

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 (1月1日元旦日及2月19日家庭日假期中心放假停課)							
週一早晨運動 PE11	1月8日 - 3月26日 11 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	1月15日 - 3月26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	1月8日 - 3月19日 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、平仄聲區分及榔黃規格等。
粵曲karaoke SN12	1月8日 - 3月26日 11 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。
電子琴練習A班 MI11	1月8日 - 3月19日	11:15 am - 12:15 pm	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。
電子琴練習B班 MI12	10 堂	12:30 - 1:30 pm		\$24	\$34		
坐式讚美操班 PE12	1月8日 - 3月19日	11:45 am - 12:45 pm	社區中心愛室	\$40	\$50	導師: Mary Wong 考獲讚美操一至七集種子教師驗證。十多年帶領讚美操的經驗,現於多間中心教授讚美操。	隨著優美的詩歌音樂,以輕度活動形式學習讚美操,不但增強活動能力,而且擴闊社交圈子、促進身心靈健康。
週一讚美操基礎班 PE13	10 堂	1:15 - 2:15 pm		\$40	\$50		男女合適的讚美操是一種藉著優美音樂,結合優雅舞蹈來強健全身伸展帶氧運動。簡單易學步法,著重舒展全身筋骨,適合初學人士。
讚美操班 PE14	10 堂	2:30 - 3:30 pm		\$40	\$50		適合有讚美操或其他舞蹈、運動經驗人士學習。
週一乒乓球 PE15	1月8日 - 3月26日 11 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	1月8日 - 3月19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 05/12/2017

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8日 - 3月26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							
週二早晨運動 PE21	1月9日 - 3月27日 12堂	8:00 - 9:00 am	社區中心愛室	\$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	1月9日 - 3月27日 12堂	9:30 - 11:30 am	社區中心望室	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	1月30日 - 3月20日 8 堂	9:15 - 10:45 am	社區中心信室	\$33	\$43	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	以學習標準地道的普通話為目的, 主要是進行聽說對話練習, 以不同的日常生活主題進行情景對話, 提高學員的普通話語感, 說出標準的普通話。
楊式太極 26式 ## PE22	2月6日 - 3月20日 (3月6日停課)	9:15 - 10:45 am	社區中心愛室	\$28	\$38	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	6 堂	11:00 am - 12:30 pm	社區中心愛室	\$28	\$38		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	1月9日 - 3月13日 10 堂	12:45 - 1:45 pm	社區中心愛室	\$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	1月9日 - 3月13日 10 堂	2:00 - 3:00 pm	社區中心愛室	\$35	\$45		
卡拉OK歌唱提昇班 SN21	1月9日 - 3月27日 (2月份停課4堂) 8 堂	12:00 - 2:00 pm	社區中心望室	\$35	\$45	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士參加

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 05/12/2017

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	暫停	-	葡萄園 會所	-	-	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，幫助學員成為出色的家庭廚師，掌握烹飪美食的竅門，使好友、家人得益，做出營養豐富、且色、香、味、健康並重的佳餚美食。
MS21							
星期三							
週三早晨運動 PE31	1月10日- 3月28日 12 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	1月10日- 3月28日 12 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	1月10日- 3月14日 10 堂	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	1月10日- 3月14日 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	1月10日- 3月28日 12 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	1月10日- 3月28日 12 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	1月10日- 3月14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	1月10日- 3月14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。
安卓手機或 平板電腦應 用課程 (1) CS31	2月7日- 3月14日 6 堂	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 擔任電腦課程導師	使用一些預先安裝適用於日常生活應用程式(Apps)和視窗小部件(widgets)如時鐘，互聯網瀏覽器，地圖，相機，照片，畫廊，天氣，新聞。在本課程中認識您的平板電腦(或手機)：硬件和軟件，裝置，設備、中文手寫的鍵盤、使用谷歌語音搜索互聯網。

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 05/12/2017

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		
微軟視窗 (Windows) 10 -L1 應用課程	2月7日- 3月14日	3:00 - 4:15 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	瞭解不同的螢幕和桌面。個人化設置鎖定螢幕;帳戶類型;關閉您的電腦。知道你的鍵盤和桌面視窗。使用檔案資源管理器搜索您的電腦。桌面功能。搜索的用法。複製螢幕。使用中文虛擬鍵盤與滑鼠"書寫"。使用互聯網瀏覽器
CS32	6 堂						
中醫基本觀念應用養生班*	1月10日- 3月14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						
刮痧進階與拔罐養生*	1月10日- 3月14日	2:45 - 4:15 pm	社區中心愛室	\$70	\$80	本課程將進一步教授並說明刮痧在人體健康療法上的深入解析與進階應用, 同時並教授說明如何結合拔罐療法應用於人體一般疾病的防治與保養基本知識、注意事項、應用範圍及臨床操作到如何自我保健。課程中將要求每一學員從課堂練習中去學習掌握進階刮痧與拔罐的技巧與知識, 進而提升傳統療法養生保養技能, 使人人都能輕鬆學會中國傳統古老的刮痧、拔罐養生保健法。	
PW32	10 堂						
週三乒乓球	1月10日- 3月28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	12 堂						
星期四							
週四早晨運動	1月11日- 3月29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	12 堂						
親親爸爸	1月11日- 3月29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	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分

