

Jan - Mar 2019 Program Time-table

2019年1月至3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		
星期一 (2月18日家庭日假期中心放假停課)							
週一 早晨運動 PE11	1月7日- 3月25日 11 堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	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	1月7日- 3月18日 10 堂	9:30 - 11:00 am	社區中 心信室	\$18	\$28	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	1月21日- 3月25日 9 堂	9:45 - 11:15 am	社區中 心愛室	\$47	\$57	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	1月7日- 3月25日 11 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	1月7日- 3月18日	11:45 am - 12:45 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52	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 運動班 PE13	10 堂	1:15 - 2:15 pm		\$42	\$52		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	暫停	2:30 - 3:30 pm		\$42	\$52		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	1月7日- 3月18日 -	2:45 - 4:15 pm (具體課堂 時間視報名 人數而定)	社區中 心信室	\$25	\$35	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	1月7日- 3月25日 11 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	1月14日- 3月25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 10/12/2018

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	1月7日- 3月25日 11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 (2月5日農曆年初一中心放假停課)							
週二 早晨運動 PE21	1月8日- 3月26日 11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	1月8日- 3月26日 11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	1月8日- 3月19日	9:15 - 10:45 am	社區中 心愛室	\$47	\$57	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 PE23	10堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心愛室	\$47	\$57		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	暫停	1:00 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$54	\$64	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 歌唱演繹A班 SN21	1月8日- 3月尾(其 中老師有 三課請假)	11:00 - 12:45 pm	社區中 心望室	\$37	\$47	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	8堂	12:15 - 2:00 pm					
##排舞初 班 PE25	1月8日 - 3月19日 10堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$37	\$47	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。
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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 10/12/2018

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	11月20日- 2月12日(12月25日, 1月1日及2月5日停課)	1:00 - 2:30 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。
MS21Q418	10 堂				另加材料費\$70		
集郵天地聚會	2月19日 & 3月19日	2:30 - 4:30 pm	社區中心信室	\$8	\$12	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。
AH22	2 堂						
楊式太極(複習班)	暫停	3:00 - 4:00 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"。
PE26							
星期三							
週三早晨運動	1月9日- 3月27日	8:00 - 9:00 am	社區中心愛室	\$16	\$26	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						
親親爸父	1月9日- 3月27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						
太極功夫扇/42式太極扇	2月6日- 3月27日	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$34	\$44	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	3月27日	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$34	\$44		
PE33	8 堂						
週三樂磨坊	1月9日- 3月27日	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。
PE34	12 堂						
週三普通話卡拉OK*	1月9日- 3月27日	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。
SN31	12 堂						
編織手工藝	1月9日- 3月13日	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。
AH31	10 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 10/12/2018

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		
編織樂 AH32	1月9日- 3月13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。
微軟視窗10使 用和應用 CS31	2月6日- 3月13日 6堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心望室	\$44	\$49		
安卓手機 或平板電腦 應用課程 CS32	2月6日- 3月13日 6堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心望室	\$44	\$49		
中醫五運六 氣與體質養 生* PW31Q418	12月12日- 2月27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	黃帝內「五運六氣」理論中體現著人體在氣象中的變化，影響著當年的疾病發生、發展、預後、轉歸等邏輯論體系，因之認識「五運六氣」這個古老的中醫理論，是瞭解疾病的易罹性、體質的衰旺、疾病的預防治未病的理論基礎。課程中將著重讓所有同學熟悉五運六氣的基本架構外，從五運六氣的角度來瞭解自己的體質與弱臟，探討內經中談到的疾病的變化規律，進而讓同學如何從自己的弱臟中去認識與瞭解確切的中醫養生與調理之道。
中醫經絡養 生* PW32Q418	12月12日- 2月27日 10堂	2:45 - 4:15 pm	社區中 心愛室	\$80	\$90		
週三乒乓球 PE35	1月9日- 3月27日 12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。
星期四							
週四 早晨運動 PE41	1月10日- 3月28日 12堂	8:00 - 9:00 am	社區中 心愛室	\$16	\$26	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。

