

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 **何姑娘 聯絡**

網址:www.yeehong.com
www.macrobianclub.com



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

Mississauga Programs and Services Development Department (Jan - Mar 2020)
Q1/20

密市活動及服務發展部2020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	Description 內容	Notes 備註
1YTC-R1	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6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	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)
1YTC-B	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Beginner)	楊家太極88式 初班	10:45	12:00	12	60.00	72.00		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)
1AP-B	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Acrylic Painting	西洋畫班	10:00	12:00	12	96.00	108.00		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 —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Keyboard (Beginner - Intermediate)	手提電子琴 初/初中班	12:00	1:30	12	120.00	132.00	3.00	Lilian Chow	周吳美芳	本課程透過教授中西方流行經典歌曲，學習使用手提電子琴、閱讀五線譜和簡譜、左右手配合、指法認識及以不同的伴奏形式練習訓練；弦理論及和弦的彈奏要訣,適合從未接受過音樂訓練的學員。	(4人以上開班, 名額10位)
1KB-I	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Keyboard (Intermediate- Advance)	手提電子琴 中高/高班	1:30	3:00	12	120.00	132.00	3.00	Lilian Chow	周吳美芳	課程緊接初班進度，從初學的基礎上學習彈奏較複雜的歌曲，加強低音和弦的運用，介紹利用電子琴各項功能，充分在歌曲中的運用，以增加彈奏歌曲的氣氛及效果。適合學習過中班及有彈奏經驗之學員	(4人以上開班, 名額10位)
1KC-1	Mon —	Jan 6 - Mar 9 1月6日- 3月9日	Knit’N Chat	趣味編鈎織	1:00	3:00	10	50.00	60.00		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 —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Six Harmonies & Eight Techniques	六合八法拳	2:15	3:30	12	72.00	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蒙益處。	(4人以上開班)
1DPRA	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Digital Photography & Research	數碼攝影研討班	9:30	11:30	21	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)
1GO-S-1	Mon —	Jan6 - Mar.23 1月6日- 3月23日	Golden Oldies	金曲齊齊唱	12:30	2:00	12	60.00	72.00	3.00	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6日至3月31日 (Jan 6-Mar 31)

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 9:30AM - 下午 3:30PM

每節二元 (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 購機費	Instructor	導師	Description 內容	Notes 備註
2YO-1	Tue 二	Jan 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Yoga	瑜 珈 班	9:30	10:45	12	84.00	84.00		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)
2AP-I	Tue 二	Jan 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Acrylic Painting	西 洋 畫 班	10:00	12:00	12	96.00	108.00		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 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Golden Oldies	金 曲 齊 齊 唱	12:30	2:15	12	60.00	72.00	3.00	Carol Leung		齊唱流行金曲。 **此班只收舊生	(10人以上開班, 名額25 位)
2SHET	Tue 二	Jan 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Six Harmonies & Eight Techniques	六 合 八 法 氣 功	12:00	1:00	12	72.00	72.00		Paul Sheung		六合八法拳乃後唐陳搏所創之帶氣內功,能提供全身運動,增進血液循環,並且滌蕩心靈. 現謹由單式動作編成簡易氣功,名為「行氣集神」,「摘星」,「水」和「風」	(4人以上開班) 新班
2LD-1-C	Tue 二	Jan 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Line Dance (Ultra Beginner)	排 舞 初 初 班	2:15	3:15	12	60.00	72.00		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 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Line Dance (Beginner)	排 舞 初 班	11:30	12:45	12	60.00	72.00		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 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Line Dance (Beginner-Intermediate)	排 舞 初 中 班	1:00	2:15	12	60.00	72.00		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 7 - Mar.24 1月7日- 3月24日	Chinese Brush Painting	中 國 國 畫 班	2:30	4:30	7	56.00	63.00		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), 2/18 - 3/17 停課
2OC	Tue 二	1月- 3月 聚會日期 1/14,2/11,3/10	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\$15。	(由2020/1-2020/12)
2CH	Tue 二	1月-3月 聚會日期 1/28,2/25,3/24	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\$15。	(由2020/1-2020/12)



