

運動及康樂活動

報名須知

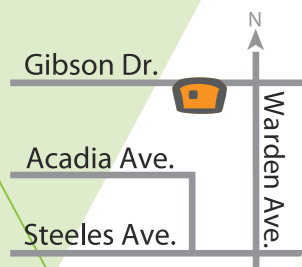
- 歡迎以現金、支票 (抬頭: 105 Gibson Centre)、信用卡繳費。
- 課程及活動之費用不包括材料費。
- 學員如於開學兩週前要求退學, 可得全數退款。
- 如因收生不足或其他突發情況而取消課程活動, 本中心會將學費全數退還予學員。
- 學員所繳付之費用, 只適用於收據上所列明之課程及活動, 不得轉換作其他課程或活動之用, 費用亦不能轉讓他人。
- 105 GIBSON 中心保留延期或取消舉辦一切課程及活動之權利。
- 105 GIBSON 中心於法定公眾假期休息, 請留意課堂上之公佈。

中心開放時間

星期一至星期五 上午10時至晚上10時
星期六 上午9時至晚上10時
星期日及公眾假期休息

文化咖啡廊開放時間

星期一至星期六 上午11時至晚上7時
星期日及公眾假期休息



105 Gibson Drive
Markham, ON L3R 3K7

電話: 905.946.8787
傳真: 905.477.9152
電郵: info@105gibson.com
www.105gibson.com



少年籃球隊 (SSH-W18)

包括體能鍛鍊、傳球、帶球、射球、防守、球例、球賽基本、球員品格及團隊精神。

對象: 第四至第八班男女均可

語言: 英語

日期: 2月6日-5月8日 (13堂)

時間: 逢星期二下午4時-5時30分

費用: \$42/期

空手道 (SK09-W18)

Shinbu Kai 非牟利組織於2005年成立, 透過空手道練習, 改善家庭成員的溝通和關係。注意費用不包括考試費及其他空手道會員費用。

對象: 任何人士及家庭 (適合初學者)

語言: 英語

日期: 1月5日-4月27日 (16堂)

時間: 逢星期五晚上7時30分-9時

費用: 家庭第一個成員每月\$30, 第二個成員或以上每月\$25

太極

透過柔和的太極動作減壓, 改善身體平衡力和柔韌度, 促進血液循環和強身健體。

對象: 成人及長者

語言: 粵語 / 英語

太極 (冬季上期) (ETC01-W18)

日期: 1月11日-2月22日 (6堂)

時間: 逢星期四下午2時50分-4時

費用: \$36/期

太極 (冬季下期) (ETC02-W18)

日期: 3月1日-4月19日 (7堂)

時間: 逢星期四下午2時50分-4時

費用: \$42/期

健身運動和楊式簡化太極拳

增強肌肉, 鍛煉平衡, 物理控制和調節呼吸, 血管能改善, 關節靈活提高

對象: 成人

語言: 粵語 / 英語

太極 (冬季上期) (EFTC01-W18)

日期: 1月6日-2月24日 (8堂)

時間: 逢星期六下午1時-3時

費用: \$56/期

太極 (冬季下期) (EFTC02-W18)

日期: 3月3日-4月28日 (9堂)

時間: 逢星期六下午1時-3時

費用: \$63/期

正統跆拳道

課程內容包括基本技術、套拳、搏擊、自衛術以及相關理論等。培養青少年良好品格、思考靈活、反應敏捷、毅力、自信及形象素質, 達到『禮義廉恥, 忍耐克己, 百折不屈』的跆拳道精神。本課程附屬於國際跆拳道聯盟(I.T.F.), 學員可考取國際認可級證及段位資格。(學員費用並不包括I.T.F.官方道袍、理論書、會員年費及考試費)。請瀏覽網站www.choongmootkd.com了解更多詳情。

語言: 粵 / 國 / 英 / 韓語

對象: 5-11歲, 或持有白帶至綠帶 (建議每星期最少參加2堂)

星期三班級 (STBW01-W18)

日期: 1月24日-4月25日 (14堂)

時間: 下午5時-6時

費用: 全套課程優惠 \$126 / 期

星期四班級 (STBT01-W18)

