



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

二零一九年一至三月份會訊

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2019 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，另鴻運商場會發告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) 1/1 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、電子琴、口琴、瑜珈、結他中、國語會話、排舞中班、排舞高班(一、四)、笛子、二胡、養生健康、菁雲瑜珈(四、日)...等。

星期一
Monday
太極初班

1月7日至3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

星期二
Tuesday
最緊要運動

1月15日至3月26日(逢星期二)
11:00 – 12:00 (共10堂)
會員\$50 非會員\$65
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。 **8/1 & 12/2沒場地，不用上課。

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：耆英會會議室
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。粵語教授。
註：最少8人才開班。新同學需懂漢語拼音。

P 排舞高班(一)

1月7日至3月25日(星期一)
晚上7:15 – 9:00 (共12堂)
會員\$72 非會員\$87

導師：Maria

地點：大堂訓練室 (充足車位)
適合對排舞有認識的朋友，享受千變萬化的舞姿及保健身心。

粵曲班

1月22日至3月26日(逢星期二)
2:00 – 3:45 (共10堂)
地點：手工藝室
會員\$50 非會員\$65
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
* 12 Feb 茶聚室上課。

星期三
Wednesday
中醫漫談

1月9日至3月27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。 *6/3 手工藝室上課。

國語會話中班 (第五期)

1月8日至2月26日(逢星期二)
晚上7:00 – 8:30 (共8堂)
會員\$40 非會員\$55(課本及講義另費)

國語會初班 粵語教授

1月16日至3月6日(逢星期三)
晚上7:00 – 8:30 (共8堂)
會員\$40 非會員\$55

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：耆英會會議室
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。
註：最少8人才開班。

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

2月14日因舉行新春聯歡會，於加略山證道浸信會活動暫停一天。
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

1月9日至3月27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。

Thursday 星期四

詩詞欣賞班

老師放假

逢星期四 10:00 - 11:30

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：2019年3月21日復課。

電子琴A班

1月3日至3月28日(逢星期四)

10:00 - 11:00 (共12堂)

會員 \$ 60 非會員 \$ 75 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

1月3日至3月28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。

春秋、左傳、公羊

、穀梁傳研習班

1月3日至3月28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 老師放假

(逢星期四)

10:00 - 11:00

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。

註：2019年復課，約2月後可查詢。

排舞基礎班

1月24日至3月28日(星期四)

10:15 - 11:45 (共8堂)

會員 \$ 32 非會員 \$ 47

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

11月3日至3月28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。

排舞中班

1月24日至3月28日(星期四)

12:00 - 1:30 (共8堂)

會員 \$ 40 非會員 \$ 55

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

1月3日至3月28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 \$ 60 非會員 \$ 75 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

1月3日至3月28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。

口琴初班

1月3日至3月28日(逢星期四)

1:15 - 2:30 (共12堂)

會員 \$ 48 非會員 \$ 63

導師：陳玉梅

地點：加略山證道浸信會(充足車位)

為完全不懂口琴但有興趣學習的朋友

而設，待掌握一定技巧後會加入現有的

口琴班。

註：自備口琴。

青雲瑜伽 Chin Yun Yoga

3/1 - 28/3 (逢星期四/ Every Thur)

2:30 - 3:45 共12堂/ 12classes

會員 Member \$ 20

非會員 Non-member \$ 35

導師：鍾青子 Anna

地點：加略山證道浸信會(充足車位)

舒展筋骨，心曠神怡。以學習社區健身瑜

伽為上課核心。適合男女有興趣者參加。

自備瑜伽墊。

* no photo & no video in the class

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

2月14日因舉行新春聯歡會，於加略山證道浸信會活動暫停一天。
歡迎任何年齡人士參加，加略山證道浸信會位於241 Alexmuir Blvd

<p>☑ 瑜珈班 1月3日至3月28日 (逢星期四) 晚上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。</p> 	<p>手力穴位治療初班 1月4日至3月29日 (逢星期五) 10:00-11:30 (共11堂) 會員 \$ 44 非會員 \$ 59 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, 6/3 手工藝室上課。</p>	<p>懷舊歌曲班 11月30日至2月22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...</p>
<p>☑ 排舞高班(四) 1月3日至3月28日(星期四) 晚上7:00-8:45 (共13堂) 會員 \$ 78 非會員 \$ 93 導師: Maria 地點: 松柏禮堂 (充足車位) 適合對排舞有認識的朋友, 享受千變萬化的舞姿及保健身心。</p> 	<p>中醫藥的基礎認識 1月4日至3月29日 (逢星期五) 11:30-1:00 (共11堂) 會員 \$ 44 非會員 \$ 59 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, 6/3 手工藝室上課。 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。</p>	<p style="text-align: right;">星期六</p> <p>Saturday ☑ 周末排舞班 1月19日至3月30日 (逢星期六) * 23 Mar 不用上課 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 \$ 35 非會員 \$ 50 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 \$ 45 非會員 \$ 60 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 \$ 45 非會員 \$ 60 註: 最少15人才開班</p> 
<p>☑ 小提琴班 1月3日至3月28日 (逢星期四) 初班 6:30-7:30 (共13堂) 中班 7:30-8:30 (共13堂) 會員 \$ 78 非會員 \$ 93 影印另計 導師: Francis Lau 地點: 茶聚室 tea room **28/2, 21/3&18/4 耆英會上課</p> 	<p>社交舞基礎班 1月18日至3月22日 (逢星期五) 12:30-1:30 (共10堂) 會員 \$ 50 非會員 \$ 65 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。</p>	<p>☑ 周六二胡班 1月5日至3月23日 (逢星期六) (初班) 9:30-10:30 (共12堂) (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 註: 19/1 ADP上課。 新同學如欲參加中班需見老師先作評估測試。</p> 
<p style="text-align: right;">星期五</p> <p>Friday 太極高班 1月4日至3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。</p>	<p>Zumba 1月18日至3月22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。</p>	

