

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 (Oct – Dec 2019)
頤康中心士嘉堡芬治 – 活動及服務發展 2019 年 10 月 - 12 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	Oct 7- Dec 16(Mon) 10月7至12月 16日 逢星期一 10月14日及 28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	逢星期一 老師放假故暫停	9:45 / 11:15				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 排舞初高班	LDHB	Oct 7- Dec 16(Mon) 10月7至12月16 逢星期一 10月14日及11月 份全部暫停	11:30 / 1PM	6	\$24 散堂 每次\$5.5 or \$5.5 /class	\$30 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 Daoyin Yang Sheng Gong 健身氣功 導引養生功十二式	CHQ (7)	Oct 7- Dec 16(Mon) 10月7至12月16 逢星期一 10月14及28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。並在第四屆國際健身氣功交流比賽獲六字訣及八段錦個人賽亞軍。此乃由北京體育大學編制，共12式，是一套提高五臟六腑機能，有助於防治疾病的經絡導引術。
Bua Gua Tai Chi 八卦太極班	BGC	Oct 7- Nov 25(Mon) 10月7至11月25 逢星期一 10月14日暫停	2:45 / 4:30	7	\$49	\$56	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	Sep 17- Oct 29(Tue) 9月17至10月29 逢星期二 Nov 5- Dec 10(Tue) 11月5至12月10 逢星期二	9:45 / 11:00	7 6	\$52.5 \$45	\$59.5 \$51	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.
Singing technique for English song 英文歌唱技巧班	ESTC	Sep 24- Nov 26(Tue) 9月24至11月26 逢星期二	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。用英語授課，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 24- Nov 26(Tue) 9月24至11月26 逢星期二	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。
Chan Style Tai Chi 42-stance 陳家42式 太極拳	TCC	Oct 22- Dec 17(Tue) 10月22至12月 17日 逢星期二	1PM / 2:30	9	\$72	\$81	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。此套陳拳較需要氣力和對太極拳有基礎認識才能容易掌握學習。

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 (Wed) Low Intermediate 排舞中低班(W)	LDLI (W)	Oct 2- Dec18(Wed) 10月2至12月18 逢星期三 10月30日至11月 27日暫停	9:45 / 11:15	7	\$31.5 散堂 每次\$6 or \$6 /class	\$38.5 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 Pole Class 八卦七星桿	BGP	Oct 2- Nov27 (Wed) 10月2至11月27 逢星期三	11:30 / 1:15	9	\$63	\$72	黎鉅強	歡迎新舊學員參加，此套棍法以短棍長用見稱、注重手法靈活，配合雄邁步法，達致人棍合一，並能強身健體。
International Ballroom style 國際社交舞班	IBS	Sep11- Oct 30(Wed) 9月11至10月30 逢星期三	3:30 / 4:30	8	\$40 散堂 每次\$6 or \$6 /class	\$48 散堂 每次\$7 or \$7 /class	Peter Lam	此乃雙人舞，適合對社交舞已有一定經驗之人仕學習，將教授多些舞步之變化，增強舞蹈技巧。主要教授慢舞為主 Waltz, Fox Trot, Tango, Quick Step 之舞蹈。
		Nov 6- Dec 4 (Wed) 11月6至12月4 逢星期三		5	\$25 散堂 每次\$6 or \$6 /class	\$30 散堂 每次\$7 or \$7 /class		
Zumba Dance Zumba 舞班	ZBC	Oct 3- Dec 5 (Thu) 10月3至12月5 逢星期四	9:45 / 10:45	10	\$60 散堂 每次\$7 or \$7 /class	\$70 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。
Liuhebafa Class 華嶽心意六合 八法	LHB	Oct17- Dec19 (Thu) 10月17至12月 19日 逢星期四	11:00 / 12:15	10	\$70	\$80	陳鐵如	師傅在香港鍛煉外家及內家拳法多年，並曾獲獎。相傳此拳法是始創於五代初宋，整體注重[內養心性，外修形體]。此班將教五行動功及站樁靜功為主，都是從六合八法築基拳衍生出來，透過學習，能調理臟腑和經脈，促進血液循環，達致養生之功效。
Keep Fit Class Keep fit 運動班	KFC	Oct 3- Dec19 (Thu) 10月3至12月19 逢星期四 11月7及14日 暫停	下午 5時半 至 晚上 7時	10	\$60	\$60	Jimmy Wong	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、更有肌肉力量訓練。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。
Singing Technique Class 歌唱技巧班	STC	Sep20- Nov29 (Fri) 9月20至11月 29日 逢星期五 10月11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，老師主要 教國語歌曲 。
Karaoke Technique Class (F) 卡拉OK 歌唱技巧班(F)	KTC (F)	Sep20- Nov29 (Fri) 9月20至11月 29日 逢星期五 10月11日暫停	11:20 / 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。歌唱技巧班學員可優先參加。
Ng style Tai Chi 21-stance (English) 吳家太極 21 式 (英語授課)	TCN (Eng)	Oct 4- Dec20(Fri) 10月4至12月20 逢星期五 11月15, 22及 29日暫停 No class : Nov15, 22 and 29	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)	Oct 4- Dec20(Fri) 10月4至12月20 逢星期五 11月15, 22及 29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 10 月 14 日、12 月 23 至 2020 年 1 月 1 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：10 月 18 日至 12 月 13 日 (逢星期五，11 月 8 日暫停，故共 8 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\$40 或按次\$6.5/堂 54 歲或以下收\$48 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

