

頤康中心地址：

60 Scottfield Drive, Scarborough ON M1S 5T7

報名方法：歡迎親臨頤康中心或郵遞報名(請預早報名)

報名或查詢請致電：

(416) 321-3000 Ext. 5610 Ivy 吳姑娘聯絡



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

報名及查詢時間：星期一至星期四 上午九時半至中午十二時，下午二時半至四時半

Yee Hong Centre Scarborough Finch – Programs & Services Development (Jul –Sep 2018)
頤康中心士嘉堡芬治 – 活動及服務發展 2018年7月-9月份活動

Office hour for registration: Monday to Thursday 9:30AM to 12:00 Noon, 2:30PM to 4:30PM

| Course 課程 名稱 | Code 課程 編號 | Date 日期 | Time 時間 | Class 堂數 | Fee 費用 | | Instructor 導師 | Remarks 備註 |
|--|------------------|---|---------------------|-------------|---|--|-----------------------|--|
| | | | | | Age over 55歲或 以上 | Age under 54歲或 以下 | | |
| Line Dance Beginner 排舞初班 | LDB | Jul16- Sep 24(Mon) 7月16至9月24 逢星期一 8月6日及9月3日 暫停 | 9:45 / 11:15 | 9 | \$36 散堂 每次 5.5 or \$5.5/class | \$45 散堂 每次\$6.5 or \$6.5/class | Maria Szeto | 適合排舞初學者，經常不斷地練習，才能容易進修排舞初高班。 |
| Chinese Brush Painting 國畫山水班 | CBP | Jul 9- Aug 20(Mon) 7月9日至8月20日 逢星期一 8月6日暫停 | 9:45 / 11:15 | 6 | \$39 | \$42 | Yi Hua Shen 沈益華 | 沈老師畢業於燕京美術學院，進修於中央工藝美術學院，用國語授課。歡迎新舊學員參加。 |
| Chinese Brush Painting 國畫山水班 | CBP | Aug 27- Oct15 (Mon) 8月27至10月15 逢星期一 9月3日及10月8日 暫停 | 9:45 / 11:15 | 6 | \$39 | \$42 | Yi Hua Shen 沈益華 | 沈老師畢業於燕京美術學院，進修於中央工藝美術學院，用國語授課。歡迎新舊學員參加。 |
| Line Dance High Beginner 排舞初高 | LDHB | Jul16- Sep 24(Mon) 7月16至9月24 逢星期一 8月6日及9月3日 暫停 | 11:30 / 1PM | 9 | \$36 散堂 每次 5.5 or \$5.5/class | \$45 散堂 每次\$6.5 or \$6.5/class | Mei Ngai | 學員需對排舞有一些認識，學習如何運用肢體，配合音樂跳出優美的舞姿，盡情享受跳舞及健體之樂趣。 |
| Health Qigong Tai Ji Yang Sheng Zhang 健身氣功 養生杖 | CHQ (8) | Jul16- Sep 24(Mon) 7月16至9月24 逢星期一 8月6日及9月3日 暫停 | 1:15 / 2:30 | 9 | \$40.5 | \$45 | Edward Ho 何少龍 | 導師獲中國健身氣功協會授予健身氣功技術第五段等級。教導學員用杖引導肢體做運動，能促進血氣流通，調節陰陽平衡，促進身體健康。學員需自備杖上課。 |
| Hatha Yoga Class 保健瑜珈班 | HYC | Sep 11- Oct30(Tue) 9月11至10月30 逢星期二 | 9:45 / 10:45 | 8 | \$52 | \$60 | Deborah Lim | 導師是位年青女瑜珈導師，擁有國際瑜珈導師執照。着重教導學員了解及認識自己的身體狀況，應如何放鬆自己，配合呼吸地作伸展運動。用英語及簡單粵語授課。 |
| Health Exercise & Acupuncture point 養生操及穴位拍 打運動班 | HAE | Jul10-Sep 25 (Tue) 7月10至9月25 逢星期二 | 11:30 / 12:30 | 12 | \$36 | \$42 | Steven Yip | 教導不同之養生保健操、拍打穴位運動，教導學員如何調節和保養身體，才能暢通氣血，增強抵抗力和保健。學員不能久站者也可以坐着做這些運動。 |
| Singing technique for English song 英文歌唱技巧班 | ESTC | Jun 5- Aug 28 (Tue) 6月5至8月28日 逢星期二 7月24, 31及8月 7日暫停 | 10:30 / 11:30 | 10 | \$80 | \$85 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。用國語授課，教授如何發聲及歌曲演唱之技巧，老師只教唱英文歌曲。 |
| Karaoke Technique Class (T) 卡拉 OK 歌唱技 巧班 (T) | KTC (T) | Jun 5- Aug 28 (Tue) 6月5至8月28日 逢星期二 7月24, 31及8月 7日暫停 | 11:35 / 1PM | 10 | \$80 | \$85 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。學員輪流用卡拉 OK 演譯，並由老師即時指導如何改善其歌唱技巧，用英語或國語授課。名額有限，英文歌唱技巧班學員可優先參加。 |
| Singing technique for English song 英文歌唱技巧班 | ESTC | Sep 4- Oct 23(Tue) 9月4至10月23 逢星期二 | 10:30 / 11:30 | 8 | \$64 | \$68 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。用國語授課，教授如何發聲及歌曲演唱之技巧，老師只教唱英文歌曲。 |
| Karaoke Technique Class (T) 卡拉 OK 歌唱技 巧班 (T) | KTC (T) | Sep 4- Oct 23(Tue) 9月4至10月23 逢星期二 | 11:35 / 1PM | 8 | \$64 | \$68 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。學員輪流用卡拉 OK 演譯，並由老師即時指導如何改善其歌唱技巧，用英語或國語授課。名額有限，英文歌唱技巧班學員可優先參加。 |

