

頤康中心地址：

5510 Mavis Road, Mississauga, Ontario L5V 2X5

( Mavis Road / Father D'Souza Dr ) ( Square One 乘61North號巴士可到達)

報名方法：歡迎親臨頤康中心報名 ( 請預早報名)

報名或查詢請致電：(905) 568-0333 Ext.4610唐姑娘聯絡

網址:www.yeehong.com

www.macrobianclub.com



**Yee Hong Centre  
For Geriatric Care**

頤康中心

**Mississauga Active Senior & Outreach (January - March 2018) Q1/18**

**密市活力長者及外展服務 2018年 1月 - 3月份活動**

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor 導師	導師	Description 內容	Notes 備註
1YTC-R1	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Refresher Course)	楊家太極88式練習班	9:30	10:45	11	22.00	22.00		Pauline Pau	包美珍	適合已修畢楊家太極88式者參加練習。	(6人以上開班, 名額25位)
1YTC-B	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Beginner)	楊家太極88式初班	10:45	12:00	11	44.00	55.00		Pauline Pau	包美珍	舒筋活絡, 強健身體, 適合初學同學參加。	(6人以上開班, 名額25位) 招收新生
1AP-B	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	10	70.00	80.00		Barry Yuen	袁錦受	請自備繪畫物品、抹布及盛水器皿。各曾參加西洋畫班學員, 若仍保留任何袁老師的畫作, 請盡快交回中心轉交回袁老師, 謝謝!	(5人以上開班, 名額10位) 2月19日停課
1KB-B	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Keyboard (Beginner-Intermediate)	手提電子琴初中班	12:00	1:30	10	90.00	100.00	3.00	Lilian Chow	周吳美芳	本課程透過教授中西方流行經典歌曲, 學習使用電子琴。學習左右手配合、指法認識、音階訓練及以不同的伴奏形式練習; 和弦理論及和弦的彈奏要訣。適合從未學習過或略有認識學員。	(4人以上開班, 名額10位) 2月19日停課
1KB-I	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Keyboard (Intermediate-Advance)	手提電子琴中高班	3:00	4:30	10	90.00	100.00	3.00	Lilian Chow	周吳美芳	學習更多不同音階訓練及以不同的伴奏形式練習; 並有合奏、獨奏和伴奏訓練等等.....適合學習過初中班及有彈奏經驗之學員。	(4人以上開班, 名額10位) 2月19日停課
1SAK	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Keyboard Ensemble Class	電子琴合奏班	1:30	3:00	10	90.00	100.00	5.00	Lilian Chow	周吳美芳	此課程是要讓能閱讀五線譜的學員利用鍵盤彈奏旋律Melody, 和弦Chord和鼓擊組合Drum/Percussion來模仿各種不同的樂器, 學習把握演奏技巧, 應用在各種不同風格的民族和古今中外合奏歌曲上。歡迎各初、中和高班的學員或曾經接受過基本彈奏訓練的琴手報名, 導師會因着各程度的學員來編制各種合奏歌曲, 希望各級學員能透過良性的互動來一起進步。	(4人以上開班, 名額10位) 2月19日停課
1KC-1	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	1:00	3:00	11	44.00	55.00		Polly Kwan	關敏儀	參加者需有基本編鈎技巧, 共同研習編織不同花式的日常衣飾, 又透過編織時間彼此開心暢聚。按導師編訂課程上課。請自備毛冷、織針、鈎針等。	講義費另計。 (4人以上開班, 名額10位)
1SHET	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Six Harmonies & Eight Techniques	六合八法拳(十八式)	2:15	3:30	11	55.00	66.00		Paul Sheung		六合八法拳乃後唐陳搏所創之帶氣內功, 招式象徵大自然及生活中事物。練習要輕柔、緩慢、帶意、隨圓、連貫合一。首先掌指發紅, 再而呼吸和動作配合, 汗流浹背, 成為「有效及帶氣運動」, 對健康、頭腦和心寧都有顯著益處。	(4人以上開班)
1GO-S-1	Mon -	Jan 8 - Mar 19 1月8日-3月19日	Golden Oldies	金曲齊齊唱(新班)	12:30	1:45	11	44.00	55.00	2.00	Carol Leung		齊唱流行金曲。	(8人以上開班, 名額15位)



**Table Tennis 乒乓球 1月8日至3月29日 (Jan 8 - Mar 29)**

歡迎45歲或以上人士參加。Participants aged 45 or above are welcome.

