

Oct - Dec 2019 Program Time-table

2019年10月至12月興趣班及活動時間表

全新課程

課程及活動詳情				費用 (含HST)		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14日感恩節假期中心放假停課)							
週一 早晨運動 PE11	10月7日- 12月16日 10堂	8:00 - 9:00 am	社區 中心 愛室	\$17	\$27	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。
我的網頁, 我設計 CS11	11月11日- 1月27日 10堂	9:15 - 10:45 am	社區 中心 望室	\$107	\$117	Louis Yu, 曾在政府及大型電腦公司任職程式設計及分析員多年	自己創作網頁, 上傳自己喜愛信息, 用幻燈方式, 播送自己旅遊照片。課程完成時, 學員都可發行自己的網頁跟家人及朋友共賞; 小組教授, 不需電腦程式經驗, 按個別需要, 深入淺出。
週一英語 會話小組 LS11	10月7日- 12月16日 10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	10月7日- 12月9日 (10月 28日停課) 8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7日- 12月16日 10堂	11:30 am - 4:30 pm	社區 中心 望室	\$34	\$44	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	10月21日- 12月16日 (1 0月28日停 課)	11:45 am - 12:45 pm	社區 中心 愛室	\$36	\$46	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	8堂	1:15 - 2:15 pm		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, 鍛練心臟的有氧運動, 助你柔軟筋骨, 協調身體, 適合初學者。			
腦保健舞 PE14	10月7日- 12月16日 10堂	2:45 - 3:45 pm	社區 中心 愛室	\$30	\$40	導師: Alice Ng 吳少梅 替補導師: May Wong 黃潔薇 加拿大腦保健舞蹈學會高 級認可導師	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
電子琴 A班 MI11	10月7日- 12月16日 10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	\$27	\$37	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「MiddleC」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	10月7日- 12月16日 10堂	4:00 - 6:00 pm	社區 中心 愛室	\$11	\$21	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

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
椅上太極 PE16	10月7日- 12月16日 (11月 11日及11月25 日一停課) 8 堂	5:00 - 6:00 pm	社區 中心 信室	\$13	\$23	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。	由郭詠觀醫生將太極氣功十八式 改編為椅上太極, 方便不適宜久 站和活動不便的長者做的運動。
週一晚 研經班 NG11	10月7日- 12月16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	10月1日- 12月17日 12 堂	8:00 - 9:00 am	社區 中心 愛室	\$17	\$27	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1日- 12月17日 12 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38式 太極拳 PE22	10月15日- 12月17日	9:15 - 10:45 am	社區 中心 愛室	\$50	\$60	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38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 。
42式太 極拳 PE23	10 堂	11:00 am - 12 :30 pm	社區 中心 愛室	\$50	\$60		42式太極拳競賽套路是以楊式太極拳 為基調, 吸收了陳、吳, 孫式太極拳 的動作, 繼承了傳統太極拳連綿不斷, 輕鬆柔和, 圓活自然的動作特點, 充分 突出了太極拳意領身隨, 剛柔相濟的 技術要求。
卡拉OK歌唱 演繹A班 SN21	10月1日- 10月22日	10:00 am - 12:00 pm	社區 中心 望室	\$20	\$25	導師 : TC Lo 曾跟隨多位著名聲樂老 師進修歌藝, 具豐富歌 唱及演出經驗, 對提昇 國、粵、英語歌曲技巧 都有心得。	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	4堂	11:00 am - 1:00 pm	社區 中心 望室	\$20	\$25		
國畫班 AH21	10月1日- 12月17日 (11 月5日&12日 停課) 10堂	11:45 am - 1:00 pm	社區 中心 信室	\$86	\$96	導師: 張志堯老師, 從事 國畫, 水彩畫創作及教導 超過40年, 師承嶺南派大 師趙少昂, 山水畫彭濟涉 老師。	教授中國山水: 包括傳統山水畫 法. 現代山水與寫生技法; 嶺南派 花鳥、蟲、魚、走獸。
排舞初班 PE24	10月8日- 12月17日 11 堂	1:15 -2:30 pm	社區 中心 愛室	\$44	\$54	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。