| Course 課程 名稱 | Code 課程 編號 | Date 日期 | Time 時間 | Class 堂數 | Fee 費用 | | Instructor 導師 | Remarks 備註 |
|---|------------------|--|---------------------|-------------|--|--|-----------------------|---|
| | | | | | Age over 55歲或 以上 | Age under 54歲或 以下 | | |
| Brush Tai Chi 30式綜合太極拂 塵班 | TCS | Jul 3- Sep 25 (Tue) 7月3至9月25日 逢星期二 9月11日暫停 | 1PM / 2:30 | 12 | \$78 | \$84 | Mei Yun Lin 林美雲 | 林美雲師傅曾代表加國在第二屆世界傳統武術錦標賽中獲獎。此班綜合各種武術流派，其中有武術八卦、陳式等。主要可鍛練左右手腕及肩膀之靈活性，對肩膀痛有預防及治療之功效。請自備拂塵。 |
| Vegetarian Cooking 素食烹調 | VCC | Aug 28- Oct16(Tue) 8月28至10月16 逢星期二 | 1PM / 2:45 | 8 | \$40 材料費 另交\$36 plus food \$36 | \$44 材料費 另交\$36 plus food \$36 | Denny Chan | 退休專業廚師，現協助佛堂做齋菜。教導學員如何使用不同素菜材料做出美味可口之食品。 |
| Line Dance (Wed) Low Intermediate 排舞中低班(W) | LDLI (W) | Jul 11- Sep26(Wed) 7月11至9月26 逢星期三 | 9:45 / 11:15 | 12 | \$54 散堂 每次\$6 or \$6/class | \$66 散堂 每次\$7 or \$7/class | Mei Ngai | 學員需對排舞已有一定的基礎，才能靈活地跳出優美的舞姿，盡情享受跳舞及健體之樂趣。 |
| Ba Gua Zhang 游身八卦掌 | BGZ | Jul 4- Sep19 (Wed) 7月4至9月19日 逢星期三 | 11:30 / 1:15 | 12 | \$78 | \$90 | 黎鉅強 | 八卦掌屬內家三大拳派之一，以轉身移動及快速動作為主。歡迎新舊學員參加。 |
| Joe's Cooking Class 阿 Joe 烹飪教室 | JCC | Jul 4- Sep26 (Wed) 7月4至9月26日 逢星期三 | 1PM / 2:30 | 13 | \$65 材料費 另交\$39 plus food \$39 | \$71.5 材料費 另交\$39 plus food \$39 | Joseph Ho 何澤霖 | 導師乃資深飲食界人仕，曾任著名酒店飲食部主管。將教導如何用簡單方法做出精美家居餸菜，按加國的時令而設計食譜。即場示範、講解及品嚐。 |
| Zumba Dance Zumba 舞班 | ZBC | Jul 5-Sep28 (Thu) 7月5至9月28 逢星期四 8月9日暫停 | 9:45 / 10:45 | 12 | \$72 散堂 每次\$7 or \$7/class | \$84 散堂 每次\$8 or \$8/class | Angel a To | Zumba 舞是帶氧運動之一種，不需要有跳拉丁舞之基礎，只需跟隨老師，按自己的能力，活動四肢，就能促進心肺功能和血液循環。 |
| Musical Theory 歌唱樂理基礎班 | MTC | Jun 22- Sep 7(Fri) 6月22至9月7 逢星期五 7月20, 27日及 8月3日暫停 | 10:30 / 11:30 | 9 | \$72 | \$76.5 | Xin Wang 王馨 | 導師透過不同的歌曲，教導如何看歌譜，掌握節奏、拍子、音階強弱的處理。目標是透過此課程令學員能增強閱讀歌譜的能力，並對唱歌技巧倍添自信。 老師用國語授課。 |