逢星期一、二、四 (Mon. Tue. Thu.) 上午 9:30-12:00 下午 1:00-3:30

每節時間二元 (Each session \$2) 自由練習, 切磋球技及交友。



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor 導師	導師	Description 內容	Notes 備註
2YO-1	Tue 二	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Yoga	瑜珈班	9:30	10:45	11	66.00	77.00		Josephine Luk		課程集中教授瑜珈式子為主，從練習過程中，循序漸進將身體柔軟度提升，進而增加肌肉的強度，改善呼吸、集中力和平衡力，並能舒緩肩膊、腰、背痛。	(8人以上開班，名額18位)
2GO-S	Tue 二	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	2:15	11	44.00	55.00	2.00	Carol Leung		齊唱流行金曲。 **此班只收舊生	(10人以上開班，名額25位)
2LD-1-C	Tue 二	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Line Dance (Ultra Beginner)	排舞初初班	2:15	3:15	11	44.00	55.00		Christina So		學習基本簡單容易的排舞舞步，輕鬆又有趣，更可增強記憶力，補充適當的運動量。適合初學者。	(6人以上開班，名額25位)
2LD-2-C	Tue 二	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Line Dance (Beginner)	排舞初班	11:30	12:45	11	44.00	55.00		Christina So		適合已完成初初班同學。	(6人以上開班，名額25位)
2LD-3-C	Tue 二	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Line Dance (Beginner-Intermediate)	排舞初中班	1:00	2:15	11	44.00	55.00		Christina So		此課程適合對排舞有基本認識的朋友，作舞者將基本步編成不同的舞蹈，花樣層出不窮，千變萬化，大大的提高我們學排舞的興趣，除了享受跳舞的過程，更可得到腦和身體的保健。	(6人以上開班，名額25位)
2CBP	Tue 二	Feb 13 - Mar 20 2月13日-3月20日	Chinese Brush Painting	中國國畫班	2:30	4:30	6	42.00	48.00		Patty Li	傅愛如	本課程以教授寫意花鳥為主。請自備生宣紙、毛筆、書畫墨、調色盤、洗筆罐、中國畫色。	(6人以上開班，名額12位) 開課日期2月13日
2OC	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/9, 2/13, 3/13	Orchid Club	蘭花月會	10:00	11:30		10.00	10.00		Yuk Kong Lee	李玉剛	每月一次聚會，講解各種蘭花種植方法，交流種植蘭花心得。各蘭友可帶蘭花共欣賞。不論參加3個月或6個月或1個月都是年費\$10。	(由2018/1-2018/12)
2CH	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/23, 2/27, 3/27	Chat for Wellness	談談笑笑補安康	10:00	11:30		10.00	10.00	3.00	Carol Leung		每月一次聚會，交流保健心得。介紹容易做又可以幫助料理小毛病的穴位，穴位健身及食物相配等。不論參加3個月或6個月或1個月都是年費\$10。	(由2018/1-2018/12)
2TPC	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/16, 2/20, 3/20	Tablet/Cellphone Club	平板電腦及手機月會	10:00	11:30		Each session \$2	每次二元		No Instructor	不設導師	每月第三個星期二聚會，一起分享使用平板電腦(iPad, Tablet)及手機(iPhone, Android)的基本知識，交流最新資訊及應用程式。由唐姑娘主持。	

