

Jul - Sep 2019 Program Time-table

2019年7月至9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 (7月1日國慶日, 8月5日公民日及9月2日勞工日假期中心放假停課)							
週一 早晨運動 PE11	7月8日- 9月30日 11 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。
我的網頁, 我設計 CS11	7月22日- 10月28日(8月 19, 26日停課) 10 堂	9:15 - 10:45 am	社區 中心 望室	\$100	\$110	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, 上載自己喜愛信息, 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	7月8日- 9月30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	7月8日- 9月30日 (7月15日停 課) 10 堂	9:45 - 11:15 am	社區 中心 愛室	\$52	\$62	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	7月8日- 9月30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	7月8日- 9月23日 10 堂	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。
楊式太極 (初班) PE14	- 暫停 -	2:45 - 3:45 pm	社區 中心 愛室	\$46	\$56	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	7月8日- 9月30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「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	7月8日- 9月30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。
	-					導師: 郭詠觀醫生, 持有香	椅上太極是以意念和呼吸與動作配

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 3 14/08/2019

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		
椅上太極	暫停	5:00 - 6:00 pm	社區中心信室	\$15	\$25	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	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。
PE16	-						
週一晚研經班	7月8日-9月30日	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。
NG11	11 堂						
星期二							
週二早晨運動	7月2日-9月24日	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。
PE21	13 堂						
葡萄園龍門陣 *	7月2日-9月24日	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。
NG21	13 堂						
楊式40式太極拳	7月16日-10月1日	9:15 - 10:45 am	社區中心愛室	\$56	\$66	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。
PE22							
48式太極拳	12 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中心愛室	\$56	\$66		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。
PE23							
卡拉OK歌唱演繹練習班	7月2日-9月24日	11:00 am - 2:00 pm	社區中心望室	\$27	\$37	主持: Sandra Chau, Anita Lee and Christine Chiu	由參加者自選歌曲獨唱或合唱
SN21	13 堂						
卡拉OK歌唱演繹B班	暫停	12:15 - 2:00 pm	社區中心望室	-	-	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。
SN22	13 堂						
微軟視窗10使用和應用	-	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、教會擔任電腦課程導師	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	-						
安卓手機或平板電腦應用課程	7月2日-8月6日	2:45 - 4:00 pm	社區中心望室	\$44	\$49		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, YouTube等。
CS22	6 堂						
	7月9日-					導師: Cindy Li	

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 3 14/08/2019

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	9月24日 12堂	1:15 - 2:30 pm	社區中心愛室	\$44	\$54	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。 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	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	7月16日, 8月20日& 9月17日 3堂	2:30 - 4:30 pm	社區中心信室	\$12	\$18		
中國舞入門班 PE25	7月2日- 9月17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	社區中心信室	免費 影印費5元		主持:Priscilla Yung, Kit Chee Yung & Ruth Chan	歡迎有興趣唱懷舊聖詩人仕參加
星期三							
週三早晨運動 PE31	7月3日- 9月25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	7月3日- 9月25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	7月24日- 9月25日	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$42	\$52	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。 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。
楊式傳統太極拳85式 PE33	10堂	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$42	\$52		
週三樂磨坊 PE34	7月3日- 9月25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	7月3日- 9月25日	9:30 am - 12:30 pm	社區中心信室	\$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 3 14/08/2019

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		
SN31	13 堂		望室				
編織手工藝	7月3日- 9月25日 (8月 7日停課)	10:15 am - 12:15 pm	社區 中心 信室	\$28	\$38	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	12 堂						
編織樂	7月3日- 9月18日	1:00 - 2:30 pm	社區 中心 信室	\$53	\$63	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。
AH32	12 堂						
週三卡拉 OK B班	7月3日- 9月25日	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
SN32	13 堂						
黃帝內經*	8月14日- 9月25日	1:00 - 2:30 pm	社區 中心 愛室	\$63	\$73	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。
PW33Q219	7 堂						
針灸中的特 定穴*	8月14日- 9月25日	2:45 - 4:15 pm	社區 中心 愛室	\$63	\$73		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。
PW34Q219	7 堂						
週三乒乓球	7月3日- 9月25日	4:30 - 6:00 pm	社區 中心 愛室	\$10	\$20	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。
PE35	13 堂						
星期四							
週四 早晨運動	7月4日- 9月26日	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。
PE41	13 堂						
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		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