| Karaoke Technique Class (F) 卡拉OK 歌唱技巧班(F) | KTC (F) | Jun 15-Sep 7 (Fri) 6月15至9月7 逢星期五 7月20, 27日及 8月3日暫停 | 11:35 / 1PM | 10 | \$80 | \$85 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。學員輪流用卡拉OK演譯，並由老師即時指導如何改善其歌唱技巧， 以國語授課。名額有限。 |
| Musical Theory 歌唱樂理基礎班 | MTC | Sep 14-Oct19 (Fri) 9月14至10月19 逢星期五 | 10:30 / 11:30 | 6 | \$48 | \$51 | Xin Wang 王馨 | 導師透過不同的歌曲，教導如何看歌譜，掌握節奏、拍子、音階強弱的處理。目標是透過此課程令學員能增強閱讀歌譜的能力，並對唱歌技巧倍添自信。 老師用國語授課。 |
| Karaoke Technique Class (F) 卡拉OK 歌唱技巧班(F) | KTC (F) | Sep 14-Oct19 (Fri) 9月14至10月19 逢星期五 | 11:35 / 1PM | 10 | \$48 | \$51 | Xin Wang 王馨 | 導師是位年青女演唱家，曾在加國進修聲樂，有豐富的演唱經驗。學員輪流用卡拉OK演譯，並由老師即時指導如何改善其歌唱技巧， 以國語授課。名額有限。 |
| Ng style Tai Chi 21-stance (English) 吳家太極 21 式 (英語授課) | TCN (Eng) | Jul 6-Aug31 (Fri) 7月6至8月31日 逢星期五 | 9:30 / 10:45 | 9 | \$54 | \$58.5 | Sam Chan | 適合吳家太極之初學者，但對太極已有些基本認識， 以英語授課。 This 21-stance programs are extracted from the 45-stance set. Ng style's distinctive hand form, pushing hands and trainings emphasize parallel footwork and horse stance training with the feet relatively closer together than the modern Yang or Chen styles, small circle hand techniques and differs from the other Tai Chi family styles. Students should have some basic skill of tai chi chuen. |
| Tai Chi Yang 40 (Fri) 楊家太極 40 式 (五) | TCY (F) | Jul 6-Aug31 (Fri) 7月6至8月31日 逢星期五 | 11:00 / 12:15 | 9 | \$54 | \$58.5 | Sam Chan | 導師着重糾正個別學員之姿勢和步法，特別注重身體中正和重心之轉移與及手足動作的協調。此套太極拳動作和順，剛柔並重，歡迎對楊家太極有認識之學員參加。 |
| Tai Chi Yang 40 (Fri) 楊家太極 40 式 (五) | TCY (F) | Sep 7-Nov 9 (Fri) 9月7至11月9日 逢星期五 9月28日暫停 | 11:00 / 12:15 | 9 | \$54 | \$58.5 | Sam Chan | 導師着重糾正個別學員之姿勢和步法，特別注重身體中正和重心之轉移與及手足動作的協調。此套太極拳動作和順，剛柔並重，歡迎對楊家太極有認識之學員參加。 |

