

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 (Jan – Mar 2019)
頤康中心士嘉堡芬治 – 活動及服務發展 2019年1月 - 3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	Jan 7- Mar25(Mon) 1月7至3月25日 逢星期一 2月4日暫停	9:45 / 11:15	11	\$44 散堂 每次 5.5 or \$5.5/class	\$55 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	Dec3- Jan 28 (Mon) 12月3至2019年 1月28日 逢星期一 12月24日及31日 暫停	9:45 / 11:15	7	\$45.50	\$49	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	Feb11- Mar25(Mon) 2月11至3月25日 逢星期一	9:45 / 11:15	7	\$45.50	\$49	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	Oct 1- Jan 28(Mon) 10月1至2019年 1月28日 逢星期一 11月份暫停 12月24日及31日 中心放假	11:30 / 1PM	11	\$44 散堂 每次 5.5 or \$5.5/class	\$55 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。
Line Dance High Beginner 排舞初高	LDHB	Feb11- Apr 8 (Mon) 2月11至4月8日 逢星期一	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 (3) 健身氣功 馬王堆導引術	CHQ (3)	Jan7- Mar 25 (Mon) 1月7至3月25日 逢星期一 2月4日暫停	1:15 / 2:30	11	\$49.5	\$55	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。此乃以循經導引，行意相隨，圍繞肢體開合提落，旋轉屈伸，伸筋拔骨的一套內外兼修的功法。
Bua Gua Tai Chi Complex class 八卦太極綜合班	BGC	Jan7- Mar 25 (Mon) 1月7至3月25日 逢星期一 2月4日暫停	2:45 / 4:30	11	\$77	\$88	黎鉅強	導師主力教陳微明系之楊式太極，包括拳、掌及劍；上課分小組授課，着重糾正學員之姿勢和講解其理論。歡迎新舊學員參加。
Hatha Yoga Class 保健瑜伽班	HYC	Jan 8- Mar 19 (Tue) 1月8至3月19日 逢星期二 2月5日暫停	9:45 / 10:45	10	\$65	\$75	Deborah Lim	導師是位年青女瑜伽導師，擁有國際瑜伽導師執照。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。 In this class instructor will teach you to build knowledge of Yoga and knowledge of yourself, both physically and mentally. Learn and practice classical hatha yoga poses, breathing techniques and relaxation.
Health Exercise & Acupuncture point 養生操及穴位拍 打運動班	HAE	Jan15- Mar 26 (Tue) 1月15至3月26日 逢星期二 2月5日暫停	11:30 / 12:30	10	\$30	\$35	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。

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		
Singing technique for English song 英文歌唱技巧班	ESTC	Jan 22- Apr 2 (Tue) 1月22至4月2日 逢星期二 2月5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)	Jan 22- Apr 2 (Tue) 1月22至4月2日 逢星期二 2月5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。
Brush Tai Chi 30式綜合太極拂塵班	TCB	Feb12-Apr16 (Tue) 2月12至4月16 逢星期二	1PM / 2:30	10	\$70	\$75	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膊之靈活性，對肩膊痛有預防及治療之功效。請自備拂塵。
Line Dance (Wed) Low Intermediate 排舞中低班(W)	LDLI (W)	Oct 3-Jan 30 (Wed) 10月3至2019年 1月30日 逢星期三 11月份暫停 12月26及1月2 暫停	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。
Line Dance (Wed) Low Intermediate 排舞中低班(W)	LDLI (W)	Feb 6-Apr 10 (Wed) 2月6至4月10 逢星期三	9:45 / 11:15	10	\$45 散堂 每次\$6 or \$6/class	\$55 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	Jan 9- Mar27 (Wed) 1月9至3月27日 逢星期三	11:30 / 1:15	12	\$84	\$96	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。
Zumba Dance Zumba 舞班	ZBC	Jan 10-Mar 28 (Thu) 1月10至3月28 逢星期四 2月14日暫停	9:45 / 10:45	11	\$66 散堂 每次\$7 or \$7/class	\$77 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	Jan 25-Mar 29 (Fri) 1月25至3月29 逢星期五	10:30 / 11:30	10	\$80	\$85	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)	Jan 25- Mar 29 (Fri) 1月25至3月29 逢星期五	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。
Ng style Tai Chi 21-stance (English) 吳家太極 21式 (英語授課)	TCY (F)	Jan 11- Mar 29 (Fri) 1月11至3月29 逢星期五	9:30 / 10:45	12	\$72	\$78	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)	Jan 11-Mar 29 (Fri) 1月11至3月29 逢星期五	11:00 / 12:15	12	\$72	\$78	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 2月4日及14日 暫停。	1PM / 5PM		\$3.00 per session 每次 \$3.00	\$3.00 per session 每次 \$3.00	No Instructor 不設 導師	自由選唱自己喜愛之金曲，可舒展 情懷，也可結交朋友。 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，以達到鍛練記憶和促進體能之效果。

