

## Apr - Jun 2019 Program Time-table

2019年4月至6月興趣班及活動時間表

## 全新課程

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20日維多利亞日假期中心放假停課)</b>							
週一 早晨運動 PE11	4月1日- 6月24日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	主持: Amanda, Byron, 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8日- 6月24日 11 堂	9:30 - 11:00 am	社區中 心信室	\$20	\$30	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15日- 6月24日 (5/27, 6/3停 課) 8 堂	9:45 - 11:15 am	社區中 心愛室	\$42	\$52	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1日- 6月24日 12 堂	11:30 am - 4:30 pm	社區中 心望室	\$32	\$42	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1日- 6月17日	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$46	\$56	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 隨唱隨做, 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 運動班 PE13	11 堂	1:15 - 2:15 pm		\$46	\$56		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。
楊式太極 (複習/初班) PE14	4月15日- 6月24日 10 堂	2:45 - 3:45 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52	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」。
電子琴 A班 MI11	4月8日- 6月24日 11 堂	2:45 - 4:45 pm (具體課堂 時間視報名 人數而定)	社區中 心信室	\$28	\$38	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、R e、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1日- 6月24日 12 堂	4:00 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$10	\$20	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1日- 6月10日 10 堂	5:00 - 6:00 pm	社區中 心信室	\$15	\$25	導師: 郭詠觀醫生, 持有 香港太極學院太極拳師 資訓練證書, 多年在不同 社區教授太極拳, 刀, 劍, 扇等經驗。	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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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1日- 6月24日 12 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。
<b>星期二</b>							
週二 早晨運動 PE21	4月2日- 6月25日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	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2日- 6月25日 13 堂	9:30 - 11:30 am	社區中 心信室	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。
楊式40式 太極拳 PE22	4月16日- 6月25日	9:15 - 10:45 am	社區中 心愛室	\$52	\$62	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40式太極拳舒展簡潔,動作均緩 柔和,練法簡易,輕靈沉穩,結構嚴謹 剛柔,渾厚裝重,突出整體,連貫性,圓 活性和內外身心的統一性,易學易練 。 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。
48式太極拳 PE23	11 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心愛室	\$52	\$62		
卡拉OK歌唱 演繹A班 SN21	4月2日- 6月18日	11:00 - 12:45 pm	社區中 心望室	\$55	\$65	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。
卡拉OK歌唱 演繹B班 SN22	12 堂	12:15 - 2:00 pm					
潮粵菜廚 藝烹飪班 MS21Q418	暫停	1:00 - 2:30 pm	葡萄園 會所	\$65	\$75 另加材料費\$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。
微軟視窗 10使用和應 用 CS21	4月9日- 5月28日 (5/7, 5/14 停課)	1:15 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$44	\$49	導師: Ricky U IT Specialist, 多個社區中心、教會担 任電腦課程導師	瞭解不同的螢幕和桌面個人化設 置;鍵盤和桌面視窗,搜索您的電 腦,使用web瀏覽器搜索的用法, 複製螢幕使用中文虛擬鍵盤。 瞭解智能手機,使用谷歌播放存 儲(PlayStore),谷歌搜索和網站 瀏覽器,谷歌翻譯,相機,畫廊,Yo uTube 等。
安卓手機或 平板電腦應 用課程 CS22	6 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$44	\$49		

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

電話:(416)756-2255

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

網址:www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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 PE24	4月16日- 6月25日 11 堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$41	\$51	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。
集郵天地 聚會 AH22	4月16日 6月18日 3 堂	2:30 - 4:30 pm	社區中 心望室	\$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 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。
##中國舞入 門班 PE25	4月2日- 6月18日 12 堂	3:00 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$60	\$70	導師: 李潤莊 資深中國舞導師,北京 舞蹈學院中國舞等級考 試課程文憑導師	學習基本舞步、舞姿、手位、腳位, 增強柔軟和美態。透過優美的舞蹈, 鍛鍊身體,促進健康。請穿合適的運 動服裝和舞鞋
懷舊聖詩 聚唱小組 SN23	每月第2及 第4個星期 二	3:00 - 4:30 pm	社區中 心望室	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
<b>星期三</b>							
週三 早晨運動 PE31	4月3日- 6月26日 13 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	主持: 黎佩英	元極舞:配合武術、舞蹈、氣功、 醫學,配上優美音樂,縮肚提肛 ,蓮花步的導引,達到調和身心 ,協調臟腑、疏通經絡、拍打穴 位、手眼身法相隨,剛柔並濟的 動作,促進氣血循環,有益身心
親親爸爸 NG31	4月3日- 6月26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。
武舞功夫扇" 八福獻瑞" PE32	4月17日- 6月26日	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$46	\$56	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。	武舞養生系列運動之武舞功夫扇"八 福獻瑞",其動作舒緩圓活,剛柔相濟 ,力運指尖,內外相和,具有功夫的效 果,音樂旋律樸實而高雅,不同風格 的武術套路。
楊式傳統 太極拳85式 PE33	6月26日 11 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$46	\$56	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3日- 6月26日 13 堂	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$24	\$34	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*A班 SN31	4月3日- 6月26日 13 堂	9:30 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$27	\$37	主持: 張潤	由參加者自選獨唱或合唱普通 話歌曲。

