



頤康耆英會會訊



YEE HONG MACROBIAN CLUB of Yee Hong Centre for Geriatric Care
2311 McNicoll Avenue, Scarborough, Ontario M1V 5L3

二零一八年四至六月份會訊

辦公時間：逢星期一至五 上午九時至中午十二時 下午二時至五時 查詢電話：(416) 412-4571 內線2637
如有任何查詢或報名，請於上述時間致電或攜同本年度的會員証到本會辦理。

特別通告 / 興趣班 歡迎任何年齡人士參加

特別通告

招收2018 新會員及普通會員重新登記

請各位未續會之普通會員，如欲繼續接受本會服務，包括定期收到會訊，第一時間知悉本會最新活安排，請盡快辦理續會手續，普通會員年費15元，永久會員150元，可親臨耆英會繳交或郵寄支票均可。

支票抬頭請寫：YEE HONG MACROBIAN CLUB 地址：2311 McNicoll Ave., Scarborough, Ontario M1V 5L3

(1) 中心活動繁多，泊車位緊張，請自行安排交通接送，多謝合作，另鴻運商場會發給票給佔用其泊車位的非商場顧客，參加者請勿泊車於該商場內。(2) 21/5 為公眾假期，活動暫停。(3) 本會網頁<http://macrobianclub.com>

(4) 欲改用電郵接收會訊的朋友，請e-mail到：macrobian.club@yeehong.com 並請附上你的會員號碼。

P 這標記顯示有充足車位的興趣班：如周末排舞班、排舞基礎班、史記、古文觀止、鋼琴、電腦單對單、電子琴、口琴、瑜珈、結他中、國語基礎會話、唱歌學國語、排舞中班、笛子、二胡、晚間太極、養生健康、歌唱技巧...等。

Monday 星期一
太極初班
4月2日至6月25日(逢星期一)
9:00—10:30 (三個月一期)
會員\$20 非會員\$35
地點：松柏新村禮堂
導師：麥綺霞、鄧杏玲
初班：教授八段錦、十八式及簡化廿四式
* 21/5 公眾假期休息。


P 晚間楊式太極拳 工餘最佳運動
Tai Chi Class
4月2日至6月25日(逢星期一)
7:00—8:45 (共12堂)
會員\$84 非會員\$99
導師：黎鉅強師傅
地點：大堂訓練室
楊式老架太極拳，導師鑽研太極拳、刀、劍、推手。另八卦掌、棍及八卦旋風刀等內家拳術超過50年，每堂授拳外，會分析拳理和指導正確入門。
The lineage of our style traces back to Grandmaster Chen Wei Mei who taught the art for over 40 years and was instrumental in the recognition of the various legitimate Tai chi masters and their induction as "national treasures". Participants of all levels and ages Welcome.
* 21/5 (公眾假期休息)。



Tuesday 星期二
最緊要運動
4月3日至6月26日(逢星期二)
11:00—12:00 (共12堂)
會員\$60 非會員\$75
地點：松柏新村禮堂
導師：Kay Leung
正確認識個人身體肌肉的活動能力，改善正確姿勢，預防扭傷或後遺症。增強肌肉的耐力、持久性、柔軟度及平衡力。
** 24/4 沒場地，不用上課。


粵曲班
4月3日至6月26日(逢星期二)
2:00—3:45 (共12堂)
地點：手工藝室
會員\$60 非會員\$75
導師：王倫石
中國戲劇家協會廣東分會會員
中國音樂家協會廣東分會會員
教授粵曲理論知識及演唱技巧
** 8/5 不用上課。

絲帶太極舞
4月3日至6月19日(逢星期二)
12:45—2:15 (共10堂)
會員\$25 非會員\$40
導師：鄧杏玲
地點：大堂訓練室
能使身體肌肉放鬆，預防肌肉硬化症，強化腦部記憶，保持身心活潑愉快。
註：最少8人才開班。1/5 & 22/5 沒場地，不用上課。



