

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 2019) Q1/19

密市活力長者及外展服務 2019年 1月 - 3月份活動

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 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; 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.

報名需知及守則 Registration Notice and Regulations

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。

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 14 - Mar 18 1月14日-3月18日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Refresher Course)	楊家太極 88 式練習班	9:30	10:45	10	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) 1月7日停課
1YTC-B	Mon -	Jan 14 - Mar 18 1月14日-3月18日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Beginner)	楊家太極 88 式初班	10:45	12:00	10	55.00	66.00		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 1月7日停課
1AP-B	Mon -	Jan 7 - Mar 18 1月7日-3月18日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	11	88.00	99.00		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)
1KB-B	Mon -	Feb 18 - Mar 25 2月18日-3月25日	Keyboard (Beginner-Intermediate)	手提電子琴初中班	11:45	1:15	6	60.00	66.00	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)
1KB-I	Mon -	Feb 18 - Mar 25 2月18日-3月25日	Keyboard (Intermediate-Advance)	手提電子琴中高班	1:15	2:45	6	60.00	66.00	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)
1SAK	Mon -	Feb 18 - Mar 25 2月18日-3月25日	Keyboard Ensemble Class	電子琴合奏班	3:00	4:30	6	60.00	66.00	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)
1KC-1	Mon -	Jan 7 - Mar 18 1月7日-3月18日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	1:00	3:00	7	35.00	42.00		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。 課程中休假四次, 日期待導師決定	講義費另計。 (4人以上開班, 名額10位)
1SHET	Mon -	Jan 7 - Mar 18 1月7日-3月18日	Six Harmonies & Eight Techniques	六合八法拳	2:15	3:30	11	66.00	77.00		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 7 - Mar 18 1月7日-3月18日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	2:00	11	55.00	66.00	2.00	Carol Leung		齊唱流行金曲。	(8人以上開班, 名額17位)
1DPRA	Mon -	Jan 7 - Jun 24 1月7日-6月24日	Digital Photography & Research	數碼攝影研討班	9:30	11:30	24	80.00	80.00		David Tsoi		建議參加者需有三年或以上攝影經驗並對攝影有濃厚興趣。除了每年一月及七月參加外, 其他月份也可參加, 但費用不改。	(8人以上開班, 名額20位)



Table Tennis 乒乓球 1月7日至3月28日 (Jan 7 – Mar 28)
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	Description 內容	Notes 備註
2YO-1	Tue 二	Jan 8 -Mar 26 1月8日-3月26日	Yoga	瑜珈班	9:30	10:45	10	70.00	70.00		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) 2/19,2/26停課
2AP-I	Tue 二	Jan 8 -Mar 19 1月8日-3月19日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	11	88.00	99.00		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)
2GO-S	Tue 二	Jan 8 -Mar 19 1月8日-3月19日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	2:15	11	55.00	66.00	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 8 -Mar 19 1月8日-3月19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 8 -Mar 19 1月8日-3月19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 8 -Mar 19 1月8日-3月19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	Jan 8 - Mar 5 1月8日-3月5日	Chinese Brush Painting	中國國畫班	2:30	4:30	9	72.00	81.00		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)
2OC	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/8, 2/12,3/12	Orchid Club	蘭花月會	10:00	11:30		15.00	15.00		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2019/1-2019/12)
2CH	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/22, 2/26,3/26	Chat for Wellness	談談笑笑補安康	10:00	11:30		15.00	15.00	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2019/1-2019/12)