## 橋牌會 Bridge Club

頤康中心為橋牌愛好者，安排了一個地方及時間，讓有興趣的朋友可以一起玩橋牌。你可以單獨或與夥伴一起參加，每人每次費用三元正。

有興趣者，請到地庫登記。

時間：逢星期二及五10:00am - 1:00pm

費用：每次三元正



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor	導師	Description 內容	Notes 備註
3GO-L-1	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Live Music Singing Class	金曲演唱學習班	9:00	10:15	11	55.00	66.00	2.00	Carol & Herrick Leung		電子琴伴奏, 學習拍子, 唱歌技巧, 運氣呼吸	(10人以上開班, 名額15位) **此班只收舊生
3GO-L	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Live Music Singing Class	金曲演唱班	10:30	12:15	11	55.00	66.00	2.00	Carol & Herrick Leung		電子琴伴奏, 學習拍子, 唱歌技巧, 運氣呼吸。	(10人以上開班, 名額25位) **此班只收舊生
3ER-B	Wed 三	Jan 31 - Mar 21 1月31日-3月21日	Erhu (Beginner)	二胡基礎班	9:00	10:00	8	64.00	72.00		Bill Ko	高繼標	學習二胡演奏的基本技巧, 包括: 弓法、指法、音階、音準、節奏的掌握。(未有二胡者, 老師可代找新舊樂器。)	(6人以上開班, 名額12位) 開課日期1月31日
3ER-I	Wed 三	Jan 31 - Mar 21 1月31日-3月21日	Erhu (Intermediate)	二胡進階班	10:00	11:00	8	64.00	72.00		Bill Ko	高繼標	供修畢二胡基礎班的學員參加。課程重點在研習幾個常用調的指法, 上落把位的操練, 各種裝飾音的運用技巧。完成進階課程後, 可加入器樂合奏班, 追尋更多采多姿的音樂世界。老師可代找新舊樂器。	(6人以上開班, 名額12位) 開課日期1月31日
3IE	Wed 三	Jan 31 - Mar 21 1月31日-3月21日	Instrument Ensemble	器樂合奏班 - 千禧雅樂坊	11:00	1:00	8	40.00	40.00		Bill Ko	高繼標	凡懂得演奏一種樂器(不拘中、西樂器、程度不限), 看懂簡譜者均可參加合奏訓練。導師按學員程度編寫樂曲, 通過練習, 培養學員有辨音、節奏、視譜、樂隊協作的的能力, 藉以提高個人的音樂修養和品味。報名前請先聯絡導師, 了解課程要求。離隊後欲重新加入, 亦須先聯絡導師。	開課日期1月31日
3SC	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Sewing Class (Basic)	基礎縫紉興趣班	9:15	10:30	11	55.00	66.00		April Law		學習基本車衣技巧, 如簡單褲腳長短、衫身闊窄修改、舊衫改款等。內容有趣兼實用, 歡迎對縫紉有興趣的人士參加。**如有手提衣車, 歡迎自備上課	(6人以上開班, 名額12位)
3CT-1	Wed 三	Jan 24 - Mar 21 1月24日-3月21日	Chen Style Tai Chi Sword	陳式49式太極劍 (國語授課)	9:30	10:30	9	54.00	63.00		Ning Zhao	靜遠居士	陳式太極劍套路布局合理, 銜接緊湊, 劍法清晰, 體現以身帶劍, 連綿不斷, 纏繞迴旋, 蓄發相濟, 快慢相間的特點和沾粘連隨, 無孔不入, 虛籠詐誘, 變化莫測, 剛勁有力的擊技法。學練這套劍法有陶冶性情, 康健身體之功效。適合有太極拳基礎之人士學練。	(5人以上開班, 名額15人) 開課日期1月24日
3CP	Wed 三	Jan 24 - Mar 21 1月24日-3月21日	Chinese Painting (Mountain & Water)	中國山水畫 (國語授課)	10:45	12:15	9	63.00	72.00		Ning Zhao	趙寧	介紹中國山水畫源流和特點, 傳授臨習方法及筆墨技法等相關知識。需自備毛筆、書畫墨、生宣紙、中國畫顏料、調色磁盤、筆洗、畫氈等。	(6人以上開班, 名額15人) 開課日期1月24日
3SHET	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Six Harmonies & Eight Techniques	六合八法拳 (十八式)	10:40	11:55	11	55.00	66.00		Paul Sheung		六合八法拳乃後唐陳搏所創之帶氣內功, 招式象徵大自然及生活中事物。練習要輕柔、緩慢、帶意、隨圓、連貫合一。首先掌指發紅, 再而呼吸和動作配合, 汗流浹背, 成為「有效及帶氣運動」, 對健康、頭腦和心寧都有顯著益處。以國、粵、英語教授。	(4人以上開班)
3KC-2	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	11:30	1:15	11	44.00	55.00		Polly Kwan	關敏儀	參加者需有基本編鈎技巧, 共同研習編織不同花式的日常衣飾, 又透過編織時間彼此開心暢聚。按導師編訂課程上課。請自備毛冷、織針、鈎針等。講義費另計。	講義費另計。 (4人以上開班, 名額10位)
3LAT-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	International Latin Dance (Beginner-Intermediate)	國際拉丁舞 初中班	12:45	2:15	11	55.00	66.00		Simon Lam		本期以教授國際標準拉丁舞之牛仔、倫巴、噹噹及桑巴舞為主·介紹初及中級舞步, 並加入一些中級花步及技巧。無需舞伴, 無需經驗, 享受拉丁音樂及學習基本步法及技巧, 適合任何年齡人士參加。	(6人以上開班, 名額16位)