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 粵曲鑼鼓、伴奏、合奏研習組

1月5日至3月30日 (逢星期六)

12:30 – 4:30 (三個月)

會員\$30 · 非會員\$45

組長：萬嘉勝 / 指揮：陳國瑜

地點：大堂訓練室

粵曲初級鑼鼓、伴奏、合奏各類流行音樂。



R 讀書會

1月5日至3月23日 (逢星期六)

2:00 – 3:30 (共9堂)

會員 \$ 27 非會員 \$ 42

地點：茶聚室

導師：黃金鳳

註：12/1, 9/2, 9/3不用上課。



R 笛子班

1月5日至3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)

1月6日至3月31日 (逢星期日)

6 Jan to 31 Mar (Sunday)

9:30 – 11:00 (共12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。

星期日



預約時間 Everyday

R 鋼琴班 1月至3月

每天 9:00 – 4:00 (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。

R 青雲瑜伽

6/1 - 24/3 (逢星期日/ Every Sun)

3:30 – 5:00 共12堂/ 12classes

會員 Member \$ 20

非會員 Non-member \$ 35

導師：鍾青子 Anna

地點：大堂訓練室 (training lounge)

舒展筋骨，心曠神怡。以學習社區健身瑜

伽為上課核心。適合男女有興趣者參加。

自備瑜伽墊。

* no photo & no video in the class



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Face-Book 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，撷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 / Face-time/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，雲端取存，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

1月18日至3月22日 (逢星期五)

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

<p>懷卡舊拉歌OK</p> <p>逢星期一、二 2:30至5:00 主持人：張耀德 (幹事) 人數：不限 會員\$ 2.5 非會員\$ 3.5 (純聽眾免費)</p>	<p>粵卡拉曲OK</p> <p>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) 逢星期三 2:00至5:00 主持人：陳兆源(義工) 人數：8人 會員\$ 2 非會員\$ 3</p>	<p>粵卡拉曲OK</p> <p>逢星期四 2:00至5:00 主持人：趙慧珠 胡少芳(義工) 逢星期五 2:00至5:00 主持人：林月好(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</p>
---	--	---

*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

1至3月內容/日期
有待講者確定，查詢
請電林先生。

關顧者資訊及分享小聚

每個家庭\$ 5

1至3月內容/日期
有待講者確定，查詢
請電林先生。

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

新春自助餐 文華自助餐



2月14日(星期四)

Mandarin Markham buffet

7660 Woodbine Avenue

會員 \$18 非會員 \$20

名額有限，額滿即止。



估中有獎網上遊戲

話都冇咁易 -- 三選一 (multiple choice)

於九月開始，所有會員都可以參加，

遊戲每兩個月更新題目，每期設兩個現金獎，

每個\$25

第二期於 12月7日截止
請到本會網站參加

第一期於
「懷舊卡拉OK」
公開抽獎



只要在遊戲截止前估中相片內容便有機會中獎，若答中者多於兩位則會用抽獎方法來決定得獎者，每人每期只可玩一次，否則參加資格作廢。

只限該年度會員及永久會員參加。
註：若新一期遊戲圖片刊登仍未領獎，視為放棄領獎論。

www.macrobianclub.com

(一) 一八年九月至一八年十一月份捐款頤康耆英會芳名：(截11月26日止)

Judith Lau \$30

一八年九月至一八年十一月份捐款頤康基金芳名：(截11月26日止)

Teng Hsing Ling \$145.95 Mak Yee Har \$145.95 游潤嫻 \$334.5 Ho Kar Fai \$25 葉樹明 \$25

(三) 2018 春頤恆動為頤康基金會籌得善款：**\$3909**

粵曲卡拉OK組 星期一 \$50 星期二 \$150 星期三 \$40 星期四 \$80 星期五 \$60 星期日 \$50 懷舊卡拉OK \$260

太極 \$375 鑼鼓 \$80 粵曲 \$245 懷舊歌曲 \$80 電腦 \$140 Zumba & Line dance \$660 養生健康 \$485 楊惠蘭 \$70

古文/史記 \$160 口琴 \$140 最緊要運動 \$140 國語 \$120 麥綺霞 \$100 Angela Lee \$274 黃金鳳 \$150

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)。