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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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	4月10日- 6月12日 10堂	10:15 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$23	\$33	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17日- 6月19日 10堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$44	\$54	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。
##週三卡拉 OK B班 SN32	4月3日- 6月26日 13堂	2:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$27	\$37	主持: 吳婉	由參加者自選歌曲獨唱或 合唱
黃帝內經* PW31	3月27日- 5月29日 10堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$90	\$100	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	"黃帝內經"簡稱"內經", 成書於 春秋戰國及秦漢之際, 是中華民 族現存最早的一部醫學典籍。內 經確立了中醫學的理論體系, 被 後世尊為"醫家之宗"。本課程將 會介紹從內經中精選出理論價值 和臨床意義突出的經文來說明闡 釋給學員聽, 使學員能夠瞭解明 白原文的中心思想, 並體悟古人 天人合一與天人相應的哲學觀點 貫穿內經體現了整體的系統思想
針灸中的特 定穴* PW32	3月27日- 5月29日 10堂	2:45 - 4:15 pm	社區中 心愛室	\$90	\$100	特定穴是針灸腧穴中最重要的內 容, 本課程將對於各類特定穴的 理論做詳細闡述。包括腧穴的別 名、出處、穴名釋義、類屬、定 位功效。其中腧穴主治功效為重 點, 主要從各穴與臟腑經絡的關 係和各穴的穴性特點進行分析, 使學員能熟悉與掌握。	
週三乒乓球 PE35	4月3日- 6月26日 13堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$10	\$20	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。
<b>星期四</b>							
週四 早晨運動 PE41	4月4日- 6月27日 13堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	主持: Amanda, Byron, 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	4月4日- 6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	

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

電話: (416)756-2255

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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	3月21日-	9:45 - 11:00 am	社區中心望室	\$87	\$97	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。
MI41	6月20日 (4/18停課)						學習較高深二胡技巧、節奏、簡譜閱讀, 奏出更動聽的歌曲。
二胡初中班		11:15 - 12:30 pm	社區中心望室	\$87	\$97		
MI42	13 堂						
聲樂訓練班	4月11日-	9:15 - 10:15 am	以馬內利堂	\$68	\$78	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。
SN41	6月20日 11 堂						
葡萄園合唱團	1月10日-	10:30 am - 12:30 pm	以馬內利堂	\$60	\$70	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。	
SN42Q119	6月27日 約20堂				另加 \$10 活動費		
太極氣功十八式第三套	4月11日-	9:30 - 10:30 am	社區中心愛室	\$50	\$60	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
PE42	6月27日 12 堂						
電子琴 B班	4月4日-	10:15 am - 12:15 pm	社區中心信室	\$30	\$40	導師: 胡家駒 Milton Woo 及伙伴老師 請參照星期一電子琴班簡介。	請參照星期一電子琴班簡介。
MI43	6月20日 12 堂						
太極推手	4月4日-	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。
PE43	6月20日 (5/16&23停課) 10 堂						
太極劍練習班	4月4日-	12:30 - 1:45 pm	社區中心愛室	\$24	\$34	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。
PE44	6月27日 13 堂						
雲波太極扇	4月4日-	2:00 - 3:30 pm	社區中心愛室	\$56	\$66	導師: Stella Ng 請參照星期二太極班簡介	雲波太極扇套路剛柔並重, 攻防清晰, 動作規範嚴謹, 功架新穎優美, 舒展瀟灑, 極盡太極之綿綿不斷, 行雲流水的精髓, 全套共42式, 非常適合大眾健身鍛煉。
PE45	6月20日 12 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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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11日- 6月20日(5/ 23停課) 10 堂	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	\$38	\$48	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11日- 6月20日(5/ 23停課) 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$28	\$38		
週四卡拉 OK SN43	4月4日- 6月27日 13 堂	2:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$27	\$37	主持：T. C. Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合 唱
##中國舞入 門班 PE46	4月4日- 6月20日 12 堂	4:00 - 5:00 pm	社區中 心愛室	\$60	\$70	參看星期二中國舞入門班簡介	
<b>星期五 (4月19日復活節假期中心放假停課)</b>							
週五 早晨運動 PE51	4月5日- 6月28日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	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。
親親爸父 NG51	4月5日- 6月28日 12 堂	9:00 - 10:00 am	以馬內 利堂	免費		參看星期三親親爸父簡介	
週五英語 會話小組 * LS51	4月5日- 6月21日 11 堂	9:00 - 10:30 am	社區中 心信室	\$20	\$30	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12日- 6月28日(5/ 17停課)	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$42	\$52	導師：Carol Wah 華老師熱愛太極，精通 楊式太極拳，太極劍， 太極長穗劍，太極扇及 太極雙環，多次榮獲加 拿大全國太極錦標賽 金，銀，銅獎。	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 靈優美園活多變技術特點
##太極劍 42式 PE53	10 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$42	\$52		
蘋果I-Pad 平板電腦 應用課程 CS51Q119	2月22日- 5月3日 10 堂	9:15 - 10:45 am	社區中 心望室	\$57	\$67	導師：David Tso	平板電腦應用的實用apps介紹 (Facetime,Email,photos.),使用平板電腦 應留意之事項等,教授如何利用蘋果IPa d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。

