



頤康耆英會會訊

Macrobian Club

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ontario M1V 5L3

416-412-4571 內線 2637

2025 YEAR CALENDAR

2025

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

10 - 12 月 (October-December)

實體班 報名連結: <https://forms.gle/XDYPrECP45uFQSVm6>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Class 堂數	Fee 費用		Instructor 導師	Remark 備註
					Mem 會員	Non- mem 非會員		
Sun 日	Oct 12 – Dec 28 10 月 12 日 - 12 月 28 日	Tai Chi 養生健康太極班	9:30 - 11:00	3 個月	\$ 35	\$ 45	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家 24 式 及 108 式。
Mon 一	Oct 6 – Dec 29 10 月 6 日 - 12 月 29 日 (no class 13/10)	Tai Chi 太極初班	9:00 – 10:30	3 個月	\$ 35	\$ 45	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家 18 式 及 24 式。
Tue 二	Oct 7 – Dec 16 10 月 7 日 - 12 月 16 日 (no class 11/11, 2/12)	Saxophone Ensemble 色士風合奏班	10:30 - 12:00	9	\$117	\$ 127	Simon Lam	歡迎喜歡吹奏音樂人 士參加。學習色士風 的好處有鍛鍊呼吸與 肺活量, 訓練專注與 協調, 音樂感能提升, 亦很酷很有魅力。
Sat 六	Oct 11 – Dec 27 10 月 11 日 - 12 月 27 日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	12	\$ 60	\$ 70	Eva Kam	只收舊生, 有興趣 者可致電 416-412- 4571 內線 2637 登 記加入輪候名單。
Sat 六	Oct 11 – Dec 27 10 月 11 日 - 12 月 27 日	Erhu L2 二胡中班	10:45 - 11:45	12	\$ 60	\$ 70	Eva Kam	
Sat 六	Sep 27 – Dec 20 9 月 27 日 - 12 月 20 日 (no class Oct 4, 18, Nov 15)	Line Dance-Ultra Beginner 排舞基礎班	12:30 – 1:30	10	\$ 50	\$ 60	Rhoda Lai	學習各種基本舞步, 鍛鍊好舞蹈基礎。
Sat 六	Sep 27 – Dec 20 9 月 27 日 - 12 月 20 日 (no class Oct 4, 18, Nov 15)	Line Dance- Improver 排舞初班	1:30 – 3:00	10	\$ 65	\$ 75	Rhoda Lai	學習各種步法、舞姿, 培養對排舞的興趣。
Sat 六	Sep 27 – Dec 20 9 月 27 日 - 12 月 20 日 (no class Oct 4, 18, Nov 15)	Line Dance-Intermediate 排舞中班	3:00 - 4:30	10	\$ 70	\$ 80	Rhoda Lai	研習各種舞蹈姿式, 讓 排舞的樂趣得到提升。
Oct – Dec 10 - 12 月		Keyboard 電子琴班	\$18 /30 分鐘 或 \$27 /45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排, 可選擇士嘉堡琴 行(Brimley/Shepp.) 上課或網課, 查 詢 416-412-4571 內線 2637。	

智好玩桌遊活動: ☺腦筋動一動, 心情更輕鬆 ☺腦齡逆轉 = 健康好轉 ☺年齡不限, 90 歲都玩得

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Fee 費用		Host 義工	Remark 備註
Wed 三	Oct 1 – Dec 17 10 月 1 日 - 12 月 17 日	Rummikub (中文譯音: 魔力橋)	12:30 - 5:00	會員 免費	非會員 每次 \$ 2	Tonly Leung 梁日東	俗稱數字麻將。參加者可在活 動時段內隨時加入。新參加者 請致電 416-412-4571 內線 2637 預先登記。

