



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

二零一九年十至十二月份會訊

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 下半年度新會員及普通會員重新登記

全新普通會員年費7.5元，舊會員重新登記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) 14/10, 25/26/12 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。



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、排舞高班(一、四)、笛子、二胡、養生健康、青雲瑜珈(四、日)...等。

Monday 星期一
太極初班
10月7日至12月16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
* 14/10 公眾假期，不用上課。

Tuesday 星期二
最緊要運動
10月1日至12月10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。****8/10 沒場地，不用上課。**

粵曲班
10月1日至12月10日(逢星期二)
2:00 — 3:45 (共11堂)
地點：手工藝室
會員\$55 非會員\$70
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

唱歌學國語
10月15日至12月3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)

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
從歌曲中學習漢語拼音(包括：聲母、韻母及聲調);從歌曲中學準確咬字及節拍;所唱歌曲包括懷舊金曲及現代流行抒情歌曲(簡譜視唱);寓樂趣於學習中 **註：最少8人才開班。**

Wednesday 星期三
中醫漫談
10月16日至12月11日(逢星期三)
9:30 — 10:45 (共9堂)
會員\$36 非會員\$51
導師：舟濤中醫師
地點：手工藝室
以中醫理論來配合學員需要來講解有關健康保健的問題。

攝影美學班 國語教授
10月9日至12月11日(逢星期三)
11:00 — 12:30 (共10堂)
會員\$50 非會員\$65
導師：張明文(國語教授)
地點：手工藝室
旅遊攝影、人物攝影、建築物攝影、鳥類攝影、動態攝影、花卉攝影、夜間攝影、趣味攝影、閃光燈攝影...
張明文老師積40餘年玩相機經驗;開過相館,當過攝影記者。**註：最少6人才開班。**

P 排舞高班(一)
10月7日至12月16日(星期一)
晚上7:15 — 9:00 (共10堂)
會員\$60 非會員\$75
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。
* 14/10 公眾假期，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

國語會話初班 粵語教授

10月16日至12月4日(逢星期三)
晚上7:00 – 8:30 (共8堂)

會員\$40 非會員\$55另加課本及講義費\$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：耆英會會議室

學習漢語拼音, 包括聲母、韻母、四聲、輕聲及拼寫規則；日常生活基本詞彙及簡單會話；粵語和國語在聲韻母及用詞上的異同；中臺兩地部份字音及用詞上的異同。**註：最少8人才開班**

Thursday 詩詞欣賞班

9月12日至10月17日 (逢星期四)
10:00 – 11:30 (共5堂)

會員\$15 非會員\$22.5

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：19/9 不用上課。

R 電子琴A班

10月10日至12月12日 (逢星期四)
10:00 – 11:00 (共10堂)

會員\$50 非會員\$65 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

R 二十四史從史記說起

10月3日至12月12日 (逢星期四)
10:00 – 11:15 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。

R 結他初班

10月3日至12月12日(逢星期四)

10:00 – 11:00 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。

R 春秋、左傳、公羊、穀梁傳研習班

10月3日至12月12日 (逢星期四)

11:15 – 12:30 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。

R 排舞基礎班

10月3日至12月12日(星期四)

10:15 – 11:45 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。

R 電腦單對單

10月3日至12月12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。

R 青雲瑜伽Chin Yun Yoga

3/10 - 2/12 (逢星期四/ Every Thur)

2:30 – 3:45 共11堂/ 11classes

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。
自備瑜珈墊。

* no photo & no video in the class

R 口琴班

10月3日至12月12日(逢星期四)

1:15 – 2:30 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。

R 口琴初班

10月3日至12月12日(逢星期四)

1:15 – 2:30 (共11堂)

會員\$44 非會員\$59

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。**

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

瑜珈班

10月3日至12月12日 (逢星期四)
晚上5:30 – 6:30 (共11堂)
會員 \$ 60.5 非會員 \$ 75.5
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。

工餘

排舞高班(四)

10月3日至12月12日(星期四)
晚上7:00 – 8:45 (共11堂)
會員 \$ 66 非會員 \$ 81
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。

工餘

小提琴班

10月3日至12月12日 (逢星期四)
初班 6:30 – 7:30 (共10堂)
中班 7:30 – 8:30 (共10堂)
會員 \$ 60 非會員 \$ 75 影印另計
導師: Francis Lau
地點: 茶聚室 tea room
** 11/10, 8/11&13/12 2pm茶聚室上課
** 31/10 沒場地，不用上課。
** 兩班合共最少6人才開班

工餘

手力穴位治療初班

10月11日至12月13日 (逢星期五)
10:00 – 11:30 (共10堂)
會員 \$ 40 非會員 \$ 55
導師: 鄧惠玲
地點: 手工藝室
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。