日期: 1月25日-4月26日 (14堂)

時間: 下午5時-6時

費用: 全套課程優惠 \$126 / 期

星期五班級 (STBF01-W18)

日期: 1月26日-4月27日 (13堂)

時間: 下午5時-6時

費用: 全套課程優惠 \$117 / 期

星期六班級 (STBS01-W18)

日期: 1月27日-2月10日, 3月3日-4月28日 (11堂)

時間: 下午1時30分-2時30分

費用: 全套課程優惠 \$99 / 期

對象: 12歲或以上, 成人或持有綠帶至黑帶 (建議每星期最少參加2堂)

星期三班級 (STAW01-W18)

日期: 1月24日-4月25日 (14堂)

時間: 下午6時-7時

費用: 全套課程優惠 \$126 / 期

星期四班級 (STAT01-W18)

日期: 1月25日-4月26日 (14堂)

時間: 下午6時-7時

費用: 全套課程優惠 \$126 / 期

星期五班級 (STAF01-W18)

日期: 1月26日-4月27日 (13堂)

時間: 下午6時-7時

費用: 全套課程優惠 \$117 / 期

星期六班級 (STBS01-W18)

日期: 1月27日-2月10日, 3月3日-4月28日 (11堂)

時間: 下午2時30分-3時30分

費用: 全套課程優惠 \$99 / 期

健康排舞入門班

由擁有證書導師教授, 舒緩減壓運動, 身心靈得益。本課程為有基本排舞技巧學員而設。

對象: 成人

語言: 粵語 / 英語

健康排舞入門班 (冬季上期) (ELDB01-W18)

日期: 1月8日-2月26日 (5堂)

時間: 逢星期一上午10時-11時15分

費用: \$25/期

健康排舞入門班 (冬季下期) (ELDB02-W18)

日期: 3月5日-4月30日 (7堂)

時間: 逢星期一上午10時-11時15分

費用: \$35/期

健康排舞中級班

由擁有證書導師教授, 舒緩減壓運動, 身心靈得益。本課程為有基本排舞技巧及有意改進學員而設。

對象: 成人

語言: 粵語 / 英語

健康排舞初級 (冬季上期) (ELD01-W18)

日期: 1月12日-2月23日 (5堂)

時間: 逢星期五上午11時30分-下午1時

費用: \$25/期

健康排舞初級 (冬季下期) (ELD02-W18)

日期: 3月2日-4月27日 (6堂)

時間: 逢星期五上午11時30分-下午1時

費用: \$30/期

森巴舞班

由擁有證書導師教授, 本課程為所有年齡人士而設, 透過身體各部分運動而達至強化肌肉的效果。

對象: 任何人士

語言: 粵語 / 英語

森巴舞班 (冬季上期) (EZF01-W18)

日期: 1月12日-2月23日 (5堂)

時間: 逢星期五上午10時-11時15分

費用: \$25/期

森巴舞班 (冬季下期) (EZF02-W18)

日期: 3月2日-4月27日 (6堂)

時間: 逢星期五上午10時-11時15分

費用: \$30/期

即場籃球 (SBB-W18)

時間: 逢星期三 下午4時-6時30分;
逢星期六晚上7時-9時30分

對象: 任何人士 (注意名額各24個)

費用: 每次\$7

羽毛球 (即場及月票) (SBT-W18)

時間: 逢星期三, 晚上7時-10時;
逢星期六, 下午4時-7時

對象: 任何人士 (注意名額30個)

費用: 每次\$5 或每月\$20

乒乓球 (即場及月票) (STT-W18)

時間: 逢星期三 晚上7時-10時;
逢星期六, 下午4時-7時

對象: 任何人士

費用: 每次\$5 或每月\$20

注意事項:
參加體能活動前, 請先行諮詢家庭醫生意見

活動及服務



105 Gibson 中心以基督教信仰為基礎, 核心事工包括青少年事工、豐盛生命系列、社區教室、社區關懷事工 (食物銀行)、文化咖啡廊及體育事工, 為居民提供適切而又關懷全人的服務。

青少年活動

青年學業發展計劃 (YSI-W18)

