$50	導師: 黎鳳紹 黎老師教授太極拳, 劍, 扇十多年, 獲認可社 區教練7級, 全國段位制(太極)7段, 獲世界傳統武術錦標賽及加拿大太極公開賽金, 銀, 銅獎多枚。	由淺入深簡單易學, 強身健體, 導師著重糾正學員之姿勢和步法, 增強身體平衡能力和動作整體協調性。
32式太極拳 PE62	7月21日- 9月29日 (9/8 停課) 10 堂	10:30 am - 11:30 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50		以楊式為基礎, 同時吸取不同流派太極拳之精華編成, 動作規範, 風格變化較大, 導師著重糾正學員之姿勢和步法, 要求立身中正安舒, 動作整體協調性。
西洋畫班 AH62	7月7日- 9月22日 12 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$50	\$60	導師: Lorraine Lau 劉嘉茵, 安省美術及設計 大學 OCAD 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。

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 3 18/06/2018

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		
國畫中班 AH63	7月14日- 9月15日 10堂	10:45 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$42	\$52	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。
陳式太極拳 24式及 纏絲功 PE63	7月14日- 9月29日 12堂	11:45 am - 1:00 pm	社區中 心愛室	\$48	\$58	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。
古箏A班 MI61	7月21日- 9月22日	1:00 - 2:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148	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。	小組教授，須有基本古箏技巧 認識，每班最多4人。
古箏B班 MI62		2:00 - 3:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148		
古箏C班 MI63	3:00 - 4:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148			
古箏基礎班 MI64	4:00 - 5:00 pm 10堂	社區中 心望室	\$138	\$148			
喜樂伸展 運動基礎班 PE64	7月7日- 9月22日 (8月18日、 9月8日停課) 10堂	2:15 - 3:15 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50	導師：Mary Wong 請參照星期一喜樂伸展 運動基礎班簡介	請參照星期一喜樂伸展運動基礎 班簡介。

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 3 18/06/2018