

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		
<b>星期一 (5月21日維多利亞日假期中心放假停課)</b>							
週一早晨運動 PE11	4月2日 - 6月25日 12 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	4月2日 - 6月11日 10 堂	9:30 - 11:00 am	社區中心信室	\$17	\$27	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	4月9日 - 6月25日 (5月7日停課) 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、平仄聲區分及梆黃規格等。
粵曲karaoke SN12	4月2日 - 6月25日 12 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	4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	6月18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	4月9日 - 6月18日 10 堂	3:30 - 4:30 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	4月2日 - 6月25日 12 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	4月9日 - 6月18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 2 16/03/2018

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	4月2日 - 6月25日 12 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。
<b>星期二</b>							
週二早晨運動 PE21	4月3日 - 6月26日 13堂	8:00 - 9:00 am	社區中心 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	4月3日 - 6月26日 13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。
普通話基礎班 LS21	4月10日 - 6月12日 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	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。
楊式太極 26 式 PE22	4月10日 - 6月26日	9:15 - 10:45 am	社區中心 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 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 (入門班) PE24	4月10日 - 6月19日 (5 月29日停 課)	12:45 - 1:45 pm	社區中心 心愛室	\$35	\$45	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 柔軟度都得到了鍛煉, 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。
中國健身舞 (輕快班) PE25	10 堂	2:00 - 3:00 pm	社區中心 心愛室	\$35	\$45		
卡拉 OK歌唱提昇 班 SN21	4月10日 - 6月19日 (4月24 日停課) 10 堂	12:00 - 2:00 pm	社區中心 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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 16/03/2018

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 MS21Q118	2月27日 - 5月1日 10 堂	2:30 - 3:30 pm	葡萄園會所	\$60 另加材料費\$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
楊式太極老拳班 ## PE26	4月3日 - 6月5日 10 堂	3:30 - 4:30 pm	社區中心愛室	\$40	\$50	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、至今未輟	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』。
<b>星期三</b>							
週三早晨運動 PE31	4月4日 - 6月27日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中心愛室	\$15	\$25	主持：黃雙長	晨早運動強身健體。由導師帶領跳健康舞。
親親爸爸 NG31	4月4日 - 6月27日 13 堂	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
夕陽美太極工夫扇 PE32	4月4日 - 6月13日 (4月11日停課)	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$40	\$50	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。
楊式傳統太極拳85式 PE33	10 堂	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$40	\$50		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。
週三樂磨坊 PE34	4月4日 - 6月27日 13 堂	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。
週三普通話卡拉OK* SN31	4月4日 - 6月27日 13 堂	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。
編織手工藝 AH31	4月18日 - 6月20日 10 堂	10:15 am - 12:15 pm	社區中心信室	\$22	\$32	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	4月18日 - 6月20日 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中心信室	\$42	\$52	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。

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 16/03/2018

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		
Movie Maker 影片編輯及製作應用##	6月6日- 7月11日	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	將個人的生活或旅遊片段製作成活潑吸引的影片。由安裝微軟影片製作應用軟件(WindowsMovieMaker)開始,輸入相片,以電影效果展示相片(slide show)。輸入影片,將影片剪接,編輯。加入字幕,標題等。配上音樂或旁白。加插動畫及特別視覺效果等。認識各樣格式(format)把影片完成以電影方式展出
CS31	6堂						
安卓平板電腦、 智能手機應用課程(2)	6月6日- 7月11日	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	你的手機有什麼?如何使用應用程式如“谷歌翻譯”,“YouTube”、“Tubemate”,和“WhatsAppMessenger”。知道你的存儲選項和外部存儲,案管理員。多重因素驗證,線上安全
CS32	6堂						
中醫基本觀念應用養生班*	4月11日- 6月13日	1:00 - 2:30 pm	社區中心愛室	\$70	\$80	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	10 堂						
脊椎養生與保健* ##	4月11日- 6月13日	2:45 - 4:15 pm	社區中心愛室	\$70	\$80		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
PW32	10 堂						
週三乒乓球	4月4日- 6月27日	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。
PE35	13 堂						
<b>星期四</b>							
週四早晨運動	4月5日- 6月28日	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。
PE41	13 堂						
親親爸爸	4月5日- 6月28日	9:00 - 10:00 am	社區中心信室	免費		參看星期三親親爸爸簡介	
NG41	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  
(Victoria/McNicoll 東北角)