Wednesday 星期三
中醫漫談
4月4日至6月20日(逢星期三)
9:30—10:45 (共12堂)
會員\$48 非會員\$63
導師：舟濤中醫師
地點：大堂訓練室
以中醫理論來配合學員需要來講解有關健康保健的問題。

卡拉OK歌唱班
4月4日至6月20日(逢星期三)
2:30—4:30 (共12堂)
會員\$30 非會員\$45
導師：Maria Tse 謝玉清
地點：手工藝室
導師有多年演唱經驗，唱歌對人體身心健康有益，學員從輪流歌唱卡拉OK中幫助腦細胞的活動，增強記憶力，防止老人痴呆症，讓人情緒變好，緩解壓力，還可加強肺的活量。



備註：1. 耆英會會訊每季會寄給該年度已繳交年費的會員。2. 興趣班學員影印費另計。3. 耆英會建議參加者於參加任何體能及運動活動前先諮詢家庭醫生意見，本會及導師不承擔參加者在過程中受傷而導致醫療或財務上的費用和責任。

興趣班

歡迎任何年齡人士參加，加略山證道浸信會位於241 Alexmuir Blvd

書法班

4月4日至6月20日(逢星期三)

11:15 - 12:45 (共12堂)

會員 \$ 72 非會員 \$ 87

導師：張少明

地點：手工藝室

崇尚「道法自然」，以「我手寫我書及學書首在筆」為教學理念。

星期四

Thursday

詩詞欣賞班

3月22日至5月30日(逢星期四)

10:00 - 11:30 (共10堂)

會員 \$ 30 非會員 \$ 45

導師：李許群

地點：手工藝室

退休前任教香港中學高年級中國文學、中國語文及中史科。

註：26 Apr 沒場地，不用上課。

電子琴A班

4月5日至6月21日(逢星期四)

10:00 - 11:00 (共12堂)

會員 \$ 54 非會員 \$ 69 影印另計

導師：Lilian Chui

地點：加略山證道浸信會(充足車位)

** 須自備乾電池及電子琴上課
學員可選擇電子琴或鋼琴教學法
歡迎全新學員參加，最少4人開班

二十四史從史記說起

4月5日至6月21日(逢星期四)

10:00 - 11:15 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師：黎啓文

地點：加略山證道浸信會(充足車位)

史記是中國史學上的偉大著作，內有很多至今仍為世人所津津樂道。導師用講故事形式與學員分享這部不朽名著。

古文觀止

4月5日至6月21日(逢星期四)

11:15 - 12:30 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師：黎啓文

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
古文觀止是中國古代散文精品的結集，由吳楚才及吳調侯所編，它是清代以來最流行的古代散文選本之一。

結他中班

4月5日至6月21日(逢星期四)

A班 10:00 - 11:00 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63 影印另計

導師：Tony

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
須自備結他上課，學員需懂基本技巧。

排舞基礎班

4月5日至6月21日(星期四)

10:15 - 11:45 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師：Cecilia Tang

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
讓你身手更靈活，跳出健康、快樂的帶氧運動。

電腦單對單

4月5日至6月21日(逢星期四)

10:30 - 3:30 (其他於頤康上課時間另約)
每堂 \$10 (45分鐘)

導師：賀先生

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
教授電腦、iPad、Android tablet 相關內容，需預約，電416-412-4571
內線2637與賀先生聯絡。

歌唱技巧班

4月5日至6月21日(逢星期四)

11:15 - 12:15 (共12堂)

會員 \$78 非會員 \$93

地點：加略山證道浸信會(充足車位)

導師：鄧錦華 (Tony Tang)

教授樂理知識、呼吸、發聲及演譯技巧。

排舞中班

4月5日至6月21日(星期四)

12:00 - 1:30 (共12堂)

會員 \$ 60 非會員 \$ 75

導師：Maria

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
適合對排舞有基本認識的朋友，齊來享受千變萬化的舞姿及保健身心。

電子琴B / C班

4月5日至6月21日(逢星期四)

B班 12:10 - 1:10 (共12堂)