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 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
微軟視窗 10使用和應用	10月1日- 11月5日	1:15 - 2:30 pm	社區 中心 望室	\$47	\$52	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。
CS21	6 堂						
安卓手機或 平板電腦應 用課程	10月1日- 11月5日	2:45 - 4:00 pm	社區 中心 望室	\$47	\$52		瞭解智能手機,使用谷歌播放存儲(P layStore),谷歌搜索和網站瀏覽器, 谷歌翻譯,相機,畫廊,YouTube 等。
CS22	6 堂						
集郵天地 聚會	10月15日, 11月19日&1 2月17日	2:30 - 4:30 pm	社區 中心 信室	\$13	\$19	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	3 堂						
中國舞入門 班	10月8日- 11月5日	3:00 - 4:00 pm	社區 中心 愛室	\$27	\$32	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,透過優美舞 蹈,鍛鍊身體,促進健康。 請穿合適的運動服裝和舞鞋
PE25	5堂						
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		主持:Priscilla Yung, Kit Chee Yung & Ruth Chan	歡迎有興趣唱懷舊聖詩人仕參 加
				影印費5元			
星期三							
週三 早晨運動	10月2日- 12月18日	8:00 - 9:00 am	社區 中心 愛室	\$17	\$27	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。
PE31	12 堂						
親親爸爸	10月2日- 12月18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						
武舞功夫扇" 八福獻瑞"	10月9日- 12月18日	9:15 - 10:15 am	社區 中心 愛室	\$50	\$60	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。
PE32	12月18日						
楊式傳統 太極拳85式	11 堂	10:30 - 11:30 am	社區 中心 愛室	\$50	\$60		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							

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 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
週三樂磨坊 PE34	10月2日- 12月18日 12 堂	11:45 am - 12:45 pm	社區 中心 愛室	\$26	\$36	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	10月2日- 12月18日 12 堂	9:30 am - 12:30 pm	社區 中心 望室	\$29	\$39	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	10月9日- 12月11日 10 堂	10:15 am - 12:15 pm	社區 中心 信室	\$25	\$35	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	10月9日- 12月18日 11 堂	1:00 - 2:30 pm	社區 中心 信室	\$52	\$62	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	10月2日- 12月18日 12 堂	2:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$29	\$39	主持: 吳婉	由參加者自選歌曲獨唱或合唱
黃帝內經* PW31	11月6日- 12月18日 7 堂	1:00 - 2:30 pm	社區 中心 愛室	\$68	\$78	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	11月6日- 12月18日 7 堂	2:45 - 4:15 pm	社區 中心 愛室	\$68	\$78	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	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	10月2日- 12月18日 12 堂	4:30 - 6:00 pm	社區 中心 愛室	\$11	\$21	主持: Fanny, 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。
結他班 MI31	10月2日- 12月4日 10 堂	3:00 - 4:00 pm	社區 中心 信室	\$70	\$80	導師: Eric Wu, 有多年彈奏民謠結他和組合演出經驗, 教授民謠結他基本彈奏技巧和分享結他音樂欣賞	結他樂器簡介; 如何選擇一台合適的結他; 結他指彈, 彈技, 合奏技巧; 結他和弦理論; 音樂風格有民歌, 流行, 藍調, 田園, 靈歌等。

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 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		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	10月3日- 12月19日 12堂	8:00 - 9:00 am	社區 中心 愛室	\$17	\$27	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	10月3日- 12月19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	10月3日- 12月19日 (10 月24日, 11月 28日及12月5 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	9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 SN41Q419	9月12日- 12月19日 (10月10日 停課) 14堂	9:15 - 10:15 am	以馬 內利 堂	\$93	\$103	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 SN42Q419	9月12日- 6月25日 約36堂	10:30 am - 12:30 pm	以馬 內利 堂	\$172	\$182	另加活動費\$10 (晨鳥優惠), 8月16日 後報名: \$15	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。
太極氣功十八式第三套 PE42	10月10日- 12月19日 11堂	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。
電子琴 B班 MI43	10月3日- 12月19日 12堂	10:15 - 12:15 pm (具體課堂 時間視報名 人數而定)	社區 中心 信室	\$33	\$43	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	10月3日- 12月19日 12堂	10:45 am - 12:15 pm	社區 中心 愛室	\$67	\$77	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。