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 購書費	Instructor 導師	導師	Description 內容	Notes 備註
3PS-A	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Pop Song Singing Class A	流行歌曲 基礎訓練班	3:50	5:20	10	80.00	80.00	2.00	Phianix Lee	李玉鳳	透過科學發聲方法,配以通俗易懂的教學方式,培訓學員歌唱基本功,發聲技巧,讓學員建立聲樂基礎,增加演唱信心,擴闊歌路,從而提升歌唱水平,享受唱歌樂趣。適合任何程度人士參加。	(6人以上開班,名額17位) 2月14日停課
3TCF	Wed 三	Jan 24 - Mar 21 1月24日-3月21日	Tai Chi Fan	太極功夫扇 - 夕陽美 (國粵語授課)	1:15	2:15	9	45.00	54.00		Liu Min	劉敏	太極功夫扇是近年在傳統太極基礎上,發展起來的群眾太極健身項目之一。功夫扇中的快節奏,大負荷的有氧代謝過程,可以有效刺激人體的內臟器官運動;它具有強烈的表現意識,讓學習者樹立信心,提高自我表現能力;也能提高人的平衡力,防止骨質疏鬆;通過快節奏的身,手,腿的變化,能起塑身,健身的作用。是一套男女老少皆宜的太極運動。	(6人以上開班,名額15位)
3HQG-2	Wed 三	Jan 24 - Mar 21 1月24日-3月21日	Health Qigong	健身氣功 - 健身氣功大舞 (國粵語授課)	2:15	3:30	9	45.00	54.00		Liu Min	劉敏	健身氣功大舞是一套通利關節,以舞宣導的功法,它是集修身,養性,娛樂,觀賞於一體的有養健身運動,整套功法,動作優美,銜接流暢,簡單易學,安全可靠,是一套老少皆宜,具有祛病強身,,延年益壽好功法。	(6人以上開班,名額25位)
3CC-A	Wed 三	Jan 10 - Mar 14 1月10日-3月14日	Chinese Calligraphy	中國書法班	1:30	2:45	10	55.00	55.00	10.00	Horace Man	文偉德	適合對書法有一般認識人士參加。課程介紹書法源流及各朝代書風。練習多種書體、歷代名家法帖,章法的認識及練習。學員需自備老師指定之紙張。	(6人以上開班,名額14位)
3CC-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 14 1月10日-3月14日	Chinese Calligraphy (Beginner)	中國書法入門班	3:00	4:15	10	55.00	55.00	10.00	Horace Man	文偉德	適合初學者及入門同學參加。介紹書法源流及各朝代書風。練習多種書體之入門、運筆、歷代名家法帖,章法的認識及練習。學員需自備老師指定之紙張。	(5人以上開班,名額14位)
3CC-C	Wed 三	Jan 10 - Mar 14 1月10日-3月14日	Chinese Calligraphy (Basic)	中國書法基礎班	4:30	5:45	10	55.00	55.00	10.00	Horace Man	文偉德	適合初學者或對中國書法有一般認識人士參加。介紹書法源流及各朝代書風。練習多種書體之入門、運筆、歷代名家法帖,章法的認識及練習。學員需自備老師指定之紙張。	(5人以上開班,名額14位)
3ZUM-D	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班 (英語授課)	2:30	3:30	11	55.00	66.00		Monica Jarrin/ Ricardo Jarrin		Zumba簡單易學,就算你完全不懂舞蹈,也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步法,舞動身體,作全身的運動。Zumba舞蹈融合了健身和娛樂,每一堂課都像參加派對一樣,令人有振奮的感覺!	(6人以上開班,名額25位)
3DIZI	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Dizi (Beginner)	笛子初班	9:30	10:30	11	77.00	88.00		Calvin Chan	陳國瑜	課程教授基礎笛子技巧,包括:發聲,呼吸,指法,音準,節奏等。學員請自備D調笛子。(未有笛子者,老師可代找樂器)。	(6人以上開班,名額10位)
3OK	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Golden Oldies Karaoke	懷舊金曲卡拉OK	1:00	3:30	11	Each session \$2	每次二元		No Instructor	不設導師	設有Karaoke。齊唱昔日國、粵語金曲及交友。歡迎40歲以上人士參加。	

For Inquiry, please contact Isabella Tong at (905) 568-0333 Ext. 4610

e-mail: [isabella.tong@yeehong.com](mailto:isabella.tong@yeehong.com)

查詢及報名請致電頤康中心 (905) 568-0333 內線 4610 聯絡唐姑娘

# 星期三晚間課程 Wednesday Evening Course

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor 導師	導師	Description 內容	Notes 備註
3YTC-85-I	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Intermediate/ Advance)	楊家太極85式中/高混合班/推手	5:00	6:00	11	66.00	66.00		Addy Kam		適合已修初班之學員參加。	(6人以上開班, 名額15位) 此課程暫不收新生, 只收曾學中/高班學員。
3YTC-85-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/ Intermediate)	楊家太極 85式初/中混合班	6:00	7:00	11	66.00	66.00		Addy Kam		學太極拳能增強肢體的協調及平衡力, 改善血液循環, 強健肌肉及骨骼。學得其所者, 更能增強內氣, 達到強身健體, 延年益壽, 身心舒暢的境界。	(6人以上開班, 名額15位) 招收新生。
3CTC	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Chen Style Tai Chi (Beginner)	陳式第一路太極拳	7:00	8:00	11	66.00	66.00		Addy Kam		陳式第一路太極拳的動作簡單, 柔多剛少, 用力方法以纏絲勁為主, 發勁為輔。由於動作速度較慢, 拳架分高、中、低, 運動量可以調節, 因此既適合身體較好的人用來增強體質, 也適合一般年長者作保健鍛煉。	(6人以上開班, 名額15位) 招收新生。
3TT-A	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Table Tennis Class A	乒乓球技術訓練A班	5:00	6:00	8	72.00	72.00		Simon Ling		此課程教授如何利用打乒乓球的技巧, 來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	(4人以上開班, 名額6位) 1/24,2/21,3/21停課
3TT-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Table Tennis Class B	乒乓球技術訓練B班	6:00	7:00	8	72.00	72.00		Simon Ling		此課程教授如何利用打乒乓球的技巧, 來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	(4人以上開班, 名額6位) 1/24,2/21,3/21停課
3TT-C	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Table Tennis Class C	乒乓球技術訓練C班	7:00	8:00	8	72.00	72.00		Simon Ling		此課程教授如何利用打乒乓球的技巧, 來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	(4人以上開班, 名額6位) 1/24,2/21,3/21停課
3TT-D	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Table Tennis Class D	乒乓球技術訓練D班	8:00	9:00	8	72.00	72.00		Simon Ling		此課程教授如何利用打乒乓球的技巧, 來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	(4人以上開班, 名額6位) 1/24,2/21,3/21停課
3PS-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Pop Song Singing Evening Class	流行歌曲基礎訓練班(晚間)	5:30	7:00	10	80.00	80.00	2.00	Phianix Lee	李玉鳳	透過科學發聲方法, 配以通俗易懂的教學方式, 培訓學員歌唱基本功, 發聲技巧, 讓學員建立聲樂基礎, 增加演唱信心, 擴闊歌路, 從而提升歌唱水平, 享受唱歌樂趣。適合任何程度人士參加。	(6人以上開班, 名額17位) 2月14日停課
3YO-2	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Yoga	瑜珈班	6:15	7:30	11	66.00	66.00		Josephine Luk		課程集中教授瑜珈式子為主, 從練習過程中, 循序漸進將身體柔軟度提升, 進而增加肌肉的強度, 改善呼吸、集中力和平衡力, 並能舒緩肩膊、腰、背痛。	(8人以上開班, 名額20位)
3ZUM-E	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班(英語授課)	7:45	8:45	11	66.00	66.00		Monica /Ricardo Jarrin		Zumba簡單易學, 就算你完全不懂舞蹈, 也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步法, 舞動身體, 作全身的運動。Zumba舞蹈融合了健身和娛樂, 每一堂課都像參加派對一樣, 令人有振奮的感覺!(6人以上開班, 名額25位)	(6人以上開班, 名額25位)
3SLK	Wed 三	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Southern Shaolin Ngo Cho Koon	南少林五祖鶴陽拳	8:00	9:00	11	66.00	66.00		Gregory Tan	陳仁華	南少林五祖鶴陽拳(又名五祖拳), 在福建省南少林系中最具代表性。練習五祖鶴陽拳, 不受年齡, 性別之限制。套路簡單易學, 功法循序漸進。還可以根據自身條件, 揚長避短, 練習適合自己的套路、功法。(6人以上開班)	