C班 1:10 - 1:40 (共12堂)

會員 \$ 54 非會員 \$ 69 影印另計

導師：Sissi Jin

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
** 須自備乾電池及電子琴上課
學員可選擇電子琴或鋼琴教學法
歡迎全新學員參加，最少4人開班

口琴班

4月5日至6月21日(逢星期四)

1:15 - 2:30 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師：關業創(曾任教尖沙咀街坊會及灣仔活道成人康樂中心)

地點：加略山證道浸信會(充足車位)
註：自備口琴。

國語基礎會話班

4月12日至5月31日(逢星期四)

2:15 - 3:45 (共8堂)

會員 \$ 40 非會員 \$ 55 (另課本及講義\$8)

導師：林月好 Fidelia(曾任臺灣中央廣播電台播音員及幼獅廣播電台主持)
地點：加略山證道浸信會(充足車位)
漢語拼音，日常生活基本詞彙及簡單會話，粵語及國語在聲韻母及用詞的異同，中臺兩地部份字音及用詞異同。* 夠 8 人開班

備註：1. 耆英會會訊每季會寄給該年度已繳交年費的會員。2. 興趣班學員影印費另計。3. 耆英會建議參加者於參加任何體能及運動活動前先諮詢家庭醫生意見，本會及導師不承擔參加者在過程中受傷而導致醫療或財務上的費用和責任。

興趣班

歡迎任何年齡人士參加，加略山證道浸信會位於241 Alexmuir Blvd

R 瑜珈班

4月5日至6月28日 (逢星期四)

5:30 – 6:30 (共13堂)

會員 \$ 71.5 非會員 \$ 86.5

導師: Kay Leung

地點: 松柏禮堂

歡迎任何年齡人士參加

名額有限，報名從速，自備毛巾，

瑜珈墊及穿寬鬆運動服。

R 小提琴班

4月5日至6月21日 (逢星期四)

初班 6:30 – 7:30 (共12堂)

中班 7:30 – 8:30 (共12堂)

會員 \$ 72 非會員 \$ 87 影印另計

導師: Francis Lau

地點: 茶聚室 tea room

**19/4, 22/3 耆英會上課

星期五

Friday 太極高班

4月6日至6月29日 (逢星期五)

9:00 – 10:30 (三個月一期)

會員 \$ 20 非會員 \$ 35

導師: 麥綺霞、鄧杏玲

地點: 松柏新村禮堂

太極108式，練習十八式及簡化廿四式。

手力穴位治療初班

4月6日至6月29日 (逢星期五)

10:00 – 11:30 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師: 鄧惠玲

地點: 大堂訓練室

常用穴位位置及手力治療的基本手法，鬆弛肌肉神經及紓緩不同痛症。

*最少6位學員, 27/4不用上課。

中醫藥的基礎認識

4月6日至6月29日 (逢星期五)

11:30 – 1:00 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師: 鄧惠玲

地點: 大堂訓練室

內容: 中醫醫理，藥物性能及湯劑介紹。

*最少6位學員。

*27/4 沒場地，不用上課。

學員不可自行診症開方或為他人診症開方，違者本會及導師概不負責。

社交舞基礎班

3月23日至6月8日 (逢星期五)

12:30 – 1:30 (共10堂)

會員 \$ 45 非會員 \$ 60

導師: Rhoda Lai 黎敏忻女士

地點: 松柏新村禮堂

從簡易的基礎入門，熟習各種舞蹈的

基本步法和舞姿，探究舞蹈的真趣，

讓舞蹈顯得更優美，更健康。

*6 apr & 1 jun 不用上課。

Zumba

3月23日至6月8日 (逢星期五)

1:35 – 2:35 (共10堂)

會員 \$ 65 非會員 \$ 80

導師: Rhoda Lai 黎敏忻女士

地點: 松柏新村禮堂

Zumba是一個拉丁風格的舞蹈，結合拉丁和國際音樂，創造一個充滿活力，令人興奮的有效健身系統。世界各地每天有過百萬人參加這運動。

*6 apr & 1 jun 不用上課。

懷舊歌曲班

3月2日至5月25日 (逢星期五)

1:30 – 2:45 (共12堂)

會員 \$ 25 非會員 \$ 40

導師: Susanna 游老師

地點: 大堂訓練室

學習聲樂，運氣，簡譜視唱...