日期：1月11日至3月29日（逢星期五，2月15日及3月15日暫停，故共10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\$50 或按次\$6.5/堂 54歲或以下收\$60 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

興趣班新春VR同樂日

此項乃免費活動，讓興趣班學員可以藉此機會接觸 VR 遊戲(virtual reality games)，嘗試何謂虛擬現實的感覺。好讓學員聚首一堂，分小組比賽，也可以自備小吃作團拜，增添春節之氣氛。

日期：2月8日(星期五，舊曆年初四)

時間：下午二時至四時半

費用：全免，興趣班學員優先，參加者請穿運動鞋。名額有限，請向 Ivy 吳姑娘預先報名。

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。

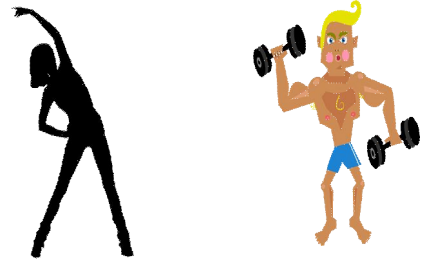
日期：1月3日至3月28日(逢星期四, 共13堂)

時間：下午5時30分至晚上7時

費用：\$78

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，參加者請穿著舒適的運動服裝及帶備地蓆以便實習。



~~~~~



|          |                  |             |
|----------|------------------|-------------|
|          | 16th Avenue      |             |
| Woodbine | 頤康<br>送餐服務<br>範圍 | McCowan Rd. |
|          | Steeles Ave.     |             |

頤康中心在萬錦市，為長者推出送餐服務，幫助區內的獨居或行動不便的耆老解決用膳問題。膳食由專業人仕設計，提供品種多樣的營養膳食，並可為有特別需要的人仕提供不同的膳食，例如：糖尿餐、無鹽餐、素食餐...等等。

現逢星期三，上午11時半至下午1時送餐。

送餐服務範圍：涵蓋萬錦市北至16街、南至Steels街、西至Woodbine路、東至McCowan路以及附近地區。

如有意查詢此項服務，請聯絡頤康中心 Ivy 吳姑娘 416 321 3000 內線 5610 或 [ivy.ng@yeehong.com](mailto:ivy.ng@yeehong.com)

\*\*\*\*\*

### 特別通告 (Special Announcement)

若當日多倫多公校教育局校巴服務因天氣影響暫停，則士嘉堡芬治活動及服務部亦暫停所有活動。有關消息將會在當日上午九時或之前發佈，參加者可瀏覽以下網址或來電查詢有關消息：

- 頤康中心耆英會網址 [www.macrobianclub.com](http://www.macrobianclub.com) 或
- 頤康中心電話 416-321-3000 再按內線 5610 聽取有關消息電話錄音

課程將順延以作補課。

All programs and classes of the Yee Hong Scarborough- Finch Programs & Services Development will be cancelled upon the announcement of the Toronto District School Board on school bus cancellation. The cancellation information will be released not later than 9:00 a.m. You may check for updated information on cancellation of programs and classes from the following sources:

- Yee Hong Macrobian Club website: [www.macrobianclub.com](http://www.macrobianclub.com) or
- Yee Hong telephone line 416-321-3000 Ext. 5610.

Class schedules will be extended to make up the missed sessions.

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><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><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><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><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><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>                                            |                                                                                                                                                                   |
| <p>*****</p> <p>2019 年 1 月 1 日， 2 月 4 日及 2 月 5 日，中心暫停開放，敬請留意。</p> <p>如因學員缺課或突發事件，中心將不會補課。</p> <p>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。</p> |                                                                                                                                                                   |

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。

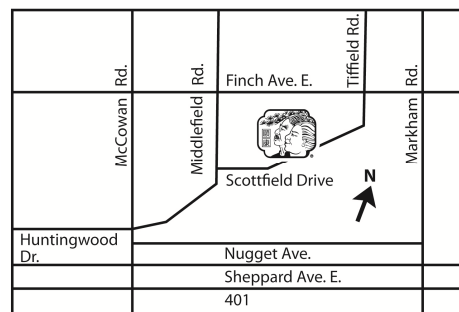
- All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin teaching. 除註明用國語教授外，各課程均以粵語教授。

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