導師透過個別或小組形式,改善高中生對功課的理解,從而強化學業成績。專為區內低收入家庭而設,需確認學生的資格。

日期: 1月13日 - 4月28日
時間: 逢星期六上午10時 - 下午1時 (按導師的安排)
對象: 第9至第12班的高中生
費用: 免費

A MEAL TOGETHER (YMT-W18)

一起打球,一起吃晚餐,互相認識。

日期: 1月11日 - 4月26日
時間: 逢星期四下午4時 - 8時
對象: 第9班至大學/大專生
費用: 免費 (至少24小時前報名,名額有限)



活動及課程或有更改。查詢詳情,請瀏覽 www.105gibson.com 或致電 905.946.8787

其他服務

食物銀行

全年開放。接見及服務敬請預約,請於中心開放時間致電905.477.7533 內線: 321

文化咖啡廊

由VIP (視障人士) 營運,提供健康餐單及地道特色食品,並有特備表演節目。

場地租借

歡迎商業、非謀利、慈善機構或個人租用場地。租用場地包括體育館/大型多用途室/課室/咖啡廊,歡迎致電 905.946.8787查詢。

免費報稅 2018

受訓練義工為合資格人士及家庭提供免費報稅服務
3月3日至4月29日

逢週六上午9時30至下午12時30
逢周日下午2時30至5時30
提供英語、國語及廣東話服務

合資格人士:

- 個人每年收入少於三萬元
- 或家庭每年收入少於四萬元
- 沒有生意、房租或投資收入
- 國外資產不超過十萬加幣

必須預約 查詢或報名請致電留言:
905-946-8787 (內線 #168)
或電郵至:
105gibson.taxclinic@gmail.com



藝術及文化活動

小提琴班

學習簡譜/五線譜樂理,速成基本上琴技巧,實用分享中國民歌及西洋曲目。同學自備樂器譜架。

對象: 任何人士
語言: 粵 / 國 / 英語

小提琴入門/基礎初班 (冬季上期) (MVS01-W18)

日期: 1月6日 - 2月24日 (7堂)
時間: 逢星期六上午10時 30分 - 11時30分
費用: \$56/期

小提琴入門基礎初班 (冬季下期) (MVS02-W18)

日期: 3月3日 - 4月21日 (7堂)
時間: 逢星期六上午10時 30分 - 11時30分
費用: \$56/期

小提琴基礎中班 (冬季上期) (MVI01-W18)

日期: 1月6日 - 2月24日 (7堂)
時間: 逢星期六上午9時30分 - 10時30分
費用: \$56/期

小提琴基礎中班 (冬季下期) (MVI02-W18)

日期: 3月3日 - 4月21日 (7堂)
時間: 逢星期六上午9時30分 - 10時30分
費用: \$56/期

二胡基礎班

學習二胡簡譜/五線譜樂理,速成基本指法及運弓技巧,實用分享中國民歌及西洋曲目。同學自備樂器譜架。

對象: 任何人士
語言: 粵 / 國 / 英語

二胡基礎初班 (冬季上期) (MES01-W18)

日期: 1月6日 - 2月24日 (7堂)
時間: 逢星期六下午12時 - 1時
費用: \$56/期

本中心以服務社區人士為宗旨。個人或家庭如在參與活動及服務的費用上需要經濟支援,請致電905.946.8787查詢。

二胡基礎初班 (冬季下期) (MES02-W18)

日期: 3月3日 - 4月21日 (7堂)
時間: 逢星期六下午12時 - 1時
費用: \$56/期

二胡基礎中班 (冬季上期) (MEI01-W18)

日期: 1月6日 - 2月24日 (7堂)
時間: 逢星期六中午1時 - 下午2時
費用: \$56/期

二胡基礎中班 (冬季下期) (MEI02-W18)

日期: 3月3日 - 4月21日 (7堂)
時間: 逢星期六中午1時 - 下午2時
費用: \$56/期

歌唱班

教唱廣東或福音歌。學習發聲,運氣,吐字,改善歌唱技巧。研究各種歌唱風格,提高歌曲欣賞能力。

對象: 成人
語言: 粵語及國語

歌唱班 (冬季上期) (MSC01-W18)