* 27 Apr 茶聚室

Saturday **R** 周末排舞班

3月24日至6月9日 (逢星期六)

* 7 apr & 2 Jun 練習課

導師: Rhoda Lai 黎敏忻女士

地點: 松柏新村禮堂 (充足車位)

基礎班

12:30 – 1:30 (共10堂)

隨著音樂節奏，學習各種基本舞步，鍛鍊好舞蹈的基礎。

會員 \$ 30 非會員 \$ 45

初班

1:30 – 3:00 (共10堂)

配合流行音樂，學習各種步法、舞姿，培養對排舞的興趣。

會員 \$ 38 非會員 \$ 53

中班

3:00 – 4:30 (共10堂)

研習各種舞蹈姿式，讓排舞的樂趣得到提升。

會員 \$ 38 非會員 \$ 53

註: 最少15人才開班

R 讀書會之開卷有益

4月7日至6月30日 (逢星期六)

2:00 – 3:30 (共12堂)

會員 \$ 36，非會員 \$ 51

導師: 黃金鳳

地點: 茶聚室

談詩經、唐詩、宋詞、散文...，發起人雖非學歷顯赫，但備大量可供參考資料，望能有更多高人參與，共襄善舉。

*導師費捐贈史維會籌建博物館

*最少6人才開班，28/4不用上課。

備註: 1. 耆英會會訊每季會寄給該年度已繳交年費的會員。2. 興趣班學員影印費另計。3. 耆英會建議參加者於參加任何體能及運動活動前先諮詢家庭醫生意見，本會及導師不承擔參加者在過程中受傷而導致醫療或財務上的費用和責任。

興趣班

歡迎任何年齡人士參加

R 周六二胡班

4月7日至6月30日 (逢星期六)

(初班) 9:30 – 10:30 (共12堂)

會員 \$ 54 非會員 \$ 69

(中班) 10:45 – 12:00 (共12堂)

會員 \$ 54 非會員 \$ 69

地點：茶聚室

導師：Eva Kam

新同學如欲參加中班需見老師先作評估測試。

* 28/4 沒場地，不用上課。

R 粵曲鑼鼓、伴奏、合奏研習組

4月7日至6月30日 (逢星期六)

12:30 – 4:30 (三個月)

會員\$30，非會員\$45

組長：萬家勝

地點：大堂訓練室

粵曲初級鑼鼓、伴奏、合奏各類流行音樂。

* 17/3 & 14/4 不用上課、28/4 茶聚室上課。



R 笛子班

4月7日至6月23日 (逢星期六)

3:15 – 4:15 (共12堂)

地點：耆英會大堂 (地庫)

會員 \$ 90 非會員 \$ 105

導師：姚木興 Frederick Yiu

註：最少4人才開班

學員請帶備D調笛子上課。

R Sunday 養生健康班

Tai Chi (Yeung)

4月8日至6月24日 (逢星期日)

8 Apr to 24 Jun (Sunday)

9:30 – 11:00 (共11堂)

會員 \$ 20 非會員 \$ 35

Member \$20 / Non-member \$35

導師：鄧杏玲 (Cindy Tang)

地點：松柏禮堂 (Evergreen Auditorium)

教授八段錦、楊家太極18式、24式及108式養生健康運動。

We will teach 18, 24 & 108 forms.