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor 導師	導師	Description 內容	Notes 備註
4HQG-1	Thur 四	Jan 25 - Mar 22 1月25日-3月22日	Health Qigong (Refresher Course)	健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:30	10:30	9	18.00	18.00		Liu Min	劉敏	歡迎在本中心修畢健身氣功班的學員參加，一起練習八段錦、五禽戲、易筋經、六字訣和馬王堆導引術，並由導師指導正當的呼吸方法。	(6人以上開班，名額25位)
4STE-D	Thur 四	Jan 25 - Mar 22 1月25日-3月22日	Stretching & Tapping Exercise (Beginner/Intermediate)	拉筋拍打操初/中班 (國粵語授課)	10:30	11:30	9	45.00	54.00		Liu Min	劉敏	拉筋拍打操的特點是將伸展拉筋與穴位拍打有機的結合，通過一拉筋和一拍打，二者交替，使習練達到骨正筋柔舒活經絡的作用，同時它對於排毒養顏，保持身體柔韌和抗衰老都有很好的效果。	(6人以上開班，名額25位)
4MC	Thur 四	Jan 11 - Mar 22 1月11日-3月22日	Mandarin Class	普通話班	10:30	11:30	11	44.00	55.00	2.00	Pauline Pau	包美珍	教授漢語拼音及簡單日常會話，並引用歷史故事、詩詞成語等作教材，內容生動有趣。	(5人以上開班，名額15位)
4YTC-I	Thur 四	Jan 11 - Mar 22 1月11日-3月22日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Advance)	楊家太極 88式高班	11:45	1:00	11	44.00	55.00		Pauline Pau	包美珍	舒筋活絡，強健身體，適合任何人士參加。	(6人以上開班，名額25位) **此班只收舊生
4DPQ	Thur 四	Jan 11 - Mar 22 1月11日-3月22日	Digital Photography	數碼攝影班	1:15	3:15	11	55.00	66.00		Sidney Yip	葉裁予	學習用基本的拍攝理論和手法，如何拍攝出優美的相片。適合有任何數碼相機及對攝影有興趣的人士參加。學生必須有基本電腦知識和電郵地址。	(4人以上開班)
4DH	Thur 四	Jan 11 - Mar 22 1月11日-3月22日	Dance for Health	舞蹈健身班 (國英語授課)	1:30	2:45	9	27.00	45.00		Kathy Lin		綜合世界各國土風舞、排舞、序列交誼舞、廣場舞各類舞蹈，以期身心健康愉快。課程內容活潑且有彈性，視參與者的程度和興趣隨時調整。適合任何對舞蹈有興趣的人士。	(5人以上開班，名額10位) 課程中休假兩次日期待導師決定
4HG	Thur 四	Jan 11 - Mar 22 1月11日-3月22日	Musical Jamming	口琴、結他及小型西樂器合奏	9:30	11:00	11	Each session \$2	每次二元		No Instructor	不設導師	一班志同道合的音樂發燒友，用各自熟識的小樂器如口琴、笛子、結他等，一同奏唱往日歐西民歌、輕快小曲，共渡一個快樂的早上。參加者需已熟用自已樂器。	

