

時間/Time	星期一 MONDAY	星期二 TUESDAY	星期三 WEDNESDAY	星期四 THURSDAY	星期五 FRIDAY
09:00 - 10:00		<b>Qigong</b> 氣功班 (by Sifu Sam Ma)  報名及收費詳情，或索取 Zoom 課堂網址，請聯絡 Sam Ma 老師: 07522 102221，電郵 <a href="mailto:samma.tcm@gmail.com">samma.tcm@gmail.com</a>		<b>Qigong</b> 氣功班 (by Sifu Sam Ma)  報名及收費詳情，或索取 Zoom 課堂網址，請聯絡 Sam Ma 老師: 07522 102221，電郵 <a href="mailto:samma.tcm@gmail.com">samma.tcm@gmail.com</a>	
10:15 - 11:00			<b>Yoga</b> <span style="color: red;">Free</span> 瑜伽拉筋班 (by May Au)  會員免費 Free for members  Zoom Meeting ID: 935 3569 7414 Passcode: 663190  <a href="#">按此課堂/Click here to enter</a>		
11:00 - 12:00		<b>Qigong</b> <span style="color: red;">Free</span> 氣功班 (by Keiko Sudo)  會員免費 Free for members  Zoom Meeting ID: 955 3697 0936 Passcode: 380868  <a href="#">按此進入/Click here to enter</a>			
11:30 - 12:30			<b>Dance Class</b> <span style="color: red;">£5</span> 舞蹈班 (by Mau Au)  每月收費，不設退款 Monthly pay in advance, non-refundable  報名或查詢，請聯絡 May Au: 0791 6372646，電郵: <a href="mailto:hello@studiokowloon.co.uk">hello@studiokowloon.co.uk</a>		
13:00 - 14:00			<b>English Chit-Chat</b> <span style="color: red;">Free</span> 輕鬆英語班 (by Nicola Maria Philippou)  會員免費 Free for members  Zoom Meeting ID: 789 5155 4745 Passcode: 2wEbxQ  <a href="#">按此進入/Click here to enter</a>		
13:30 - 15:00				<b>Let's Playback Workshop</b> <span style="color: red;">Free</span> 齊來即興工作坊 (by Agnes Law and Candy Ma)  會員免費 Free for members  Zoom課堂請與中心聯絡索取網址 / for Zoom class, call / email ICA to obtain password	
16:45 - 18:00				<b>Afternoon Tea Chat</b> 下午茶聊天 (by John Mak) <span style="color: red;">Free</span>  Zoom Meeting ID: 919 6615 6019 Password: 000000  <a href="#">按此進入/Click here to enter</a>	
				<b>Karaoke online</b> 卡拉繼續OK (by Karl Tse) <span style="color: red;">Free</span>  Zoom 網址同上 / URL same as above	

**備註 / Remark: 所有課堂均為網上授課 / All classes are online**

### SIMPLE INSTRUCTIONS

If you have not attended an online class in ZOOM before, please follow the instruction below, (You have not need to sign up. As a participant, you only JOIN the meeting.)

#### On Your Mobile phone

1. Click the link of the Zoom Meeting in your phone.
2. You will see [Join] / [Download].
3. You will see [Call using Internet Audio] / [Cancel].  
If you like to be heard, click [Call using Internet Audio].  
If you don't like to be heard, click [Cancel].
4. Enter the Password, if asking.

#### On Your Computer

1. a) If you have the link of the Zoom Meeting in your computer, just click it; or  
b) Enter "https://zoom.us" in internet browser, get in ZOOM.
2. If Meeting ID is prompted, enter the Meeting ID and click [Join].
3. (Click [Download and run Zoom] only it is your first time to ZOOM, just a minute.)
4. Enter the Password, if asking.

\*\* A menu can be seen if you touch/place your cursor in the screen.

- Mute icon at the left - to toggle mute or sound;
- Video icon at the 2nd left - to toggle show or hide.

### 簡單說明

如果您從未參加過 ZOOM 的在線課程，請按照以下說明進行操作。(您無需註冊。作為參與者，您只需加入會議。)

#### 在您的手機中

1. 在手機中單擊 會議 link 的鏈接。
2. 您將看到[加入] / [下載]。
3. 您將看到 [使用Internet音頻] / [取消]。  
如果您想別人聽到你的聲音，請單擊 [使用Internet音頻]。  
如果您不想別人聽到你的聲音，請單擊 [取消]。
4. 輸入密碼，如果要求輸入的話。

#### 在您的電腦中

1. a) 如果您的電腦中有 Zoom Meeting link 的鏈接，只需單擊它；或是  
b) 在互聯網瀏覽器中輸入 <https://zoom.us>，進入Zoom。
2. 若果 提示輸入會議 ID，輸入會議ID，然後單擊[加入]。
3. ( 僅單擊[下載]，這是您第一次進入ZOOM，只需一分鐘 )
4. 輸入密碼，如果要求輸入的話。

\*\* 如果您觸摸屏幕/將光標(老鼠)放在屏幕上，則會看到一個菜單。

- 左側的靜音圖標 - 是切換靜音或聲音；
- 左側第2個視頻圖標 - 是切換顯示或隱藏。