

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 Programs & Services Development Department (October - Decemeber 2018) Q4/18

密市活動及服務發展部 2018年 10月 - 12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 -	Oct 1 - Dec 17 10月1日-12月17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) 10月8日停課
1YTC-B	Mon -	Oct 1 - Dec 17 10月1日-12月17日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Beginner)	楊家太極 18 式及 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) **招收新生 10月8日停課
1AP-B	Mon -	Oct 1 - Dec 17 10月1日-12月17日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	11	77.00	88.00		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) 10月8日停課
1KB-B	Mon -	Sep 10 - Nov 19 9月10日-11月19日	Keyboard (Beginner-Intermediate)	手提電子琴 初中班	11:45	1:15	9	81.00	90.00	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) 10/8,11/5停課
1KB-I	Mon -	Sep 10 - Nov 19 9月10日-11月19日	Keyboard (Intermediate-Advance)	手提電子琴 中高班	1:15	2:45	9	81.00	90.00	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) 10/8,11/5停課
1SAK	Mon -	Sep 10 - Nov 19 9月10日-11月19日	Keyboard Ensemble Class	電子琴合奏班	3:00	4:30	9	81.00	90.00	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。	(4人以上開班, 名額10位) 10/8,11/5停課
1KC-1	Mon -	Oct 1 - Oct 22 10月1日-10月22日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	1:00	3:00	3	12.00	15.00		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) 10月8日停課
1SHET	Mon -	Oct 1 - Dec 17 10月1日-12月17日	Six Harmonies & Eight Techniques	六合八法拳	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「有效及帶氧運動」, 對健康、頭腦和心寧都有顯著益處。	(4人以上開班) 10月8日停課
1GO-S-1	Mon -	Oct 1 - Dec 17 10月1日-12月17日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	1:45	10	40.00	50.00	2.00	Carol Leung		齊唱流行金曲。 **此班只收舊生	(8人以上開班, 名額15位) 10/8,15停課



Table Tennis 乒乓球 10月1日至12月20日 (Oct 1 - Dec 20)

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
2AP-I	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	11	77.00	88.00		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) 12月4日停課
2GO-S	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	2:15	10	40.00	50.00	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) 10/16,12/4停課
2LD-1-C	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18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) 12月4日停課
2LD-2-C	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18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) 12月4日停課
2LD-3-C	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18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) 12月4日停課
2CBP	Tue 二	Oct 2 - Dec 18 10月2日-12月18日	Chinese Brush Painting	中國國畫班	2:30	4:30	7	49.00	56.00		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) 10/16-11/6;12/4停課
2OC	Tue 二	10月-12月 聚會日期 10/9,11/13	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。	
2CH	Tue 二	10月-12月 聚會日期 10/23,11/27	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。	

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	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19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 10/17停課
3GO-L	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19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15位) **此班只收舊生 10/17停課
3ER-B	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Erhu (Beginner)	二胡基礎班	9:00	10:00	12	96.00	108.00		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)
3ER-I	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Erhu (Intermediate)	二胡進階班	10:00	11:00	12	96.00	108.00		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)
3IE	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Instrument Ensemble	器樂合奏班 - 千禧雅樂坊	11:00	1:00	12	60.00	60.00		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。	
3SC	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Sewing Class (Basic)	基礎縫紉興趣班	9:15	10:30	9	45.00	54.00		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) 10/17,24,31停課
3CT-1	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Chen Style Tai Chi Sword	陳式49式太極劍 (國語授課)	9:20	10:25	12	72.00	84.00		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)
3CP	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Chinese Painting (Mountain & Water)	中國山水畫 (國語授課)	10:30	12:00	12	84.00	96.00		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12人)
3TC-S	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Tai Chi Sabre	太極單刀 (國語授課)	12:05	1:05	12	72.00	84.00		Ning Zhao	靜遠居士	套路共二十四式, 短小精悍, 易於記憶。動作以輕沉兼備、剛柔相濟、螺旋纏繞、慢快相間、滾身滾手刀法為特點, 適合有太極拳基礎和愛好運動人士學練。本課程教習單式刀法、動作連貫配合和如何運用勁力。	(5人以上開班, 名額15人)
3XYIE	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Hua Yue Xin Yi Internal Exercise	華嶽心意養生功	10:45	12:00	12	120.00	120.00		Andrew Cheng	鄭永彪	本門的功法以心意為主、六合為體、八法為用; 驅使人體的臟腑及經脈和九大關節, 段練人體先天潛能, 通過練習五總九節帶動調理臟腑及經脈, 內以養心益氣, 外可強身健體。恆久專練更能掌握血脈神經做化, 不但抗衰老, 健體養生, 還可延年益壽, 終生受用。	(8人以上開班, 名額20人)