## 新班推介

### 電子琴合奏班

此課程是要讓能閱讀五線譜的學員利用鍵盤彈奏旋律Melody，和弦Chord和敲擊組合Drum/Percussion來模仿各種不同的樂器，學習把握演奏技巧，應用在各種不同風格的民族和古今中外合奏歌曲上。

歡迎各初、中和高班的學員或曾經接受過基本彈奏訓練的琴手報名，導師會因各程度的學員來編制各種合奏歌曲，希望各級學員能透過良性的互動來一起進步。

詳情請參閱第1頁



### 笛子班

課程教授基礎笛子技巧，包括：發聲，呼吸，指法，音準，節奏等。學員請自備D調笛。(未有笛子者，老師可代找樂器)。

詳情請參閱第4頁



## 新班推介

### 健身氣功之健身氣功大舞

健身氣功大舞是一套通利關節，以舞宣導的功法，它是集修身、養性、娛樂、觀賞於一體的，有養健身運動、整套功法、動作優美、銜接流暢、簡單易學、安全可靠，是一套老少皆宜，具有祛病強身、延年益壽好功法。

詳情請參閱第4頁

健身氣功系列  
——大舞



### 平板電腦及手機月會

每月第三個星期二聚會，一起分享使用平板電腦(iPad, Tablet)及手機(iPhone, Android)的基本知識，交流最新資訊及應用程式。由唐姑娘主持。

詳情請參閱第2頁



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor	導師	Description 內容	Notes 備註
5GU	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Guzheng	古 琴 班	9:30	11:00	11	88.00	99.00	2.00	May Lee		學習古箏知識與演奏技巧。從基礎開始，循序漸進，以至奏出優美樂曲。此課程亦適合有基本古箏知識之學員繼續進修。請自備21弦古箏。老師可代找新舊樂器。(個別教導,任何程度均可隨時入學)	(3人以上開班,名額6位)
5TC-24	Fri 五	Jan 26 - Mar 23 1月26日-3月23日	Tai Chi 24 Form	楊式24式太極拳 (國語授課)	9:25	10:25	9	54.00	63.00		Ning Zhao	靜遠居士	全套路二十四式，動作柔和緩慢、連綿不斷、以意導氣、以氣運身。學練此式，具有強壯筋骨、舒筋活血、營養腑臟、增強氣力等健身養生防身之功效。此套路適合中老年及體弱者學練。	(6人以上開班,名額20人) 開課日期1月26日
5CT-2	Fri 五	Jan 26 - Mar 23 1月26日-3月23日	Chen Style Tai Chi 83 Form	陳式83式太極拳 (國語授課)	10:30	11:30	9	54.00	63.00		Ning Zhao	靜遠居士	本套路是陳氏太極十七世陳發科先生在傳統太極拳套路基礎上編排而成。其上乘的健身養生和技擊作用，輕靈穩健的演練風格，在全世界吸引越來越多的愛好者。運動量可由拳架高、低調節，既適合青年人練拳習武，也適宜中老年養生保健。	(6人以上開班,名額20人) 開課日期1月26日
5YTC-R2	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Refresher Course)	楊家太極 88 式練習班	9:30	10:45	10	20.00	20.00		Pauline Pau	包美珍	適合已修畢楊家太極88式者參加練習。	(6人以上開班,名額25位) 2/16停課
5CC	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Chinese Calligraphy	書法班	1:00	2:30	10	40.00	50.00		Pauline Pau	包美珍	教授基本書法技巧，因應各人程度學習。請自備紙、筆、墨。	(5人以上開班,名額10位) 2/16停課
5CO-B	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Chinese Opera (Basic)	粵曲初級興趣班	11:00	12:30	11	77.00	88.00	3.00	Grace Ho	何麗燕	教授粵曲的基本知識，由基本打拍子開始及齊唱小曲，由樂師現場伴奏。課程完成後學員可參加本中心的粵曲興趣班。	(10人以上開班)
5CO-I	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Chinese Opera (Intermediate)	粵曲興趣班	1:00	2:30	11	77.00	88.00	3.00	Grace Ho	何麗燕	歡迎已完成粵曲初級興趣班的朋友參加。	(10人以上開班)
5TC-F	Fri 五	Jan 26 - Mar 23 1月26日-3月23日	48 Form Tai Chi Fan (Beginner/Intermediate)	蓮花太極雙扇 (國粵語授課)	11:45	12:45	8	40.00	48.00		Liu Min	劉敏	48式太極雙扇，是一項鍛煉身體增進體能的運動，它有太極的內涵又結合扇術帶出舞蹈的優美，雙扇因為需要雙手的協調，比單扇更為全面和協調，經常練習雙扇有助於雙手和手指關節的運動，也使肢體在左右大腦的指揮下得到平衡和協調的運動。	(6人以上開班,名額15人) 2月16日停課
5TC-Z	Fri 五	Jan 26 - Mar 23 1月26日-3月23日	Tai Chi Bagua Zhu (Beginner/Intermediate)	太極八卦珠初/中班 (國粵語授課)	1:00	2:00	8	40.00	48.00		Liu Min	劉敏	二十六式太極八卦珠，又稱“華武雙珠”。它是將太極拳柔和、緩慢、圓活、連貫和八卦掌擺扣行圓、旋轉的運動風格揉合一起。練習太極八卦珠，有助按壓手部穴位，增進健康。	(6人以上開班,名額15人) 2月16日停課
5PS-A	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	1:30	3:00	10	80.00	80.00	2.00	Phianix Lee	李玉鳳	透過科學發聲方法,配以通俗易懂的教學方式,培訓學員歌唱基本工,發聲技巧,讓學員建立聲樂基礎,增加演唱信心,擴闊歌路,從而提升歌唱水平,享受唱歌樂趣。適合任何程度人士參加。	(6人以上開班,名額20位) 2月16日停課
5PS-B	Fri 五	Jan 12 - Mar 23 1月12日-3月23日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	3:20	4:50	10	80.00	80.00	2.00	Phianix Lee	李玉鳳	透過科學發聲方法,配以通俗易懂的教學方式,培訓學員歌唱基本工,發聲技巧,讓學員建立聲樂基礎,增加演唱信心,擴闊歌路,從而提升歌唱水平,享受唱歌樂趣。適合任何程度人士參加。	(6人以上開班,名額17位) 2月16日停課