| Course 課程 名稱 | Code 課程 編號 | Date 日期 | Time 時間 | Class 堂數 | Fee 費用 | | Instructor 導師 | Remarks 備註 |
|----------------------------------|------------------|--|-----------------|-------------|--|--|------------------------------|----------------------------|
| | | | | | Age over 55 歲或 以上 | Age under 54 歲或 以下 | | |
| Karaoke Group 懷舊卡啦 OK 組 | KG | Every Monday & Thursday 逢星期一及星期四 7月2日, 8月6 日及9月3日中心 暫停開放。 | 1PM / 5PM | | \$3.00 per session 每次 \$3.00 | \$3.00 per session 每次 \$3.00 | No Instructor 不設 導師 | 齊唱昔日金曲, 舒展情懷, 本中心 不設旁聽。 |

排舞中低班(F)(Line Dance Low Intermediate Class)

課程內容: 此班適合對排舞已有一定認識的學員, 才能學習到時尚流行較複雜之排舞, 以達到鍛煉記憶和促進體能之效果。

日期: 7月6日至9月28日(逢星期五, 共13堂)

時間: 上午11時至12時30分

導師: 由年青導師 Belinda Kwong 授課

收費: 55歲或以上收\$65 或按次\$6.5/堂 54歲或以下收\$78 或按次\$7.5/堂

上課地點: Commander Park Arena & Community Hall, 140 Commander Blvd. Scarborough ON M1S 3H7
(McCowan Rd 以西/Huntingwood Dr. 以南/Brimley 以東) 在二樓之禮堂內上課

時尚手飾製作坊

導師 Barbar Wong, 資深手飾設計師, 教導學員如何使用不同物料: 珠、繩、線、人工寶石... 等等製作時尚流行之飾物。

| 日期 (A 班) | 製作飾物 | 日期 (B 班) | 製作飾物 |
|----------|---------|----------|---------|
| 7月18日 | 珠手鍊及介指 | 8月29日 | 中國玻璃珠手鍊 |
| 7月25日 | 中國結手鍊 | 9月5日 | 鍊及珠長頸鍊 |
| 8月1日 | 耳環 | 9月12日 | 介指 |
| 8月8日 | 三層相對短頸鍊 | 9月19日 | 短項頸鍊 |

時間: 下午2時30分至4時(逢星期三)

費用: 每班\$40 (散堂每次\$15) 材料另計: 每次\$3至\$10不等, 請自備軟尺、筆和紙。

如何編排中國自由行

旅行選擇自由行之好處是可以想去那兒, 就往那處遊。自己編排旅遊地點、出發日期、行程長短、那類型酒店、每天喜歡早些起床或休息半天才出發也可。但這一切的編排, 必須先有些概念, 才能安排。導師 Tommy Sung 有多年自由行之經驗, 經常遊歷中國及東南亞, 故今次將介紹一些常用的網站、如何搜集資料, 尋找合適酒店、訂講機票、火車票... 等等。

日期: 8月1日(星期三)