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
3KC-2	Wed 三	Oct 3 - Oct 17 10月3日-10月17日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	11:30	1:15	3	12.00	15.00		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)
3LAT-B	Wed 三	Oct 10 - Nov 28 10月10日-11月28日	International Standard Latin Dance	國際標準拉丁舞 初中班 (國語授課)	12:45	2:15	8	40.00	48.00		Simon Lam		本班教授國際標準拉丁舞之倫巴、恰恰(喳喳)、桑巴、牛仔和鬥牛舞。講解初及中級舞步，介紹一些中級花步及套路，特別強調拉丁舞的基本功練習。導師還根據中老年人的生理特點，將人體體型塑造、健美和肌肉骨骼保健融入課程中，使學員不僅能學到有趣的舞蹈，還可以明顯改善體型和氣質。無需舞伴，無需經驗，	(6人以上開班，名額20位)
3PS-A	Wed 三	Oct 10 - Dec 19 10月10日-12月19日	Pop Song Singing Class A	流行歌曲 基礎訓練班	3:50	5:20	11	88.00	88.00	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)
3TCF	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Tai Chi Fan	楊家32式太極劍 (國粵語授課)	1:15	2:15	12	60.00	72.00		Liu Min	劉敏	三十二式太極劍是在楊式太極劍的基礎上簡化整理而成的劍術套路，劍術靈活多變，造型優美，似操如舞，是一種觀賞性很強的健身運動，它內容充實，包括：抽·帶·撩·刺·點·劈等主要劍法，動作規範，易學易練，是一套男女老少皆宜很好的健身運動。	(6人以上開班，名額15位)
3HQG-2	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Health Qigong	健身氣功班 之易筋經 (國粵語授課)	2:15	3:30	12	60.00	72.00		Liu Min	劉敏	健身氣功是中國健身氣功協會根據中華遠古時期人們養身鍛煉方法和調心、調息、調身原理方法而創編。易筋經是一種以變易筋骨為目的的健身方法。有利于改善心血管，呼吸，消化系統的機能。同時可提高平衡能力·柔軟性和肌肉力量。	(6人以上開班，名額25位)
3CC-A	Wed 三	Oct 3 - Dec 5 10月3日-12月5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	Oct 3 - Dec 5 10月3日-12月5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	Oct 3 - Dec 5 10月3日-12月5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	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班 (英語授課)	2:30	3:30	12	60.00	72.00		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)
3OK	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Golden Oldies Karaoke	懷舊金曲卡拉OK	1:00	3:30	12	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