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course	課程名稱	Start 開始時間	End 完結時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Copy Fee 講義費	Instructor 導師	Description 內容	Notes 備註
6YTC-85	Sat 六	Jan 13 - Mar 24 1月13日-3月24日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/Intermediate)	楊家太極85式初/中混合班	10:00	11:00	11	66.00	66.00		Addy Kam	太極拳是一門內家拳術，前人除用作技擊鍛練外，更以用作調氣息、養身心之用。學太極拳能增強肢體的協調及平衡力，改善血液循環，強健肌肉及骨骼。學得其所者，更能增強內氣，達到強身健體，延年益壽，身心舒暢的境界。	(6人以上開班，名額15位) 此課程招收新生。
6TC-5	Sat 六	Jan 13 - Mar 24 1月13日-3月24日	Tai Chi Sabre	陳家57式太極劍	11:00	12:00	11	66.00	66.00		Addy Kam	陳式太極劍結合太極拳舒展大方的身法，靈活穩健的步法，具有忽剛忽柔，忽隱忽現，剛柔相濟，快慢相間，以意導氣，以氣催身，勁貫劍梢，周身一致，圓轉自然的特點，適合曾練太極拳者學習。	(6人以上開班，名額15位) **此班只收舊生。

### 報名需知及守則

Course materials and photocopying costs are not included in the course fees.  
所有課程不包括材料費及影印費。

Priority registration is given to full course participants.  
參加全期課程學員可優先登記。

Participants who are unable to attend full course and request to pay pro-rated fees will be put on the waiting list pending availability of vacancies. Course fees will be prorated per class plus an additional 10% administration fee. The total will be rounded to the nearest dollar.  
凡未能參加全期課程的學員若要求按比例交費，需先列入輪候名單，待開課前再根據所餘名額登記參加。收費按學員所參加的堂數比例計算，並加收10%附加費，如有零碎之尾數均進為一元。

No refund after beginning of the course.  
興趣班一經開課，恕不接受退款申請。

Participants may withdraw at least one week prior to the course start date and receive refund of course fee minus \$5 administration fee for each course.  
學員如因個人理由要求退學，需於開課前一星期申請。一經批准，每課程將扣除行政費 \$5後，退回餘款。

No refund or transfer to next course due to participant's absence.  
學員因個人理由要中途缺課，學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。

Course fees are not refundable for not attending all sessions. No trial class is offered.  
學員如未能上足全期課程，恕不退回學費差額，亦不設試堂。

Missed classes cannot be made up due to participant absenteeism, power shutdown, emergencies, or maintenance and facility closings.  
如因學員缺課、停電、維修或突發事件，場地關閉，將不設補課。

All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin or English teaching.  
除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。

Consult your doctor before you begin any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any kind in connection with our program.  
參與任何運動班，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。

If any courses are added, modified and changes will be announced at Yee Hong Centre.  
課程如有增加或更改，請留意中心公佈。

### 惡劣天氣安排 Inclement Weather Arrangement

頤康密西沙加活動及服務發展部的活動如受到惡劣天氣影響而需要暫停，我們有以下安排：

若當日皮爾區公校教育局校巴服務因天氣影響暫停，則密西沙加活動及服務發展部亦暫停所有活動。有關消息將會在當日上午八時或之前發報，參加者可瀏覽以下網址或來電查實有關消息：

- 頤康中心耆英會網址 [www.macrobianclub.com](http://www.macrobianclub.com) 或
  - 頤康中心直綫電話416-412-4571再按內綫4610聽取有關消息電話錄音。
- 課程將順延以作補課。敬請留意。

During inclement weather, the Yee Hong Mississauga Program and Service Development Department may cancel programs and classes, as follows:

All programs and classes of the Yee Hong Mississauga Program and Service Development Department will be cancelled upon the announcement of the Peel Region Public School Board on school bus cancellation.