Belinda Kwong 排舞聯歡會

日期：12 月 20 日 (逢星期五) 時間：上午 10 時半至下午 1 時半

收費：每位\$20 (必須預先購票，以便訂購食物；包括簡單午膳、咖啡及茶)

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) 二樓之禮堂

時尚首飾製作坊

導師：Barbara Wong, 資深首飾設計師，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	製作飾物	日期	製作飾物
10 月 10 日	蝴蝶心口針	10 月 24 日	蓮花戒指
10 月 17 日	十字架長頸鍊	10 月 31 日	花花絨帶短頸鍊

時間：上午 11 時至下午 12 時半 (逢星期四，共 4 堂)

費用：全期\$40 (散堂每次\$15，必須要預先報名，以便老師預備材料) 材料另計：每次\$3 至\$10 不等，請自備軟尺、筆和紙。

冬天房屋 保養及維修講座

在加國居住，不論是屋子或大廈公寓，都要學習如何保養房屋，否則房屋問題愈來愈嚴重，我們日後要花大量金錢和時間作修補。房屋如能保持得好和耐用，他日轉售才能保值。

日期：11 月 8 日(星期五) 時間：上午 11 時至 12 時 30 分

費用：\$5 (必須預先報名) 導師：Wilson Lo (經驗豐富之專業人仕)

地點：Commander Park Arena & Community Hall, 140 Commander Blvd. Scarborough ON M1S 3H7 (二樓之禮堂)

免費講座：銀髮族，錢從何來？

現在百物昂貴、生活指數不斷上升。如閣下有自住的物業在手，在加國有那些投資方法可運用呢？此講座將講解一些成功例子，如何令退休人仕改善其每月之收入。讓參加者增強知識，才知那種投資策略符合個人需要。

日期：11 月 13 日(星期三) 時間：上午 9 時 45 分至 11 時 15 分

費用：全免(必須預先報名)

講員：Jimmy Wong (vice president-Operations of the Prestige Home Financing Group)

地點：Commander Park Arena & Community Hall, 140 Commander Blvd. Scarborough ON M1S 3H7 (二樓之禮堂)

頤康家居服務

你或你的家人如希望有人上門協助做家務，例如：家居清潔、預備膳食或個人護理，現頤康中心在社區上推出家居服務，可按個人需要而提供不同之服務。收費及詳情，如有查詢，請致電：416-940-4809

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

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>電腦入門及上網初班</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) 收費：55 歲或以上 \$34 54 歲或以下 \$43</p>	<p>電腦上網中班及 Skype</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) 收費：55 歲或以上 \$40 54 歲或以下 \$48</p>
<p>數碼相片處理初班</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) 收費：55 歲或以上 \$50 54 歲或以下 \$57</p>	<p>數碼相片處理中班</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) 收費：55 歲或以上 \$52 54 歲或以下 \$59</p>
<p>電腦製作影音光碟班</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 11 月 14 日，12 月 23 日至 2020 年 1 月 1 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。

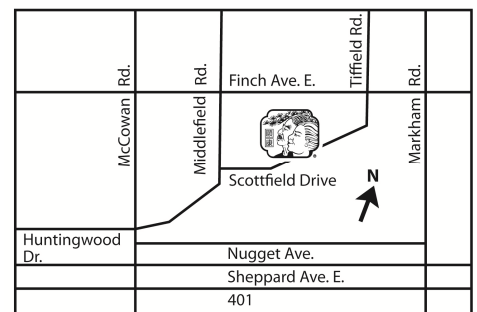
- All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin teaching. 除註明用國語教授外，各課程均以粵語教授。

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