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 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
32式太極劍	10月17日- 12月19日	12:30 - 1:45 pm	社區 中心 愛室	\$42	\$52	導師: Stella Ng 請參照星期二太極 班簡介	32式太極劍取材于楊式太極劍, 其 經典劍招劍勢, 易學易練, 瀟灑飄 逸, 從容灑脫, 身體靈活度大增 。全套動作共32式。
PE44	10 堂						
雲波太極扇	10月17日- 12月19日	1:45 - 3:15 pm	社區 中心 愛室	\$50	\$60	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	10 堂						
書法	10月3日- 12月5日	1:00 - 2:30 pm	社區 中心 信室	\$41	\$51	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。
AH41	10 堂						
詩學對聯班	10月3日- 12月5日	2:45 - 4:00 pm	社區 中心 信室	\$30	\$40		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。
AH42	10 堂						
初級乒乓球 訓練班	9月5日- 10月24日	4:00 - 5:00 pm	社區 中心 愛室	\$86	\$96	導師: Vincent Ho 國家認證教練 (NCCP certified coach)	課程主要為學員掌握乒乓球基本技 術, 學懂正確打球, 從而避免運動受 傷透過練習培養打球樂趣, 學員需自 備乒乓球拍。
PE47	8 堂						
週四卡拉 OK	10月3日- 12月19日	1:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$32	\$42	主持: T. C. Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合 唱
SN43	12 堂						
星期五							
週五 早晨運動	10月4日- 12月20日	8:00 - 9:00 am	社區 中心 愛室	\$17	\$27	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。
PE51	12 堂						
親親爸爸	10月4日- 12月20日	9:00 - 10:00 am	以馬 內利 堂	免費		參看星期三親親爸爸簡介	
NG51	12 堂						
週五英語 會話小組 *	10月4日- 12月13日	9:00 - 10:30 am	社區 中心 信室	\$22	\$32	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。
LS51	11 堂						
楊式太極拳 85式	10月11日- 12月20日	9:15 - 10:15 am	社區 中心 愛室	\$50	\$60	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。
PE52							
太極劍 42式	12月20日	10:30 - 11:30 am	社區 中心 愛室	\$50	\$60		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。
PE53	11 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 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		導師或主持	內容簡介
名稱	日期	時間	地點	會員	非會員		
蘋果I-Pad 平板電腦 應用課程	10月25日- 12月20日	9:15 - 10:45 am	社區 中心 望室	\$55	\$65	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。
CS51	9 堂						
週五樂磨坊	10月4日- 12月20日	11:45 am - 12:45 pm	社區 中心 愛室	\$26	\$36	主持:Carol, Victor	練習太極拳及扇,健身氣功,導 引養生功。
PE55	12 堂						
穴位拍打	10月18日- 12月20日	11:00 am - 12:15 pm	社區 中心 信室	\$27	\$37	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。
PE54	10 堂						
素描班	10月18日- 12月6日	2:45 - 4:00 pm	社區 中心 信室	\$43	\$53	導師:Wen Lai 畢業於安省美術及 設計大學 OCAD University。獲美術系 學士學位。	教導如何用鉛筆畫線,在素描中可以 用線條區分立體與平面,甚至光和影 也可用線條的筆觸變化表現出來。亦 教授在靜物素描時如何構圖及繪畫步 驟。畫具自備。
AH51	8 堂						
粵曲 karaoke	10月4日- 12月20日	12:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$34	\$44	主持:Esther Kwok	由參加者自選粵劇歌曲,歡迎 自備歌曲光碟。
SN51	12 堂						
排舞初班	10月4日- 12月20日(1 0月11日停 課)	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。 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。
PE57	11 堂						
排舞初中班	10月4日- 12月20日	2:45 - 4:00 pm	社區 中心 愛室	\$44	\$54	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。
PE58	10 堂						
太極 養生推手	10月4日- 12月6日	4:30 - 6:00 pm	社區 中心 愛室	\$36	\$46	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。 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。
PE59	11 堂						
星期六							
楊式太極 拳24式	10月12日- 12月21日	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。 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。
PE61	11 堂						
32式太極拳	10月12日- 12月21日	10:30 - 11:30 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。 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。
PE62	11 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

網址:www.sjmctoronto.ca

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

version 2 06/09/2019

課程及活動詳情				費用 (含HST)		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	10月5日- 12月21日 12 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區 中心 望室	\$57	\$67	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。
國畫班 AH63	10月5日- 12月21日 (11月9,16日停 課) 10 堂	10:45 am - 12:15 pm	社區 中心 信室	\$86	\$96	導師:張志堉 從事國畫、水彩畫創作 及教導超過40年,師承嶺 南派大師趙少昂、山水 畫彭濟涉老師	教授中國山水(包括傳統山水 畫法,現代山水與寫生技法), 嶺南派花、鳥、蟲、 魚、走獸。
陳式太極拳 24式及纏絲功 PE63	10月5日- 12月21日 12 堂	11:45 am - 1:00 pm	社區 中心 愛室	\$54	\$64	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	9月28日-	1:00 - 2:00 pm	社區 中心 望室	\$180	\$190	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	\$180	\$190		
古箏C班 MI63	12月21日(3:00 - 4:00 pm	社區 中心 望室	\$180	\$190		
古箏基礎班 MI64	10月5日停 課) 12 堂	4:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$180	\$190		
週六喜樂伸 展運動班 PE64	10月19日- 12月21日 10 堂	2:15 - 3:15 pm	社區 中心 愛室	\$45	\$55	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。
『Flypiano飛 琴』遙距授課 班 MI65	10月5日- 12月14日 11 堂	2:30 - 4:30 pm (具體課堂時 間視報名 人數而定)	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 A班簡介	以課堂及遙距教學混合模式進行,第1,3,5 ,9,12堂在中心上課,其餘8堂以遙距方式 進行,透過Whatsapp呈交家課,由老師評論 並提出建議,課程材料如:Powerpoint,授 課視頻,歌譜,會透過網絡提供,學員可以 下載。

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,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。
- 活動費用及會員費包括HST。

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 06/09/2019