時間: 上午10時至11時30分

費用: \$7

~~~~~

### Keep Fit 運動班

體適能運動 (Physical Fitness) 是透過運動以保持健康的最有效途徑。本運動班由經驗豐富之註冊體適能教練設計, 並以循序漸進的方法去改善參加者的體質。運動環節包括 40 分鐘的有氧運動, 並配合身體各大關節及肌肉的柔軟度練習和肌肉力量訓練。持續的體適能運動有助提升心肺血管的健康和消脂減體重的功效。此項目是由本中心與 [Jimmy 健身教室] 合辦。

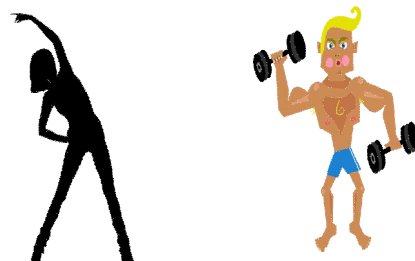
日期: 7月5日至9月27日(逢星期四, 8月9日, 9月13及20日暫停, 共10堂)

時間: 下午5時30分至晚上7時

費用: \$60

導師: Jimmy Wong 經驗豐富之註冊體適能教練

本訓練班以粵語授課, 參加者請穿着舒適的運動服裝及帶備地蓆上課, 以便實習。



### 預防頸及腰背痛講座

成年人經常感到頸部肌肉僵硬、背部不適, 容易腰酸背痛。故中心舉辦此講座, 讓專業人仕講解其成因、症狀、如何保持良好姿勢和認識保健運動。

日期: 8月16日(星期四)

時間: 上午10時至11時30分

收費: \$5

導師: 周嘉駿醫生 (脊骨神經科)

\*\*\*\*\*

### 假髮知多少講座

如發覺頭髮已漸稀少或是很快已出現白髮, 不想經常染髮, 可嘗試戴假髮。現代之假髮有不同的質料和造型, 有時只需在真髮上加插少許的假髮, 已能改善造型, 令人倍覺年青。現由專業假髮造型師為你講解、分析如何選擇合適之假髮, 日後如何處理假髮, 才能保持耐用。

日期: 9月19日(星期三)

時間: 上午10時至11時30分

費用: \$5

導師: Maria Szeto

閣下想知多些頤康中心其餘3間活動及服務發展部之單張, 請瀏覽

頤康中心耆英會網址 [www.macrobianclub.com](http://www.macrobianclub.com)

此網頁, 除活動外, 更有豐富的資訊, 例如: 天氣預測、中文報紙、生活小資訊、優惠價購物、免費影室、免費賀卡... 等等



## 電腦學習坊

為迎合長者的需要，由有豐富教授長者經驗的導師策劃和任教，現推出簡單而又實用的課程。  
所有興趣班之開課日期及時間請致電 416-321-3000 內線 5610 與吳姑娘聯絡

**小組學習，名額有限，報名從速**

**電腦中心所有電腦及其他設備由加拿大政府New Horizons for Seniors Program基金撥款資助購置**

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>電腦入門及上網初班</b></p> <p>課程內容：電腦的組合及功能、互聯網、瀏覽器及網址功用、瀏覽網頁及查詢社區資訊。</p> <p>(每堂 2 小時，共 4 堂)<br/>收費：55 歲或以上\$34      54 歲或以下\$43</p>                                 | <p style="text-align: center;"><b>電腦上網中班及 Skype</b></p> <p>課程內容：如何建立雅虎電郵戶口及雅虎電郵的操作。如何使用 Skype 透過電腦與各地親友作免費視像通話。</p> <p>(每堂 2 小時半，共 4 堂)<br/>收費：55 歲或以上\$40      54 歲或以下\$48</p>                              |
| <p style="text-align: center;"><b>數碼相片處理初班</b></p> <p>課程內容：如何把數碼相機之相片儲存到電腦，光碟及 Jump Drive、如何整理數碼相片、如何用幻燈片來播放、如何上載相片於網上相簿。</p> <p>(每堂 2 小時半，共 4 堂)<br/>收費：55 歲或以上\$50      54 歲或以下\$57</p>     | <p style="text-align: center;"><b>中文手寫板</b></p> <p>課程內容：中文手寫板的功能和操作，不需用特別的輸入法，教授一些簡單文書之運作，MS Words 的多種功能，方便回覆電郵及文件之處理。</p> <p>(每堂 2 小時，共 2 堂)<br/>收費：55 歲或以上\$20      54 歲或以下\$24</p>                        |