註：最少 8 人才開班。* 20/5 不用上課。

預約時間 Everyday

R 鋼琴班 4月至6月

每天 9:00 – 3:00 (按月收費)

半小時一堂，一人一班

學費：(會員與非會員同價 -- 每堂計)

初班\$16 / 中班\$17 / 45分鐘\$24

地點：4438 Sheppard Ave

東方廣場 323室 嘉星琴行

導師：Lilian Chui (二十年經驗)

註：每月繳交學費，直接向老師交費。

另上課時間與老師作安排，請與賀先生聯絡。

電腦單對單

因應個人興趣及程度作個別教學，不用擔心影響他人進度。由完全不懂使用電腦至學習很多切合日常生活需要的實用軟件都歡迎，

請電416-412-4571內線2637

與賀先生聯絡。

上課時間自定

星期一至五(辦公時間)

參考內容

如何選購電腦，中英文文書處理，使用互聯網，使用電郵，將舊相片變成數碼相片，學習安裝軟件，點對點下載，如何使用網上論壇，閱讀電子書刊，建立個人網頁，如何於網站上下載檔案，使用Facebook 與親友溝通。觀賞幻燈、簡單地修改相片，將相片連同電郵發給親友，教授如何燒錄光碟及學習轉移檔案，使用GIMP 電子黑房軟件，隨你心意改動你的數碼相片，

如去掉你不想要的部份、加入你想要的東西、運用濾鏡為相片作出不同的改變、更改相片的大小、色溫等。

Youtube的影片，擷取音樂影片的歌曲部份轉成MP3，將音樂(Audio)CD轉成MP3，將舊有的錄音帶歌曲變成數碼化歌曲，剪輯影片(Video editing)，用Skype/Facetime/Whatsapp與親友作免費長途電話通話。將相片製作成幻燈片.....

i Pad/ tablet/ 智能電話:

上網，收發電郵，安裝及搜尋軟件，觀看相片，電影，電子書，書寫中文，雲端存取，生活軟件介紹，下載網上電台節目、影像、書刊，免費講長途電話、離線閱讀網頁、下載電影、閱讀各類e-book、檔案轉移、雲端儲存、螢幕截圖，相機應用，家庭監控，QRcode，scanner.....

免費 Zumba Gold Chair

3月23日至6月8日 (逢星期五)

*6 apr & 1 jun 不用上課。

2:35 – 3:00 (共10堂)

地點：松柏新村禮堂

會員\$免費 非會員\$1 (每次)

導師：Rhoda Lai 黎敏忻女士

參加者必須出示有效會員証，

否則作非會員計

備註：1. 耆英會會訊每季會寄給該年度已繳交年費的會員。2. 興趣班學員影印費另計。3. 耆英會建議參加者於參加任何體能及運動活動前先諮詢家庭醫生意見，本會及導師不承擔參加者在過程中受傷而導致醫療或財務上的費用和責任。

卡拉OK 歡迎任何年齡人士參加

懷卡 舊拉 歌OK 逢星期一、二 2:30至5:00 主持人：張耀德 (幹事) 人數：不限 會員\$2 非會員\$3 (純聽眾免費)	粵卡 拉 曲OK 逢星期一 9:30至5:00 主持人：楊綺嫦、鄭頌愛 (義工) 逢星期二 2:00至5:00 主持人：李惠芳(義工) 人數：8人 會員\$2 非會員\$3	粵卡 拉 曲OK 逢星期三 2:00至5:00 主持人：陳兆源(義工) 逢星期四 2:00至5:00 主持人：戴鎮華(義工) 逢星期日 1:00至5:00 主持人：鄧杏玲(幹事) 人數：8人 會員\$2 非會員\$3
---	--	---

*如欲參加粵曲卡拉OK，請與當天主持人聯絡

其他

護老園地 每個家庭\$5

4月10日(星期二) 10am-11:30am

長者家居安全工具

林世強先生(安省註冊社工)

5月12日(星期六) 10am-11:30pm

中醫如何處理失眠

黃漢疇中醫師

6月12日(星期二) 10am-11:30am

認識加港長者福利事宜

講員(待定)

關顧者資訊及分享小聚

4月17日(星期二) 10am-11:30am 每個家庭\$5

多倫多長者住屋選擇

資深長者住屋講員

5月29日(星期二) 10am-11:30am

長者防騙講座

多倫多警隊42分局華人社區聯絡委員會

6月26日(星期二) 10am - 11:30am

長者語言表達與發音

趙陳麗卿女士(言語病理學家)