日期: 1月8日 - 2月26日 (7堂)
時間: 逢星期一晚上7時30分 - 9時
費用: \$42/期

歌唱班 (冬季下期) (MSC02-W18)

日期: 3月5日 - 4月30日 (9堂)
時間: 逢星期一晚上7時30分 - 9時
費用: \$54/期

好聲音歌藝研習坊

加拿大皇家音樂學院的歌唱教材及卡拉OK音樂,用輕鬆方法學習流行曲歌唱技巧,並得到心靈的提升。名額16個,登記後或需面試以確定報名資格。

對象: 18-65歲
語言: 粵語 / 國語 / 英語

好聲音歌藝研習坊 (冬季上期) (MGVS01-W18)

日期: 1月11日 - 2月22日 (7堂)
時間: 逢星期四晚上7時30分 - 9時30分
費用: \$56/期

好聲音歌藝研習坊 (冬季下期) (MGVS02-W18)

日期: 3月1日 - 4月26日 (9堂)
時間: 逢星期四晚上7時30分 - 9時30分
費用: \$72/期

兒童歌唱班

香港及多倫多歌唱大賽冠軍得主,資深歌手教授。用音樂啟發心靈、智慧和天賦。學習共融欣賞。提高中文聽說能力。5人成班,名額10個。

對象: 5-8歲
語言: 粵語
時間: 下午5時 - 6時

星期二班級 (冬季上期) (MCST01-W18)

日期: 1月2日 - 2月20日 (8堂)
費用: \$100/期

星期五班級 (冬季上期) (MCSF01-W18)

日期: 1月5日 - 2月23日 (8堂)
費用: \$100/期

星期二班級 (冬季下期) (MCST02-W18)

日期: 3月6日 - 4月24日 (6堂)
費用: \$75/期

星期五班級 (冬季下期) (MCSF02-W18)

日期: 3月9日 - 4月27日 (6堂)
費用: \$75/期

成人歌唱技巧提升班

香港及多倫多歌唱大賽冠軍得主,資深歌手教授。藉流行歌實踐聲樂訓練技巧,建立自信,改善歌唱果效。5人成班,名額10個。

對象: 18歲或以上
語言: 粵語

星期三班級 (冬季上期) (MVTW01-W18)

日期: 1月3日 - 2月21日 (8堂)
時間: 下午7時 - 8時30分
費用: \$100/期

星期四班級 (冬季上期) (MVTT01-W18)

日期: 1月4日 - 2月22日 (8堂)
時間: 上午11時45分 - 下午1時15分
費用: \$100/期

星期五班級 (冬季上期) (MVTF01-W18)

日期: 1月5日 - 2月23日 (8堂)
時間: 下午7時 - 8時30分
費用: \$100/期

星期三班級 (冬季下期) (MVTW02-W18)

日期: 3月7日 - 4月25日 (6堂)
時間: 下午7時 - 8時30分
費用: \$75/期

星期四班級 (冬季下期) (MVTT02-W18)

日期: 3月8日 - 4月26日 (6堂)
時間: 上午11時45分 - 下午1時15分
費用: \$75/期

星期五班級 (冬季下期) (MVTF02-W18)

日期: 3月9日 - 4月27日 (6堂)
時間: 下午7時 - 8時30分
費用: \$75/期

其他課程

環保之室內種植 (VIGA01-W18)

藉自然水養生態系統,包括水池耕土及濕地作為學習種植蔬菜。

對象: 8歲或以上及家庭
語言: 主:英語 / 副:粵/國語 (助手)
日期: 1月30日 - 2月27日 (5堂)
時間: 逢星期二晚上7時 - 8時30分
費用: \$75/一或兩個家庭參與 (最多共4位,費用包括材料)

萬錦多福醫院華人糖尿病教育中心 (MSH-W18)

由營養師及護士提供個別輔導及教育。需預約,查詢留言電話: 905-472-7527 內線 2

時間: 逢星期二 上午9時 - 下午1時;
逢星期四 午1時 - 5時
對象: 經醫生轉介之糖尿病患者或前期糖尿病患者
費用: 免費 (由安省衛生廳撥款資助)
語言: 粵 / 國語