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	Description 內容	Notes 備註
3YTC-85-I	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Intermediate/ Advance)	楊家太極85式 中高混合班/推手班	5:00	6:00	7	42.00	42.00		Addy Kam		適合已修初班之學員參加。 **此班只收舊生	(6人以上開班, 名額 15位) 10/24,31;11/7,14,21 停課
3YTC-85-B	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/ Intermediate)	楊家太極 85式 初/中混合班	6:00	7:00	7	42.00	42.00		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。 10/24,31;11/7,14,21 停課
3CTC	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Chen Style Tai Chi (Beginner)	陳式第一路太極拳	7:00	8:00	7	42.00	42.00		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。 10/24,31;11/7,14,21 停課
3TT-A	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Table Tennis Basic Skill Class I	乒乓球技術訓練A班	5:00	6:00	9	81.00	81.00		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) 10/31,11/28, 12/19停課
3TT-B	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Table Tennis Basic Skill Class II	乒乓球技術訓練B班	6:00	7:00	9	81.00	81.00		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) 10/31,11/28, 12/19停課
3TT-C	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Table Tennis Class A	乒乓球技術訓練C班	7:00	8:00	9	81.00	81.00		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) 10/31,11/28, 12/19停課
3TT-D	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Table Tennis Class B	乒乓球技術訓練D班	8:00	9:00	9	81.00	81.00		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) 10/31,11/28, 12/19停課
3PS-B	Wed 三	Oct 10 - Dec 19 10月10日-12月19日	Pop Song Singing Evening Class	流行歌曲 基礎訓練班(晚間)	5:30	7:00	11	88.00	88.00	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)
3ZUM-E	Wed 三	Oct 10 - Dec 19 10月10日-12月19日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班 (英語授課)	7:45	8:45	11	66.00	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)
3SLK	Wed 三	Oct 3 - Dec 19 10月3日-12月19日	Southern Shaolin Ngo Cho Koon	南少林五祖鶴陽拳	8:00	9:00	5	30.00	30.00		Gregory Tan	陳仁華	五祖鶴陽拳是內外兼修的拳種, 它的每一套拳, 拳法都綜合了七種優秀拳種的特性。具有山東鶴陽師的北派技法、鳳陽婆的下盤腿功、外修太祖拳的剛猛、猴拳的零巧利落、靈活轉換的鶴腳、多勾多端的羅漢步法、內修益氣養神的動氣功法。套路簡單易學, 功法循序漸進。學員可以根据自身條件, 揚長避短, 練習適合自己的套路、功法。	10/3,10/24-11/28 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
4HQG-1	Thur 四	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Health Qigong (Refresher Course)	健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:30	10:30	12	24.00	24.00		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	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Stretching & Tapping Exercise (Beginner/Intermediate)	拉筋拍打操初/中班 (國粵語授課)	10:30	11:30	12	60.00	72.00		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)
4TC-B	Thur 四	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Tai Chi Softball	太極柔力球 (國粵語教授)	11:40	12:25	12	60.00	72.00		Liu Min	劉敏	太極柔力球是球類運動和太極運動相結合的一種帶氧全身性運動，它可以使運動者的頸、肩、腰、腿、眼得到均衡全面的鍛鍊。它的運動步驟簡單大方，舒展易學，對於沒有球類和太極運動基礎的初學者也能循進入門，是一種老少皆宜的體育運動。(可代購球拍及柔力球，\$25一套)	(6人以上開班, 名額10位)
4MC	Thur 四	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Mandarin Class	普通話班	10:30	11:30	12	48.00	60.00	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	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Advance)	楊家太極 88式高班	11:45	1:00	12	48.00	60.00		Pauline Pau	包美珍	舒筋活絡，強健身體，適合任何人士參加。 **此班只收舊生	(6人以上開班, 名額25位)
43DP	Thur 四	Oct 11 - Dec 13 10月11日-12月13日	3D Printing Class	立體打印班 (國語授課)	11:15	1:00	10	50.00	60.00	1.00	Andy Rong		學習和了解3D模型和模特，從設計、修正、打印到後期處理修飾的全部過程。學生可按自己愛好下載免費3D模型文件，由老師為學生免費打印。老師也會為學生進行頭像掃描和制作學生的3D模特頭像。 參加者需有基本電腦知識，並需自備手提電腦上課。	(5人以上開班, 名額15位)
4KC	Thur 四	Oct 4 - Oct 18 10月4日-10月18日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	12:30	2:30	3	12.00	15.00		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)
4DPQ	Thur 四	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Digital Photography	數碼攝影班	1:30	3:15	10	50.00	60.00		David Tsoi		學習攝影的基本原理，數碼相機的基本操作，光線和顏色的特性，基本攝影構圖和閃光燈運用。 適合任何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。	(6人以上開班) 課程中休假兩次日期 待導師決定
4DH	Thur 四	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Dance for Health	舞蹈健身班 (國語授課)	1:30	2:45	10	30.00	50.00		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	Oct 4 - Dec 20 10月4日-12月20日	Musical Jamming	口琴、結他及小型西樂器合奏	9:30	11:00	12	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。	