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 16/03/2018

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		
二胡初班 MI41	4月5日- 6月21日 (4月12日、4 月19日、5月1 7日、5月24日 停課)	9:45 - 11:00 am	社區中 心望室	\$52	\$62	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	8 堂	11:15 - 12:30 pm	社區中 心望室	\$52	\$62		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	4月5日- 6月21日 12 堂	9:15 am - 10:15 am	以馬內 利堂	\$72	\$82	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	4月5日- 6月21日 12 堂	10:30 am - 12:30 pm	以馬內 利堂	\$30	\$40 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。新學員必須通過試音始能 加入。	
太極氣功十 八式 PE42	4月5日- 6月14日 (4月12日停 課)	9:30 - 10:30 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。	「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	4月12日- 6月14日 10 堂	10:45 am - 12:15 pm	社區中 心愛室	\$52	\$62	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	4月5日- 6月28日 13 堂	12:30 - 1:45 pm	社區中 心愛室	\$23	\$33	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。
太極劍練習 班 PE45	13 堂	2:00 - 3:15 pm	社區中 心愛室	\$23	\$33	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	4月5日- 6月28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
腦保健舞 PE46	4月5日- 6月21日 12 堂	4:15 - 5:30 pm	社區中 心愛室	\$34	\$44	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 16/03/2018

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		
書法 AH41	4月12日- 6月14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	4月12日- 6月14日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$27	\$37		
<b>星期五</b>							
週五早晨運 動 PE51	4月6日- 6月29日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$15	\$25	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	4月6日- 6月29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	4月20日- 6月8日 8 堂	9:15 - 10:45 am	社區中 心望室	\$45	\$50	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	4月6日- 6月8日 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	4月20日- 6月29日(6 月22日停 課) 10 堂	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。 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
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		
週五樂磨坊 PE55	4月6日- 6月29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	4月13日- 6月29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。

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 16/03/2018

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		
排舞初班 PE56	4月13日- 6月29日 12 堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52	導師: Cindy 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	4月13日- 6月29日 12 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52		
週五卡拉 OK SN51	4月6日- 6月29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	4月20日- 6月22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。
<b>星期六</b>							
初級攝影興趣 愛好班## AH61	4月21日- 5月26日 6堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心信室	\$44	\$54	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	針對初級攝影興趣愛好者:指導如何應用 單反相機,如何用傻瓜相機、手機、平板 電腦拍出一流相片,如何掌握及運用基 本攝影技巧,如何剪輯攝影作品及如何 在社交網頁刊登攝影作品
楊式太極拳 24式 PE61	4月7日- 6月23日 12 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$48	\$58	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	4月7日- 6月23日 12 堂	10:30 am - 11:30 pm	社區中 心愛室	\$48	\$58	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	4月14日- 6月16日 10 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$42	\$52	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 。
國畫中班 AH63	4月7日- 6月9日 10 堂	1:00 - 2:30 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	4月7日- 6月23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。

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 16/03/2018



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		
古箏A班 MI61	4月7日- 6月23日 12堂	1:00 - 2:00 pm	社區中心望室	\$165	\$175	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	4月7日- 6月23日 12堂	2:00 - 3:00 pm	社區中心望室	\$165	\$175		
古箏C班 MI63	4月7日- 6月23日 12堂	3:00 - 4:00 pm	社區中心望室	\$165	\$175		
古箏基礎班 MI64	4月7日- 6月23日 12堂	4:00 - 5:00 pm	社區中心望室	\$165	\$175		
喜樂伸展運動基礎班 PE64	4月7日- 6月16日 (4月28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。
長者情緒健康工作坊 #1 PW61	4月21日、 5月26日及 6月23日 3堂	3:30 - 5:00 pm	社區中心愛室	\$125	\$135	導師：葉紫馨女士 安省註冊心理治療師，AAMFT和OAMFT註冊婚姻及家庭治療師，天道神學院道學碩士，Tyndale Counselling Services 臨床助理督導	三個互動工作坊，旨在了解長者特有的情感需要，情緒管理和自我照顧： 1. 了解並認識老人情緒困擾的跡象； 2. 學習可融入日常活動的實用技能和策略，以促進情緒健； 3. 讓家庭照顧者了解和照顧父母和其他長者。

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 16/03/2018