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 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Live Music Singing Class	金曲演唱學習班	9:00	10:15	11	66.00	77.00	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 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Live Music Singing Class	金曲演唱班	10:30	12:15	11	66.00	77.00	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 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Erhu (Beginner)	二胡基礎班	9:00	10:00	11	99.00	110.00		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	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Erhu (Intermediate)	二胡進階班	10:00	11:00	11	99.00	110.00		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	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Instrument Ensemble	器樂合奏班 - 千禧雅樂坊	11:00	1:00	11	66.00	66.00		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	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Sewing Class (Basic)	基礎縫紉興趣班	9:15	10:30	11	66.00	77.00		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 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Chen Style Tai Chi Sword	陳式49式太極劍 (國語授課)	9:25	10:25	10	70.00	80.00		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) 1/30停課
3CP	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Chinese Painting (Mountain & Water)	中國山水畫 (國語授課)	10:30	12:00	10	80.00	90.00		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) 1/30停課
3TC-S	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Tai Chi Sabre	太極單刀 (國語授課)	12:05	1:05	10	70.00	80.00		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。	(6人以上開班, 名額15人) 1/30停課
3XYIE	Wed 三	Feb 13 - Mar 20 2月13日- 3月20日	Hua Yue Xin Yi Internal Exercise	華嶽心意養生功	10:45	12:00	6	60.00	60.00		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)
3KC-2	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Knit'N Chat	趣味編鈎織	11:30	1:15	7	35.00	42.00		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。課程中休假四次,日期待導師決定	講義費另計。 (4人以上開班, 名額10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	Description 內容	Notes 備註
3LAT-B	Wed 三	Feb 20 - Mar 20 2月20日- 3月20日	International Standard Latin Dance	國際標準拉丁舞 初中班 (國語授課)	12:45	2:15	5	30.00	35.00			張詩曼/ 呂恩琳	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	Jan 16 - Mar 20 1月16日- 3月20日	Pop Song Singing Class A	流行歌曲 基礎訓練班	3:50	5:20	9	90.00	90.00	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) 開課日期1月16日，2月停課1次，日期由導師決定
3TCF	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Tai Chi Sword	楊家32式太極劍 (國粵語授課)	1:15	2:15	11	66.00	77.00		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	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Health Qigong	健身氣功 - 馬王堆導引術 (國粵語授課)	2:15	3:30	11	66.00	77.00		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。馬王堆導引術是國家體育總局，依據湖南長沙馬王堆漢墓出土的導引圖，以循經導引，行意相隨為主要特點的一套古樸優美，內外兼修的功法。它簡單易學，安全可靠，適合於不同人群習練，具有去病強身，延年益壽的功效。	(6人以上開班，名額25位)
3CC-A	Wed 三	Jan 9 - Mar 13 1月9日- 3月13日	Chinese Calligraphy	中國書法班	1:30	2:45	10	60.00	60.00	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 9 - Mar 13 1月9日- 3月13日	Chinese Calligraphy (Beginner)	中國書法入門班	3:00	4:15	10	60.00	60.00	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 9 - Mar 13 1月9日- 3月13日	Chinese Calligraphy (Basic)	中國書法基礎班	4:30	5:45	10	60.00	60.00	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 9 - Mar 20 1月9日- 3月20日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班 (英語授課)	2:30	3:30	11	66.00	77.00		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	Jan 9 - Mar 20 1月9日- 3月20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

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	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20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	77.00	77.00		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)
3YTC-85-B	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20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	77.00	77.00		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 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Chen Style Tai Chi (Beginner)	陳式第一路太極拳	7:00	8:00	11	77.00	77.00		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練。	(6人以上開班,名額15位) 招收新生。
3TT-A	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Table Tennis Class A	乒乓球技術訓練A班	5:00	6:00	10	100.00	100.00		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) 2/27停課
3TT-B	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Table Tennis Class B	乒乓球技術訓練B班	6:00	7:00	10	100.00	100.00		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) 2/27停課
3TT-C	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Table Tennis Class C	乒乓球技術訓練C班	7:00	8:00	10	100.00	100.00		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) 2/27停課
3TT-D	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Table Tennis Class D	乒乓球技術訓練D班	8:00	9:00	10	100.00	100.00		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) 2/27停課
3PS-B	Wed 三	Jan 16 - Mar 20 1月16日-3月20日	Pop Song Singing Evening Class	流行歌曲基礎訓練班(晚間)	5:30	7:00	9	90.00	90.00	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) 開課日期1月16日, 2月停課1次,日期由導師決定
3YO-2	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Yoga	瑜珈班	6:15	7:30	9	63.00	63.00		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) 2/20,2/27停課
3ZUM-E	Wed 三	Jan 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班(英語授課)	7:45	8:45	11	77.00	77.00		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 9 - Mar 20 1月9日-3月20日	Southern Shaolin Ngo Cho Koon	南少林五祖鶴陽拳	8:00	9:00	11	77.00	77.00		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	Description 內容	Notes 備註
4HQG-1	Thur 四	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Health Qigong (Refresher Course)	健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:30	10:30	11	22.00	22.00		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 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Stretching & Tapping Exercise (Beginner/Intermediate)	拉筋拍打操初/中班 (國粵語授課)	10:30	11:30	11	66.00	77.00		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 17 - Mar 21 1月17日-3月21日	Mandarin Class	普通話班	10:30	11:30	10	50.00	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	Jan 17 - Mar 21 1月17日-3月21日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Advance)	楊家太極 88式高班	11:45	1:00	10	50.00	60.00		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
43DP	Thur 四	Jan 17 - Mar 21 1月17日-3月21日	3D Printing Class	立體打印班 (國語授課)	11:15	1:00	10	60.00	70.00	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)
4DPQ	Thur 四	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Digital Photography	數碼攝影班	1:15	3:15	11	66.00	77.00		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)
4DH	Thur 四	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21日	Dance for Health	舞蹈健身班 (國英語授課)	1:30	2:45	8	32.00	40.00		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) 課程中休假三次,日期待導師決定
4HG	Thur 四	Jan 10 - Mar 21 1月10日-3月21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。	