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	Oct 5 - Dec 21 10月5日-12月21日	Guzheng	古 琴 班	9:30	11:00	12	96.00	108.00	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	Oct 5 - Dec 21 10月5日-12月21日	Tai Chi 24 Form	楊式24式太極拳 (國語授課)	9:30	10:30	12	72.00	84.00		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。	(5人以上開班,名額15人)
5CT-2	Fri 五	Oct 5 - Dec 21 10月5日-12月21日	Chen Style Tai Chi 83 Form	陳式太極拳 (國語授課)	10:35	11:35	12	72.00	84.00		Ning Zhao	靜遠居士	研習陳發科先生所傳拳式。以一路八十三式為主，二路七十一式為輔。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。	(5人以上開班,名額15人)
5YTC-R2	Fri 五	Oct 5 - Dec 21 10月5日-12月21日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Refresher Course)	楊家太極 88 式練習班	9:30	10:45	12	24.00	24.00		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)
5CO-B	Fri 五	Oct 5 -Dec 7 10月5日-12月7日	Chinese Opera (Basic)	粵曲初級 興趣班	11:00	12:30	10	70.00	80.00	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	Oct 5 -Dec 7 10月5日-12月7日	Chinese Opera (Intermediate)	粵曲興趣班	1:00	2:30	10	70.00	80.00	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)
5CC	Fri 五	Oct 5 - Dec 21 10月5日-12月21日	Chinese Calligraphy	書法班	1:00	2:30	12	48.00	60.00		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)
5TC-F	Fri 五	Oct 12 - Dec 21 10月12日-12月21日	48 Form Tai Chi Fan (Beginner/ Intermediate)	蓮花太極雙扇 (國粵語授課)	11:45	12:45	11	55.00	66.00		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)
5TC-Z	Fri 五	Oct 12 - Dec 21 10月12日-12月21日	Tai Chi Bagua Zhu (Beginner/ Intermediate)	太極八卦珠 初/中班(國粵語授課)	1:00	2:00	11	55.00	66.00		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)
5TC-B	Fri 五	Oct 12 - Dec 21 10月12日-12月21日	Tai Chi Softball	太極柔力球 (國粵語教授)	2:15	3:15	11	55.00	66.00		Liu Min	劉敏	太極柔力球是球類運動和太極運動相結合的一種帶氧全身性運動，它可以使運動者的頸、肩、腰、腿、眼得到均衡全面的鍛鍊。是一種老少皆宜的體育運動。(可代購球拍及柔力球，\$25一套)	(6人以上開班,名額15位)
5PS-A	Fri 五	Oct 12 - Dec 21 10月12日-12月21日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	1:30	3:00	11	88.00	88.00	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20位)
5PS-B	Fri 五	Oct 12 - Dec 21 10月12日-12月21日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	3:20	4:50	11	88.00	88.00	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)

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
6YTC-85	Sat 六	Oct 6 - Dec 22 10月6日-12月22日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/ Intermediate)	楊家太極85式初/中混合班	10:00	11:00	8	48.00	48.00		Addy Kam		太極拳是一門內家拳術，前入除用作技擊鍛練外，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。 10/27;11/3,10,17停課
6TC-S	Sat 六	Oct 6 - Dec 22 10月6日-12月22日	Tai Chi Sabre	太極刀劍棍班	11:00	12:30	8	64.00	64.00		Addy Kam		此新班將教授短棍(十三手)。因應舊學員的反映，學後沒有練習的機會及場地，故此班將由一小時延至一小時半，除了教授新課程外，也會回顧及練習曾教授過的太極器械。	(6人以上開班, 名額15位) 此課程招收新生 10/27;11/3,10,17停課

報名需知及守則

<p>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。</p>	<p>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。</p>
---	---

通告 Notice

頤康密西沙加活力長者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，則密西沙加活力長者及外展服務亦暫停所有活動。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 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 Active Senior and Outreach Service may cancel programs and classes, as follows:

All programs and classes of the Yee Hong Mississauga Active Senior Service 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; 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.