中醫藥的基礎認識

10月11至12月13日 (逢星期五)
11:30 – 1:00 (共10堂)
會員 \$ 40 非會員 \$ 55
導師: 鄧惠玲
地點: 手工藝室
內容: 中醫醫理，藥物性能及湯劑介紹。
*最少6位學員。

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

10月11日至12月13日 (逢星期五)
12:30 – 1:30 (共8堂)
會員 \$ 40 非會員 \$ 55
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。
* 25/10 & 8/11不用上課

Zumba

10月11日至12月13日 (逢星期五)
1:35 – 2:35 (共8堂)
會員 \$ 52 非會員 \$ 67
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。
* 25/10 & 8/11不用上課

懷舊歌曲班

10月18日至19年1月17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...
*20 & 27/12 不用上課。

Saturday 星期六 周末排舞班

10月12日至12月14日 (逢星期六)
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8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 \$ 28 非會員 \$ 43
初班

工餘

1:30 – 3:00 (共8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 \$ 36 非會員 \$ 51
中班
3:00 – 4:30 (共8堂)
研習各種舞蹈姿式，讓排舞的
樂趣得到提升。
會員 \$ 36 非會員 \$ 51
註: 最少15人才開班
* 5/10, 26/10 & 9/11 不用上課

周六二胡班

10月5日至12月14日 (逢星期六)
(初班) 9:30 – 10:30 (共11堂)
(中班) 10:45 – 12:00 (共11堂)
會員 \$ 50 非會員 \$ 65
地點: 茶聚室
導師: Eva Kam
**16/11 日托中心上課
新同學如欲參加中班需見老師先作評估測試。

工餘

Friday 星期五 太極高班

10月4日至12月13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。

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

粵曲鑼鼓、伴奏、合奏研習組

10月5日至12月14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: 茶聚室
粵曲初級鑼鼓、伴奏、合奏各類流行音樂。

讀書會

10月5日至12月14日 (逢星期六)
2:00 - 3:30 (共10堂)
會員\$30 非會員\$45
地點: 茶聚室
導師: 黃金鳳
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。16/11不用上課。

笛子班

10月5日至12月14日 (逢星期六)
3:15 - 4:15 (共11堂)
地點: 耆英會大堂 (地庫)
會員\$82.5 非會員\$97.5
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。

Sunday 養生健康班

Tai Chi (Yeung)

10月6日至12月8日 (逢星期日)
6 Oct to 8 Dec (Sunday)
9:30 - 11:00 (共9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。另13/10不用上課。

預約時間 Every day

鋼琴班 10月至12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。

青雲瑜伽

6/10 - 8/12 (逢星期日/ Every Sun)
3:30 - 5:00 共10堂/ 10classes
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, 攫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

10月11日至12月13日 (逢星期五)

2:35 - 3:00 (共8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

* 25/10 & 8/11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。

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\$ 2.5
非會員\$ 3.5
(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)
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

粵卡 拉 曲OK

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

*如欲參加粵曲卡拉OK，請與當天主持人聯絡。

10-12月

頤康護老教育
及資源中心
活動查詢

請電 905-597-9380 林姑娘
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

填色樂園網上遊戲

根據臨床心理學家Ben Michaelis的說法，著色
是一種無壓力的活動，可以放鬆大腦的恐懼中心，
讓你的大腦得到所需的休息。

試辦初期不設抽獎，若參加人數理想，
會設抽現金獎，詳情請到本會網站了

解，快來免費減壓啦。

註：唔參加抽獎，歡迎齋玩，減減壓都好。

<http://www.macrobianclub.com>

冬天房屋保養 及維修講座

地點：Commander Park Arena
& Community Hall
140 Commander Blvd. Scar.
(二樓禮堂)

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。

11月8日(五)

11:00-12:30

\$5位(須先報名)

導師：Wilson Lo

(專業人仕)



銀髮族，錢從何來？

(免費講座)

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，如何令退休人士改善其每月之收入。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)

(一) 一九九六年六月至一九九八年八月份捐款頤康耆英會芳名：(截至8月28日止)

袁瑞貞 \$43 無名氏 \$20

(二) 一九九六年六月至一九九八年八月份捐款頤康基金芳名：(截至8月28日止)

Teng Hsing Ling \$156 Mak Yee Har \$156 游潤珊 \$244.8

(三) 7月18日第十四屆幹事就職典禮暨2019週年晚會為社區及專業服務部之活動及服務發展籌得 **\$3000**

Virginia Choi \$20 Rose Tang \$50 Tim Woo \$20 口琴班 \$180 胡少芳 \$60 鄧杏玲 \$30 胡潔明&GiGi \$40 養生班 \$40

張耀德 \$420 李惠芳&Willaim \$40 Rita \$40 二胡班 \$40 游老師 \$185 Iris Cheung \$50 曲宋志影 \$20

張耀德現場籌款及獎券 \$512.05 耆英會 \$1215

(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半後到本會網頁查看，

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)。