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 05/12/2017

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	2月8日- 3月29日 8堂	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	2月8日- 3月29日 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	暫停	9:15 am - 10:15 am	以馬內 利堂	-	-	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11日- 6月21日 23堂 (2月15日停 課)	10:30 am - 12:30 pm	以馬內 利堂	\$50	\$60 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	1月11日- 3月15日 10堂	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	1月18日- 3月22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	1月11日- 3月29日	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	3月29日 12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	1月11日- 3月29日 12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	1月11日- 3月15日 10堂	4:15 - 5:30 pm	社區中 心愛室	\$28	\$38	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 05/12/2017

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	1月11日- 3月15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	1月11日- 3月15日 10 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心信室	\$27	\$37		
星期五 (2月16日農曆年初一及3月30日受難日假期中心放假停課)							
週五早晨運 動 PE51	1月12日- 3月23日 10 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	1月12日- 3月23日 10 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	1月19日- 3月16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	1月12日- 3月23日 10 堂	9:30 - 11:00 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	1月12日- 3月23日 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	1月12日- 3月23日 10 堂	10:30 - 11:30 am	社區中 心愛室	\$40	\$50		
週五樂磨坊 PE55	1月12日- 3月23日 10 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。

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 05/12/2017

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		
穴位拍打## PE54	1月12日- 3月23日 10 堂	11:00 am - 12:15 pm	社區中 心望室	\$25	\$35	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。
排舞初班 ## PE56	1月19日- 3月16日 8 堂	1:15 - 2:30 pm	社區中 心愛室	\$28	\$38	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。
排舞初中班 ## PE57	1月19日- 3月16日 8 堂	2:45 - 4:00 pm	社區中 心愛室	\$28	\$38		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。
普通話會話 班 * LS52	暫停	11:15 am - 12:45 pm	社區中 心信室	-	-	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	以學習標準地道的普通話為目的, 主要是進行聽說對話練習, 以不同 的日常生活主題進行情景對話, 提 高學員的普通話語感, 說出標準的 普通話。
普通話中級 提高班 * LS53	暫停	1:00 - 2:30 pm	社區中 心信室	-	-		在學員掌握漢語拼音標準發音和普 通話詞法和句法的基礎上, 進行對 話練習, 認識廣東話與普通話在語 句結構和順序上的區別, 學習標準 地道的普通話。
攝影技巧系 列教程* ## AH52	1月12日- 2月2日 4 堂	4:30 - 5:30 pm	社區中 心信室	\$44	\$54	導師: Tony 史聞 上海攝影家協會會員 攝影作品在雅虎攝影社 交網頁被瀏覽數萬次	淺景和深景技巧及應用, 淺景 和深景技巧及應用班教你拍出 與眾不同的相片。
週五卡拉 OK SN51	1月12日- 3月23日 10 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	1月12日- 3月23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, 上一 條線等太極理論。
星期六							
楊式太極拳2 4式 ## PE61	1月20日- 3月24日 10 堂	9:15 - 10:15 am	社區中 心愛室	\$40	\$50	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	1月20日- 3月24日 10 堂	10:30 am - 11:30 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50		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分

電話: (416)756-2255

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

網址: www.sjmctoronto.ca

version 2 05/12/2017

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 AH61	1月13日- 3月17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 AH62	1月13日- 3月17日 10 堂	10:45 am - 12:15 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	1月20日- 3月24日 10 堂	11:45 am - 1:00 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50	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。
古箏A班 MI61	1月13日- 3月17日 10 堂	1:00 - 2:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148	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	1月13日- 3月17日 10 堂	2:00 - 3:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148		
古箏基礎班 ## MI63	1月13日- 3月17日 10 堂	3:00 - 4:00 pm	社區中 心望室	\$138	\$148	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。	
週六讚美操 班 PE64	1月13日- 3月17日 10 堂	2:15 - 3:15 pm	社區中 心愛室	\$40	\$50	導師: Mary Wong 請參照星期一讚美操 簡介。	請參照星期一讚美操簡介。

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 05/12/2017