報名請電 416-321-6333內線2608 林先生

良友接送

安省認可持牌接送公司，其服務範圍包括：萬錦市，烈治文山，多倫多市區，並可專程安排往返美加兩地，機場接送，長程及短程之觀光旅行。每公里收費一元，最低收費十元，遠程則以優惠計算。

電話: 416-299-5999 或 905-305-0345



興趣班
導師

請電

(416)412-4571內線2637

與賀先生聯絡





4, 5, 6 月生日會

日期：4月19日(星期四)

地點：帝豪名宴

時間：晚上六時恭候，

七時入席

費用：\$ 28

內容：表演，遊戲，抽獎...

有免費專車於接載
參加者往返酒樓

(a) 頤翠園90號門口

下午5:40

(b) 頤康中心

下午5:50

**專車坐位有限，需專車接送者請購票時一同登記，以便預留座位。

鳴謝：金梅紅、李絮嫻送贈1-3月抽獎禮物

註：所有生日參加者必須於領取生日襟花時出示有效證明出生日期的證件
(如會員証，車牌等)

(一) 一七年十一月至一八年二月份捐款頤康耆英會芳名：(截2月28日止)

秦倩瑜 \$50

一七年六月至一八年二月份捐款頤康基金芳名：(截2月28日止)

Teng Hsing Ling \$162 Mak Yee Har \$162 黎碧芳 \$100

(三) 呼籲各會員邀請親友繼續大力慷慨解囊，造福耆老，樂于為善，福有悠歸。善款請交往耆英會或寄往本會，若捐款頤康基金會支票抬頭請寫：“YEE HONG COMMUNITY WELLNESS FOUNDATION ”

(四) 會員欲代替他人報名參加活動時，請清楚地提交該人之會員號碼，姓名及聯絡電話，如資料不詳，恕不辦理。

(五) 各會員若有任何個人資料需要更正，可致電 (416) 412-4571 內線2637 耆英會留下口訊，請緊記清楚 留下會員號碼、姓名、電話等資料，方便跟進。

(六) 耆英會乃一非政府資助之耆老活動中心，經費有限，故歡迎各會員以禮物或現金形式贊助中心各類型活動，如生日會、慶祝會、講座等。

(七) 凡是參加本年度之一切活動，必須出示有效之會員証始獲優惠，否則當非會員收費。

(八) 活動 / 興趣班退款守則：

· 活動 / 興趣班一經取消，參加者可獲全數退款。

· 活動 / 興趣班一經舉行，恕不接受退款申請。

· 退款申請必須在活動 / 興趣班舉行前一星期以書面提出：連同正式收據，中心扣除行政手續費 \$ 10

(每活動 / 興趣班計) 後，將餘款退回。能否安排退款需在情況許可下，又經中心職員的同意方可。(例如若因一人退出而令活動需要取消時，便不會安排退款)。

· 活動 / 興趣班開班前，學員可提出轉班要求，但需在情況許可下，又經中心職員的同意方可。如有需要，

學員需補回課程與課程間的學費差額，而取決於較高收費課程為準則。

· 參加者如因個人原因，未能出席特別活動，如戶外參觀，旅行、慶祝會...等，在中心職員的同意下，參加者可自行找人補上，

者可自行找人補上，並補回有關資料，如有需要，亦當補回會員與非會員之收費差額，而取決於較高收費類別為準則。

(九) 如遇大停電、SARS 之類的特別情況下停課，課堂不會補課，延期及退款。

(十) 若活動當日校巴服務因天氣影響暫停，我們的服務亦會暫停，暫停通告請於當日上午八時後到本會網頁查看，

或電416-412-4571再按內線2637 聽取有關消息的電話錄音。

(十一) 凡未能參加整期課程或中途插班者 (需於報名時提出)，在老師及職員同意下，以學員參加的堂數按比例收費，並須加 10% 附加費 (小數後第一個位四捨五入計)。