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

電話: (416)756-2255

網址: www.sjmctoronto.ca

version 3 14/08/2019

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	8月8日-	9:45 - 11:00 am	社區中心望室	\$54	\$64	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	9月26日						
二胡初中班	8堂	11:15 - 12:30 pm	社區中心望室	\$54	\$64		學習較高深二胡技巧、節奏、簡譜閱讀，奏出更動聽的歌曲。
MI42							
聲樂訓練班	9月12日-	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
SN41	12月19日						
葡萄園合唱團	9月12日-	10:30 am - 12:30 pm	以馬內利堂	晨鳥優惠 \$130	晨鳥優惠 \$140		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。
SN42	6月25日			(8月16日後報名) \$160	(8月16日後報名) \$170		
	約36堂			另加活動費\$10 (晨鳥優惠)，8月16日後報名：\$15			
太極氣功十八式第三套	7月25日-	9:30 - 10:30 am	社區中心愛室	\$42	\$52	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	9月26日						
電子琴 B班	7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	9月19日						
太極推手	7月4日-	10:45 am - 12:15 pm	社區中心愛室	\$62	\$72	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	9月19日						
太極劍練習班	7月4日-	12:30 - 1:30 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	9月26日						
雲波太極扇	7月18日-	1:45 - 3:15 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鍊。
PE45	10月3日						
書法	7月11日-	1:00 - 2:30	社區			導師：鄭漢彪 書法、詩及對聯源於	教授楷隸行草書法，紙筆墨

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 3 14/08/2019

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		
AH41	9月12日 10 堂	pm	中心 信室	\$38	\$48	曾法、詩及對聯師承於家學。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	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11日- 9月12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。
初級乒乓球 訓練班 PE47	7月4日- 8月22日 8 堂	4:00 - 5:00 pm	社區 中心 愛室	\$80	\$90	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。
週四卡拉 OK SN43	7月4日- 9月26日 13 堂	1:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$30	\$40	主持: T. C. Lo	由參加者自選歌曲獨唱或合唱
星期五							
週五 早晨運動 PE51	7月5日- 9月27日 13 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	7月5日- 9月27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	
週五英語 會話小組 * LS51	7月5日- 9月20日 12 堂	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。
楊式太極拳 85式 PE52	7月12日- 9月27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。
太極劍 42式 PE53	9月27日 12 堂	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。
蘋果I-Pad 平板電腦 應用課程 CS51Q219	6月7日- 8月9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。
週五樂磨坊 PE55	7月5日- 9月27日 13 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	7月12日- 10月4日(9月 27日停課)	11:00 am - 12:15 pm	社區 中心 信室	\$30	\$40		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，導師會從高北道學員及佛山個別創工

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 3 14/08/2019

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		
PE54	12 堂		信至			導師: Ada Choy 退休註冊足底治療師	曾從旁指導學員及作出個別糾正。
穴位按摩研習班	- 暫停	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。
PE56	-					主持: Esther Kwok	由參加者自選粵劇歌曲, 歡迎自備歌曲光碟。
週五卡拉OK	- 暫停	1:00 - 5:00 pm	社區中心望室	\$32	\$42		
SN51	-					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)
攝影	- 暫停	1:00 - 2:00 pm	社區中心信室	\$30	\$40		
排舞初班	7月12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。
PE57	9月27日						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。
排舞初中班	12 堂	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	7月19日 - 9月20日	4:30 - 6:00 pm	社區中心愛室	\$34	\$44		
太極養生推手	10 堂						
星期六							
楊式太極拳24式	7月6日 - 9月28日 (其中五天停課)	9:15 - 10:15 am	社區中心愛室	\$34	\$44	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。
PE61	8 堂						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。
32式太極拳	7月6日 - 9月28日 (其中五天停課)	10:30 - 11:30 am	社區中心愛室	\$34	\$44	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。
PE62	8 堂						教授花鳥、山水。此是中班須有基本國畫技巧認識。
西洋畫班	7月6日 - 9月21日	11:00 am - 12:30 pm	社區中心望室	\$53	\$63	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	
AH62	12 堂						
國畫中班	- 暫停	10:45 am - 12:15 pm	社區中心信室	\$44	\$54		
AH63	-						

辦公時間: 週一週五上午9時至下午4時30分

電話: (416)756-2255

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

週六上午9時至下午12時30

網址: www.sjmctoronto.ca

version 3 14/08/2019

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		
陳式太極拳 24式及纏絲功 PE63	7月6日- 9月28日(7月 27日停課) 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	7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		3:00 - 4:00 pm	社區 中心 望室	\$168	\$178		
古箏基礎班 MI64	9月21日 12堂	4:00 - 5:00 pm	社區 中心 望室	\$168	\$178		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,上課及練習時段中心 提供樂器。
週六喜樂伸 展運動班 PE64	7月6日- 9月21日 12堂	2:15 - 3:15 pm	社區 中心 愛室	\$50	\$60	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	7月13日- 9月28日 12堂	2:30 - 4:30 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 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。

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 3 14/08/2019