| <p style="text-align: center;"><b>數碼相片處理中班</b></p> <p>課程內容：使用 Movie Maker 之方法，可以將數碼相片轉變成短片播放、同時可以加入音樂和文字之效果；有如看錄影帶一般，充滿動感和樂趣。</p> <p>(每堂 2 小時半，共 4 堂)<br/>收費：55 歲或以上\$52      54 歲或以下\$59</p> | <p style="text-align: center;"><b>電腦製作影音光碟班</b></p> <p>課程內容：這是關於製作影音光碟，參加者必須已懂得視窗電腦的基本操作，講者會分享經驗，從不同途徑取視頻和音頻，也會介紹免費軟件的使用方法。將喜愛的歌曲合成 DVD 光碟以供私人享用。(每堂 2 小時半，共 5 堂)</p> <p>收費：55 歲或以上\$65      54 歲或以下\$75</p> |

\*\*\*\*\*  
2018 年 7 月 2 日，8 月 6 日及 9 月 3 日中心暫停開放，敬請留意。

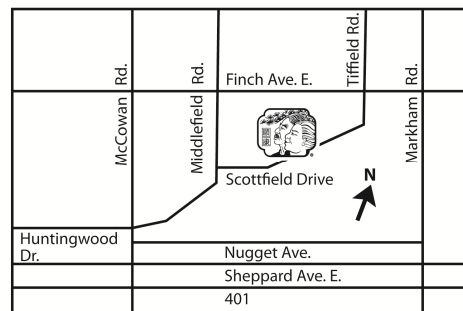
**如因學員缺課或突發事件，中心將不會補課。**

本中心之位置是 Finch 夾 Middlefield，閣下可乘 Finch East 巴士(39, 39D, 39E, 139E )或 Middlefield South Bound 巴士( 130, 130A )都可以到達中心附近。

### Material fee extra on designated courses. 所有課程不包括材料費及影印費

Program fee can be pro-rated. Any pro-rating will be based on number of classes remaining plus an additional 10 % per program added to the prorated fee, except line dance class.凡未能參加全期課程或中途插班者，收費以學員參加的堂數按比例計算，並加收 10% 附加費 (小數點後第一個位四捨五入計)，排舞班除外。

- Full payment (minus \$10 administration fee) will be refunded with a written notice at least one week prior to commencement of class.  
學員如因個人理由要求退學，需於開課前一星期以書面申請或到本中心取表格填寫。一經批准，每課程將扣除行政費 \$10 後，退回餘款。
- No refund or transfer to next course due to member's absence.  
學員因個人理由要中途缺/退課，學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。
- No refund of course fee if a participant withdraw from a course. No trial lesson is offered.  
出席學員如未能上足全期課程，恕不退回學費差額，亦不設試堂。
- All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin teaching.  
除註明用國語教授外，各課程均以粵語教授。



**Consult your doctor before beginning any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury of any kind in connection with our program.**

參與任何運動課程，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。

- Register early, space is limited. 名額有限，欲免向隅，請預早報名。
- Registration: Scarborough-Finch Yee Hong Centre in person or by mail.  
報名方法：歡迎親臨士嘉堡芬治頤康中心或郵遞報名。

- Cheque make payable to: Yee Hong Centre For Geriatric Care  
支票抬頭請寫：Yee Hong Centre For Geriatric Care

For inquiry, please contact Ivy Ng at (416) 321 - 3000 ext. 5610

**報名及查詢請致電頤康中心 (416) 321 - 3000 內線 5610 與吳姑娘聯絡**