淺談鴉片戰爭始末

日期: 一月二十五日(星期五)

時間: 11:00-12:15

主講: 包美珍老師

費用: \$4



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

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 11 - Mar 22 1月11日- 3月22日	Guzheng	古 琴 班	9:30	11:30	11	99.00	110.00	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10位)
5TC-24	Fri 五	Jan 11 - Mar 22 1月11日- 3月22日	Tai Chi 24 Form	楊式24式太極拳 (國語授課)	9:30	10:30	9	63.00	72.00		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) 1/25,2/1停課
5CT-2	Fri 五	Jan 11 - Mar 22 1月11日- 3月22日	Chen Style Tai Chi 83 Form	陳式83式太極拳 (國語授課)	10:35	11:35	9	63.00	72.00		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,既適合青年人練習習武,也適宜中老年養生保健。	(6人以上開班, 名額20人) 1/25,2/1停課
5YTC-R2	Fri 五	Jan 18 - Mar 22 1月18日- 3月22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)
5CC	Fri 五	Jan 18 - Mar 22 1月18日- 3月22日	Chinese Calligraphy	書法班	1:00	2:30	10	50.00	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	Jan 11 - Mar 22 1月11日- 3月22日	48 Form Tai Chi Fan (Beginner/ Intermediate)	蓮花太極雙扇 (國粵語授課)	11:45	12:45	11	66.00	77.00		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	Jan 11 - Mar 22 1月11日- 3月22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	66.00	77.00		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	Jan 11 - Mar 22 1月11日- 3月22日	Tai Chi Softball	太極柔力球初/中班 (國粵語教授)	2:15	3:15	11	66.00	77.00		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	Jan 18 - Mar 22 1月18日- 3月22日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	1:30	3:00	9	90.00	90.00	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) 開課日期1月16日, 2月停課1次,日期由導師決定
5PS-B	Fri 五	Jan 18 - Mar 22 1月18日- 3月22日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	3:20	4:50	9	90.00	90.00	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) 開課日期1月16日, 2月停課1次,日期由導師決定

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 12 - Mar 22 1月12日-3月23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	77.00	77.00		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-S	Sat 六	Jan 12 - Mar 22 1月12日-3月23日	Tai Chi Sabre	太極刀劍棍班	11:00	12:30	11	99.00	99.00		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

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。



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12/10-12/21或1/7-1/11到中心訂購。

鮮鴨潤腸	\$10/包
鮮鴨潤腸	\$9.5/包
切肉油腸	\$8/包
東莞臘腸	
臘味包	
正臘鴨腎	\$6.5/包
臘鴨脾	\$7/隻

十二月十日開始訂購，截止訂購日期一月十一日，二月五日(農曆新年)前到密市頤康中心取貨。詳情請留意中心海報。

你只要付出少少時間，就能為他人帶來大大幫忙！請即登記成為頤康義工！



Yee Hong Centre For Geriatric Care
頤康中心

A little of your time can offer BIG help to others!
Please join our volunteer team!



- 士嘉堡麥瀝高頤康中心 及 萬錦市頤康中心：
李先生 David Lee 416-412-4571 內線 ext. 2611
david.lee@yeehong.com
- 密西沙加頤康中心：
文姑娘 Pinky Man 416-412-4571 內線 ext. 4640
pinky.man@yeehong.com
- 士嘉堡芬治頤康中心：
宝姑娘 Angela Chan 416-412-4571 內線 ext. 5641
angela.chan@yeehong.com

Program Assistant
Friendly Visitor
Feeding Assistant
Interest Class
Instructor
Driver for Seniors
Meals-on-Wheels
Driver / Assistant
Shopping Escort
Front Desk Assistant
Clerical Assistant
Kitchen Assistant
Laundry Room
Assistant
Special Event
活動助理
親善探訪
膳食助理
興趣班導師
接送長者司機
送餐司機 / 助理
購物護送
接待處助理
文書助理
廚房助理
洗衣房助理
特別活動助理



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心



**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

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。

查詢電話：905-568-0333

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