查詢或報名請致電905.946.8787或辦公時間內蒞臨本中心
** 65歲或以上長者半價優惠只應用於學費及不應用於材料費**

「使智慧人聽見、
增長學問、
使聰明人得著智謀。」

箴言1:5

離開多倫多回香港及溫哥華照顧家人的日子裡，一直保持與同事及義工們聯絡；心繫 105 Gibson! 掛念着豐盛生命閣Abundant Life Court (ALC) 的裝修進展，在不久的將來中心將有一個屬於大家的園地，可以各展所長、各取所需! 每當我想到這裡，心中非常鼓舞。今晨閱讀箴言1章5節，正好鼓勵大家同來參加豐盛生命系列課程、學習各類生活常識和資訊、專題講座等；一起天天進修，不停學習，每天活得開心、健康且充實。讓我們同得著上帝的祝福，有智慧地、有計劃地携手在ALC 創造一個美好環境，齊來享受精彩又豐盛的人生。



陳梁燕芬傳道
105 Gibson中心
耆壯事工主任

上課日期	上課時間	課程名稱	課程編號	簡介	學費	學系
星期一						
1/8 - 2/26 (7堂) 3/5 - 4/30 (9堂)	上午10:00-11:00	SING SING 相識	ALSC	學習呼吸、發聲、共鳴及吐字歌唱技巧，演繹小調和流行歌	\$24/期+材料費 \$2	美術演藝
逢星期一	上午11:00-12:00	社區運動	ALCE, SR01	由認可資格導師教授耐力、強化、伸展和平衡運動	額滿	健康保健
星期二						
1/9 - 2/27 (8堂) 3/6 - 4/24 (8堂)	上午10:30-12:00	近代山水畫初班	ALCP1 ALCP2	融合抽象和現實,筆墨淋漓,富生命力	額滿	美術演藝
1/9 - 2/27 (8堂) 3/6 - 4/24 (8堂)	上午10:00-11:30	書法班	ALC	由執筆、運筆教起,改善字形結構	\$40/期	文化提升
1/9 - 1/30 (4堂) 3/6 - 4/24 (8堂)	下午1:00-2:00	關節肌肉舒展運動	ALESS	提升關節和肌肉運動,增強肌肉質量和骨骼成長	\$20/期 \$40/期	健康保健
星期三						
1/10 - 2/28 (8堂) 3/7 - 4/25 (8堂)	下午1:00-2:00	初級國語班	ALTM	由專業導師教授常用國語	免費+材料費\$3	文化提升
1/10 - 2/28 (8堂) 3/7 - 4/25 (8堂)	下午1:30-2:30	健康排舞運動	ALED01 ALED02	證書導師教授,透過身體各部分運動達至強化肌肉效果	\$24/期	健康保健
星期四						
1/4 - 2/22 (8堂) 3/1 - 4/26 (9堂)	上午10:00-11:00	腦保健舞	ALBBD	訓練大腦短暫記憶和四肢協調能力	\$24/期	健康保健
逢星期四	上午11:00-12:00	社區運動	ALCE, SR01	由認可資格導師教授耐力、強化、伸展和平衡運動	額滿	健康保健
2/1 起 逢星期四	下午1:30-3:30	匹克球	SPB	匹克球是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動,中等運動量,提升四肢協調能力	\$3 (65或以上) \$4 (65以下)	健康保健
1/4 - 3/29 (13堂)	下午2:00- 3:15	中醫師教室	ALCM	從中醫角度以深入淺出的方式認識多種常見疾病的病因,診斷及治療原則	\$40/期	健康保健
星期五						
1/12 - 2/23 (7堂) 3/2 - 4/27 (8堂)	上午10:00-11:30	太極拳	ALYT24	簡單易學,強身健體	\$40/期	健康保健
1/12 - 2/23 (7堂) 3/2 - 4/27 (8堂)	下午12:00-1:30	書法初班	ALCB	教授執筆方法,基本筆劃的運筆方法及字形結構	\$24/期+ 材料費\$5	文化提升
1/12 - 2/23 (6堂) 3/2 - 4/27 (8堂)	上午11:00-12:00	讚美操	ALPD	藉着詩歌,配合舞蹈,舒緩身心,提升精神和靈性!	\$18/期 \$24/期	健康保健
1/5 - 2/23 (8堂) 3/2 - 4/27 (8堂)	下午2:00-3:30	32式太極扇	ALTC01	增強身體平衡力和柔韌度,舒經活血,強身健體	\$40/期	健康保健