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 10/12/2018

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		
親親爸爸 NG41	1月10日- 3月28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	
二胡初班 MI41	1月10日- 3月14日	9:45 - 11:00 am	社區中 心望室	\$67	\$77		導師：吳煜傑 現為多倫多中樂團團 員
二胡初中班 MI42	10堂	11:15 - 12:30 pm	社區中 心望室	\$67	\$77		
聲樂訓練班 SN41	1月10日- 3月28日(1月 31日, 3月14 日停課) 10堂	9:15 - 10:15 am	以馬內 利堂	\$62	\$72	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	1月10日- 6月27日 約20堂	10:30 am - 12:30 pm	以馬內 利堂	\$60	\$70 另加 \$10 活動費		
##太極氣功 十八式第三 套 PE42	2月7日- 3月28日 8堂	9:30 - 10:30 am	社區中 心愛室	\$34	\$44	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
##電子琴 練習班 MI43	1月10日- 3月14日 10堂	10:30 - 12:30 am	社區中 心信室	\$25	\$35	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。
太極推手 PE43	1月10日- 3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。
太極劍練習 班 PE44	1月10日- 3月28日 12堂	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。

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 10/12/2018

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		
##雲波太極扇 PE45	1月10日- 3月14日 10 堂	2:00 - 3:30 pm	社區中心愛室	\$47	\$57	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鍊。
書法 AH41	1月10日- 3月14日 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。
詩學對聯班 AH42	1月10日- 3月14日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中心信室	\$28	\$38		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。
週四 卡拉OK SN43	1月10日- 3月28日 12 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
星期五							
週五 早晨運動 PE51	1月11日- 3月29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。
親親爸爸 NG51	1月11日- 3月29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 CS51Q418	2018年11 月23日- 2月8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(Facetime, 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	1月11日- 3月15日 10 堂	9:00 - 10:30 am	社區中心信室	\$18	\$28	導師: Janette Ho 請參照星期一簡介	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	2月8日- 3月29日	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$34	\$44	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。
太極劍51式/ 42式太極劍 PE53	8 堂	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$34	\$44		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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 10/12/2018

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	1月11日- 3月29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。
##穴位按摩 研習班 PE54	1月11日- 3月15日 10堂	11:00 - 12:15 pm	社區中 心信室	\$80	\$90	導師: Ada Choy 退休註冊足底治療師	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。
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 PE56	1月11日- 3月15日 10堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$37	\$47	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	10堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$37	\$47		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	1月11日- 3月29日 12堂	1:00 - 5:00 pm	社區中 心望室	\$27	\$37	主持: TC Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合唱。
太極 養生推手 PE58	1月11日- 3月15日 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。
星期六							
楊式太極拳 24式 PE61	1月12日- 3月16日 10堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$42	\$52	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	1月12日- 3月16日 10堂	10:30 am - 11:30 pm	社區中 心愛室	\$42	\$52		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	1月12日- 3月16日 10堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中 心望室	\$44	\$54	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

電話: (416)756-2255

網址: www.sjmctoronto.ca

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

version 2 10/12/2018

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	1月12日- 3月16日	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。
AH63	10 堂						
陳式太極拳 24式及纏絲功	1月12日- 3月16日	11:45 am - 1:00 pm	社區中心愛室	\$42	\$52	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。
PE63	10 堂						
古箏A班	1月12日- 3月16日	1:00 - 2:00 pm	社區中心望室	\$140	\$150	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。
MI61							
古箏B班	2:00 - 3:00 pm	社區中心望室	\$140	\$150			
MI62							
古箏C班	3月16日	3:00 - 4:00 pm	社區中心望室	\$140	\$150		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。
MI63							
古箏基礎班	10 堂	4:00 - 5:00 pm	社區中心望室	\$140	\$150		
MI64							
週六喜樂伸展運動班	1月12日- 3月30日(2月2日,2月9日停課)	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。
PE64	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 10/12/2018