The cancellation information will be released not later than 8:00 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 416-412-4571 Ext. 4610.

Class schedules will be extended to make up the missed sessions. Thank you for your attention.

## 頤康活力長者服務網站



我們設立這網頁平台的其中一個目的是想讓長者足不出戶，亦能盡知天下事。故我們會盡力搜尋網上的免費資源同大家分享。所以亦同樣希望大家能送來不同的分享，如文章、攝影作品、畫作、詩詞、生活經驗等。希望大家能透過這平台發揮互聯網的無私分享精神，並能從我們這網站提供的資源，每天都能開心快樂地學到新知識，達到終生學習的功效。

www.macrobianclub.com

## 頤康泊車位

各位活動及服務發展部學員及參加者請注意：  
請把車輛停泊於訪客車位，如訪客車位已滿，請泊於泥/草地，切勿佔用職員車位，以免阻礙職員上班。  
請體諒及合作，謝謝！

### YEE HONG PARKING

All PSD Members and Participants,  
Please park your vehicle at the visitors' parking, if visitors' parking is full please make use of the grass / dirt ground. It will cause huge inconvenience for our staff if you park at the staff parking.

Thank you for your understanding and cooperation.

## 請支持頤康活動及服務發展部

頤康中心提供質優及價格公道貨品供大家購買，所有收益將撥捐頤康中心活動及服務發展部。

欲訂購各種貨品，  
請與唐姑娘聯絡  
905-568-0333 EXT.  
4610



新鮮臘味訂購反應熱烈，深受會員歡迎，  
我們將再接再厲，於農曆新年前再接受預訂。  
錯過上次機會的會員，請於1/8-1/26到中心訂購。

一月八日開始訂購，截止訂購日期一月二十六日，  
二月十六日(農曆新年)前到密市頤康中心取貨。  
詳情請留意中心海報。

鵝腸	\$9/包
鮮鴨腸	\$8.5/包
切肉油腸	\$7/包
東莞臘腸	\$7/包
臘味包	\$7/包
正臘鴨腎	\$6.5/包

## 洛陽紙貴，頤康紙平！

安徽手工宣紙	非會員價	會員價	書畫班學員價
半開生宣紙 (適合書法用)	\$75/刀	\$65/刀	\$60/刀
半開熟宣紙 (適合畫畫用)	\$75/刀	\$65/刀	\$60/刀





**Yee Hong Centre  
For Geriatric Care**

頤康中心

## 密西沙加社區服務必有一項適合你



**Yee Hong Centre  
For Geriatric Care**

頤康中心

提起密市的長期護理院，人人都會想到坐落在Mavis Road 的頤康中心。其實在這座五層高的建築物內，  
**除了有著頤康的優質長期護理服務外；還有其他六項頤康的社區服務，**  
為居住於密市區內準備或已退休人士、不同健康程度的長者們及其家人提供一條龍(連貫性)的適切服務。

### 耆老日間服務

曾經中風、年老體弱、患失智症或獨留家中之耆老，可參加是項服務。透過各項健體、腦活動(包括物理治療及職業治療)，提高及維持耆老的身心活動能力；亦為家人提供短暫歇息機會，以舒緩照顧者的壓力。活動時間星期一至五，上午九時卅分至下午三時，每日收費廿三元(連午膳)

。可安排交通接送\*

### 耆老家庭服務

使用是項專業服務，除了令照顧耆老的華裔家庭成員，認識社區資源，更可透過家庭及個人輔導、互助小組、聯誼活動、教育講座、網上資訊、技巧訓練及刊物展覽等，使他們更懂得照顧家中耆老，並了解耆老的健康問題、照顧方法\*

### 義工服務

助人為快樂之本，申請成為頤康的義工能助閣下發展創意、善用時間、服務社群；回饋社會。

### 半日消閒活動

健康良好而又希望參加群體活動的長者，定期出席這項健體、腦的康樂活動；並與其他長者共進午膳，必能有效維持身、心、靈舒暢，免得呆坐家中。活動時間由上午九時卅分至下午三時，每次收費10元(連午膳)。逢星期四之活動特為說普通話(國語)之人士而設。間中有戶外活動。可安排交通接送\*

### 個案輔導服務

使用是項專業服務，能令區內耆老及家人，更認識各項社區資源及老人福利。按照各長者不同的需要，使用適合其文化及語言之個案服務、家庭輔導，並可協助申請各項福利津貼等\*

### 活力長者及外展服務

為社區人士提供不同類型活動，推動積極參與，實踐終身學習，發展個人興趣，增進生活才藝，擴闊社交網絡，從而建立活躍生活模式，達致個人身、心、靈，健康的人生

**查詢電話：905-568-0333**