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

電話：(416)756-2255

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

網址：www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019

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	4月5日- 6月28日 12 堂	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$24	\$34	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5日- 6月28日 12 堂	10:45 - 11:45 am	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。
穴位按摩研 習班 PE56	4月5日- 6月28日 12 堂	12:00 - 1:00 pm	社區中 心信室	\$96	\$106		腳底有12,000條神經, 連接身體不同部位, 透過按摩可刺激相關部位, 既有保健作用, 也可提高免疫力, 效果因應各人身體狀況而異。導師透過簡易方法, 指導學員自行練習, 如何正確按摩不同神經。
##週五粵曲 卡拉OK SN51	4月5日- 6月28日 12 堂	12:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$32	\$42	主持: Esther Kwok	由參加者自選歌曲獨唱或合唱。
攝影 AH51	暫停	1:00 - 2:00 pm	社區中 心信室	\$30	\$40	導師: 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	手機攝影並不複雜, 手機也能拍出生動有趣或激蕩人心的照片, 手機方便快捷, 簡單便攜, 課程包括: 如何了解和運用手機攝影功能? 與單鏡相機有什麼共同之處? (需自備手機上課)
排舞初班 PE57	4月5日- 6月28日	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$44	\$54	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 PE58	12 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$44	\$54		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。
太極 養生推手 PE59	4月12日- 6月28日 (5/ 24停課) 10 堂	4:30 - 6:00 pm	社區中 心愛室	\$34	\$44	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>							
楊式太極拳2 4式 PE61	4月6日- 6月22日 12 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$50	\$60	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, 考獲健身氣功國際 裁判。	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6日- 6月22日 12 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$50	\$60		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。

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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019



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 AH62	4月6日- 6月22日 12 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$53	\$63	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	暫停	10:45 am - 12:15 pm	社區中 心信室	\$44	\$54	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6日- 6月22日 12 堂	11:45 am - 1:00 pm	社區中 心愛室	\$50	\$60	導師:陳英揚, 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	4月6日-	1:00 - 2:00 pm	社區中 心望室	\$168	\$178	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	\$168	\$178		
古箏C班 MI63	6月22日	3:00 - 4:00 pm	社區中 心望室	\$168	\$178		
古箏基礎班 MI64		4:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$168	\$178		
週六喜樂伸展 運動班 PE64	4月13日- 6月22日(4/ 27停課) 10 堂	2:15 - 3:15 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52	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,不收手續費。**如天氣惡劣,參加者出門前,敬請致電接待處(416)756-2255,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

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

電話:(416)756-2255

網址:www.sjmctoronto.ca

version 2 19/03/2019