網上 (ZOOM) 班 報名連結: <https://forms.gle/vySsjBwaVxQoYwzw6>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Remark 備註
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日- 12 月 22 日 (no class 13/10)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	11	\$ 88	Kay Leung	循序漸進將身體柔軟度提升, 進而增加肌肉的強度, 改善呼吸、集中力和平衡力, 並能舒緩肩膊、腰、背痛。
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日- 12 月 22 日 (no class 13/10, 10/11)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	10	\$ 50	Kai Man Light 黎啟文	中國儒家的經典書籍, 亦是古代各朝科舉考試範圍。導師與你一起研讀, 融入當時的背景及古人的思想領域。
Mon —	Oct 6 – Dec 15 10 月 6 日- 12 月 15 日 (no class 13/10)	Saxophone 色士風初/中班	11:00 – 12:00	10	\$100	Simon Lam	新學員無需音樂背景。學習色士風的好處有鍛鍊呼吸與肺活量, 訓練專注與協調, 音樂感能提升, 亦很酷很有魅力。
Mon —	Oct 6 – Dec 22 10 月 6 日- 12 月 22 日 (no class 13/10)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Oct 7 – Dec 16 10 月 7 日- 12 月 16 日	Guwen 古文	11:00 -12:45	11	\$ 55	Kai Man Light 黎啟文	<古文觀止>是中國古代散文精品的結集, 它是清代以來最流行的古代散文選本之一。
Tue —	Oct 7 – Dec 16 10 月 7 日- 12 月 16 日 (no class 2/12)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	10	\$ 60	Philip Ho	透過軟件功能, 輕鬆容易地享受繪畫的樂趣, 參加者需對相關軟件功能已有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637
Wed 三	Oct 1 – Dec 17 10 月 1 日- 12 月 17 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	12	\$ 72	Tao Zhou 舟濤	以中醫理論來配合學員需要來講解有關健康保健的問題。
Wed 三	Oct 1 – Dec 17 10 月 1 日- 12 月 17 日	Yoga 瑜珈班	11:00 - 12:00	12	\$ 96	Kay Leung	循序漸進將身體柔軟度提升, 進而增加肌肉的強度, 改善呼吸、集中力和平衡力, 並能舒緩肩膊、腰、背痛。
Thu 四	Oct 2 – Dec 18 10 月 2 日- 12 月 18 日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	12	\$ 60	Kai Man Light 黎啟文	主要記錄了周王室的衰微, 諸侯爭霸的歷史, 對各類禮儀規範、典章制度、社會風俗、民族關係、道德觀念、天文地理、曆法時令、古代文獻、神話傳說、歌謠言語均有記述和評論。
Fri 五	Oct 3 – Dec 19 10 月 3 日- 12 月 19 日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	12	\$ 84	Kay Leung	組合 45 分鐘中快步法及上臂運動, 加強心肺及肌肉功能, 再配以 15 分鐘伸展動作, 增加平衡力及身體的靈活性。
Fri 五	Oct 17 – Dec 12 10 月 17 日- 12 月 12 日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	9	\$ 54	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Oct - Dec 10 - 12 月		Keyboard 電子琴班	\$18/30 分鐘 或 \$27/45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排, 可選擇士嘉堡琴行(Brimley/Sheppard) 上課或網課, 查詢 416-412-4571 內線 2637。

Karaoke 卡拉OK

Date 日期	Day 星期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Fee 費用 mem/non-mem 會員/非會員	Host 主持人 (幹事/義工)	Remark 備註
Oct – Dec 10 - 12 月	Mon & Tue 一 及 二	Golden Oldies 懷舊歌曲卡拉 OK	2:30 – 5:30	每次 \$ 4 / \$5	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
	Mon 一	Chinese Opera Song 粵曲卡拉 OK	10:00 – 5:00	每次 \$ 4 / \$5 按月交費	鄭頌愛	新參加者需致電 416-412-4571 內線 2637 預先 登記
	Tue 二		10:00 – 5:00		鄺燕飛	
	Wed 三		10:00 – 5:00		黎翠心	
	Thu 四		10:00 – 3:00		胡少芳	
	Fri 五		11:00 – 4:00		林月好	
	Sat 六		10:00 – 5:00		李絮嫻	
	Sun 日		10:00 – 5:00		歐陽甜	

免費網上講座 Free Zoom Workshop

Topic/主題	動起來...綜合養生運動 參加者須穿著舒適衣著,運動鞋,預留小活動空間及準備一張穩固有椅背的椅子
Date 日期	10 月 7 日, 11 月 4 日, 12 月 2 日 (星期二)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Register 報名連結	只需登記一次, 每月可使用同一連結及密碼登錄 https://us02web.zoom.us/join/ztAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士

Topic/主題	政府福利及服務簡介
Date 日期	2025 年 10 月 15 日 (三)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Language 語言	英文
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/join/UbRdgQ9xTT-u698Gm8oXkw
Speaker 講員	Ms. Hailey Ng, Citizen Services Specialist, Service Canada

Topic/主題	遺囑真的重要嗎?
Date 日期	2025 年 11 月 19 日 (三)
Time 時間	12:30 – 1:30 pm
Language 語言	廣東話
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/join/ig3ZNX_CREGWj9eOodJbgQ#/registration
Speaker 講員	Mr. Justin Lo (註冊律師)