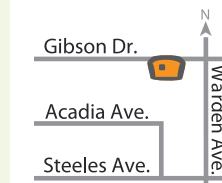
105 Gibson 豐盛生命系列目標是服事社區退休和半退休人士,為他們提供靈活、高質素、多元化、不同程度的終身學習機會。目的是幫助學員提升自我、發展潛力、擴闊視野和技能,邁向整全豐盛人生,保持心靈及情緒健康。

歡迎您加入 105 Gibson 豐盛生命系列成為會員。會籍年費每人\$20 (9月1日至8月31日),65歲或以上長者半價\$10。會員享有多項優惠,包括可參加免費課程或以優惠價參與豐盛生命系列各項課程等。課程以外,豐盛生命系列還定期舉辦豐盛午餐匯和講座,讓參加者的生活更充實富意義。豐盛生命系列含五大學系:健康保健;文化提昇;美術演藝;心靈關顧及社區參與。



105 GIBSON CENTRE
105 Gibson Drive
Markham, ON L3R 3K7

電話: 905.946.8787
電郵: info@105gibson.com
www.105gibson.com



陳茂英 學員

陳茂英婆婆總是笑臉迎人，熱情地帶我參觀105 Gibson中心。其實陳婆婆是剛來中心參加活力長者營的學員，短短六週她已經對中心很熟悉。說來陳婆婆已移民多倫多三十年了，她以滿足的微笑說起她的家庭，帶大了孩子及孫兒們，現在不用照料他們了，閒時在家看電視，甚少出門，直到女兒舊同事熱情地邀請參加中心的長者營，才走來看看。各種活動中她最喜歡讚美操，邊聽詩歌邊跳舞，既可運動又能認識新朋友，而且詩歌內容鼓舞人心，對基督信仰很有興趣。她口中不停說著「感恩」，也是在中心學到的用詞，可感受到她多麼享受在長者營的群體生活。她特別感謝中心提供的服務，盛讚陳師母及義工們熱情招待，精心策劃，陳婆婆在中心度過一個美好的夏天！



楊弟兄 學員

楊弟兄戴著深色墨鏡，腰板挺直得歲月不留痕，倒在言談之間聽出他的豐富閱歷。說起從前處事衝動，脾氣暴躁，像榴槤外殼易傷人；信耶穌後，上帝的話語和教導進入他的內心，逐漸改變了他的個性。他對105 Gibson中心主辦的活動印象很好，組織力強，豐富多元化，義工們跟陳師母的默契搭配特別美好，讚賞圓桌午餐給參與者結交新朋友的機會，安排細心又週到。他喜愛的項目是畫畫，那是年少時的愛好，帶給他「返老還童」的心境。楊弟兄還會彈結他和拉二胡，日後可以在中心作義工，豐富長者們的活動，活化心靈。



豐盛生命聖誕午餐

12月7日(星期四) 下午12時至2時，鼓勵十人一桌同時購票！節目內容包括腦保健、讚美操及太極劍示範、聖誕詩歌、粵曲欣賞、美味午餐及抽獎。成人餐券\$10。歡迎到中心購票。

105 Gibson社區聖誕聯歡晚宴

12月16日(星期六)下午5時至8時，誠邀你出席。成人餐券\$12，4-12歲兒童\$6，4歲或以下免費。節目內容包括聖誕詩歌、表演、晚餐及抽獎。歡迎到中心購票。

讓愛傳送，105 Gibson禮品卡

購買禮品卡中心可獲現金回贈。一舉兩得！詳情請瀏覽我們的網頁或聯絡 info@105gibson.com。



9月24日活力長者營畢業典禮



10月6日活力長者營共遊動物園

9月30日105 Gibson步行籌款



10月1日4周年感恩晚宴



豐盛生命系列

健康保健 · 文化提升 · 美術演藝 · 心靈關顧 · 社區參與
天天進修 · 不斷學習 · 活出豐盛 · 美麗人生