其他活動 Other Activity



pop-up for Love Gives



頤康步行籌款暨 家庭同樂日 2025 Yee Hong Walkathon

10月5日 OCT 5
9:30 AM - 2:00 PM **星期日 SUN**

Milliken District Park
5555 Steeles Ave E, Toronto

即刻報名
Register Today



\$25 每人
Per person
All proceeds go to support the construction of Yee Hong's newest long-term care centre

輕鬆步行
Two Fun Routes
5 km / 1 km

報名可獲
Register to receive

- 午膳 & 飲品
Lunch & Beverage
- 茶點
Refreshment

參與更多精彩活動
Join us for more

- 幸運抽獎
Lucky Draw
- T恤
T-shirt
- 攤位及互動活動
Booths & Interactive Activities
- 多元文化娛樂
Multicultural Performances

帶上你的萌宠同行!
Tummy Friends Are Welcome!



foundation@yeehong.com | www.yeehong.com/popup | (416) 321-0777 | yeehongfoundation



頤康 |

YEE HONG |

Caregiver Education and Support Services

Service Canada In-person Clinic for Seniors and Caregivers

Service Canada 為長者及護老者提供現中文服務

Book a 30-minute consultation with a Service Canada representative to help you with your applications and answer your questions.

預約30分鐘的諮詢，以幫助您完成申請及解答您的查詢。



2025年10月22日 (Wednesday 星期三)
上午10:00am - 3:00pm



頤康護老教育及資源中心
360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

SERVICES 服務範圍



Guaranteed Income Supplement 保障收入補貼 (GIS)



My Service Canada Account 網上帳戶 (MSCA)



Old Age Security 老人金 (OAS)



Employment Insurance 就業保險 (EI)



Social Insurance Number 社會保險號碼 (SIN)



Canada Dental Care Plan 加拿大牙科護理計劃



Canada Pension Plan 退休金 (CPP)



Canada Disability Benefit 加拿大殘疾福利



Book appointment, please call or email:
預約及查詢請聯絡: 416-412-4571 ext 內線2363 Fiona Lam 林姑娘
fiona.lam@yeehong.com



捐款 2025 年 7 - 9 月份捐款接收單位及捐款者名單		
頤康基金會	游潤珊導師	\$ 1,159.20

活動服務條款 Terms of Service

- 參加實體課程/活動，必須為耆英會有效會員，方可享有會員優惠。
- 所有課程不包括材料費及影印費。
- 凡未能參加全期或中途加入課程的學員，可按參加堂數交費，並加收10%行政費，如有零錢，以四捨五入最接近的整數收取。
- 學員如因個人理由要求退學，需於課堂的第二星期前申請。每課程扣除行政費 \$5，餘額以信用額退回，僅限用於頤康耆英會舉辦之興趣班。並於退款日期起6個月內使用，逾期作廢。
- 學員因個人理由要中途缺課，學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。
- 如學員缺課或場地停電、維修或有突發事件發生，令至場地關閉，將不設補課。
- 參與任何運動班，請先向閣下之醫生查詢是否合適。如參加某些運動引致不適或身體受傷，一切責任及後果與頤康中心無關。
- 因天氣惡劣影響，多倫多區校巴服務暫停，耆英會的實體班/活動亦會相應取消，並不設補課。
- 除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- 課程如有更改，恕不另行通知。
- 如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。
- You must be a valid Macrobian club member to receive membership discounts for physical course or activities.
- Course fees do not include material and photocopying cost.
- If you join a course late or don't attend all sessions, you can pay per session plus a 10% administrative fee. Fees are rounded to the nearest dollar.
- To withdraw for personal reasons, you must apply by the second week. A \$5 administrative fee will be deducted, and the rest will be refunded as a credit. This credit is valid for 6 months and can only be used for Macrobian Club interest courses. Unused credits will expire.
- No refunds or course transfers due to absence.
- No make-up classes for absences or venue closures (e.g., power outages, maintenance or emergencies).
- Consult with your doctor before joining exercise program. Yee Hong Centre is not responsible for any injuries or losses.
- If Toronto district school bus are cancelled due to bad weather, Macrobian Club physical classes/activities will also be cancelled. No make-up classes.
- All courses are in Cantonese unless otherwise stated.
- Course details may change without notice.
- The Yee Hong Centre will make the final decision in any disputes.