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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Live Music Singing Class	金曲演唱學習班	9:00	10:15	12	72.00	84.00	3.00	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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Live Music Singing Class	金曲演唱班	10:30	12:15	12	72.00	84.00	3.00	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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Erhu (Beginner)	二胡基礎班	9:00	10:00	12	108.00	120.00		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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Erhu (Intermediate)	二胡進階班	10:00	11:00	12	108.00	120.00		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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Instrument Ensemble	器樂合奏班 - 千禧雅樂坊	11:00	1:00	12	72.00	72.00		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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Sewing Class (Basic)	基礎縫紉興趣班	9:15	10:30	12	72.00	84.00		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1 2位)
3SAX	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Saxophone (Beginner)	色士風班(初級組)	9:30	10:30	12	120.00	132.00		Simon Lam		教導學生如何吹奏色士風及閱讀樂譜。大約學習12至18個月便可掌握吹奏色士風的技巧。參加者不用購買色士風，可先租後買。參加者無需音樂背景，Long Mccade (on Rathburn / Mavis west)有得租，租金約\$ 40 一個月，要中音 Alto Saxophone	(4人以上開班，名額8 位)
3CT-1	Wed 三	Feb 5 - Mar 25 2月5日- 3月25日	Chen Style Tai Chi Sword	陳式49式太極劍 (國語授課)	9:25	10:25	8	56.00	64.00		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12人)
3CP	Wed 三	Feb 5 - Mar 25 2月5日- 3月25日	Chinese Painting (Mountain & Water)	中國山水畫 (國語授課)	10:30	12:00	8	64.00	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。	(5人以上開班， 名額15人)
3TC-S	Wed 三	Feb 5 - Mar 25 2月5日- 3月25日	Tai Chi Sabre	太極單刀 (國語授課)	12:05	1:05	8	56.00	64.00		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。	(5人以上開班， 名額15人)
3XYIE	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25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	Description 內容	Notes 備註
3KC-2	Wed 三	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11日	Knit'N Chat	趣味編 鈎 織	11:30	1:15	10	50.00	60.00		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)
3PS-A	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Pop Song Singing Class A	流行歌曲 基礎訓練班	3:50	5:20	11	110.00	110.00	3.00	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。	(10人以上開班， 名額 17位) 3/4 停課
3HY	Wed 三	Jan15 - Mar 25 1月15日- 3月25日	Hunyuan Tai Chi	混元太極拳24式	3:00	4:30	11	77.00	88.00		Henry Chan		混元太極拳24式是馮志強老師結合數十年修練太極功夫,揉合中医 学知識,科学和太極理論,使這套路具有鮮明的特點和獨特的練法.旨在 周身纏絲,內纏外繞,周身一家,修練後天,以補充先天。認真練習， 身體更健康。	(10人以上開班， 名額 17位)
3LAT-B	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	International Standard Dance	國際標準舞 初/中班	1:15	2:45	12	72.00	84.00		Simon Lam		本班教授國際標準舞。適合初/中班人仕， 無需舞伴Partner， 需要有舞蹈鞋。	(6人以上開班， 名額16位)
3TCF	Wed 三	Jan29 - Mar 25 1月29-3月25日	Tai Chi Sword	楊家42式太極劍 (國粵語授課)	1:15	2:15	9	54.00	63.00		Liu Min	劉敏	42式太極劍是一套具有特色的劍術,它以傳統楊式太極劍為藍本,兼 收並蓄各个流派的太極劍法,42个動作內容充實,風格突出,動作規範, 結構嚴謹,布局合理,運動量適中,具有很好的強身健體的功效	(6人以上開班， 名額15位)
3HQG-2	Wed 三	Jan29 - Mar 25 1月29-3月25日	Health Qigong	健身氣功 班- 易筋經 (國粵語授課)	2:15	3:30	9	54.00	63.00		Liu Min	劉敏	易筋經是一種以變易筋骨為目的的健身方法.有利於改善血管、呼 吸、消化系統的功能.同時可提高平衡能力、柔韌性和肌肉力量。	(6人以上開班， 名額25位)
3CC-A	Wed 三	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11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仕參加。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	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11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	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11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仕參加。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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Zumba Dance	Zumba 舞蹈班 (英語授課)	12:30	1:30	12	72.00	84.00		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2 5位)
3OK	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25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 Joyce Ho at (905) 568-0333 Ext. 4610
e-mail: joyce.ho@yeehong.com

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

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	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Intermediate/ Advance)	楊家太極85 式 中/高混合班	5:00	6:00	10	70.00	70.00		Addy Kam		只收舊生	(6人以上開班, 名額 15位) 此課程只收曾學中/ 高班學員。
3YTC-85-B	Wed 三	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/ Intermediate)	楊家太極 85式 初 /中混合班	6:00	7:00	10	70.00	70.00		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	Jan8 - Mar 11 1月8日- 3月11日	Chen Style Tai Chi (Beginner)	陳式第一路太極拳(溫習) 及簡化陳式太極拳(新課程)	7:00	8:00	10	70.00	70.00		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	Jan8 - Mar 18 1月8日- 3月18日	Table Tennis Class A	乒乓球技術訓練A班	5:00	6:00	9	90.00	90.00		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) 1/29, 2/26停課
3TT-B	Wed 三	Jan8 - Mar 18 1月8日- 3月18日	Table Tennis Class B	乒乓球技術訓練B班	6:00	7:00	9	90.00	90.00		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) 1/29, 2/26停課
3TT-C	Wed 三	Jan8 - Mar 18 1月8日- 3月18日	Table Tennis Class C	乒乓球技術訓練C班	7:00	8:00	9	90.00	90.00		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) 1/29, 2/26停課
3TT-D	Wed 三	Jan8 - Mar 18 1月8日- 3月18日	Table Tennis Class D	乒乓球技術訓練D班	8:00	9:00	9	90.00	90.00		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) 1/29, 2/26停課
3PS-B	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Pop Song Singing Evening Class	流行歌曲 基礎訓練班 (晚間)	5:30	7:00	11	110.00	110.00	3.00	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。	(10人以上開班, 名額 17位) 3/4 停課
3YO-2	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Yoga	瑜 珈 班	6:15	7:30	12	84.00	84.00		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	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Zumba Dance	Zumba 舞 蹈 班 (英語授課)	7:45	8:45	12	84.00	84.00		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2 5位)
3SLK	Wed 三	Jan8 - Mar 25 1月8日- 3月25日	Southern Shaolin Ngo Cho Koon	五祖基本自衛術	8:00	9:00	12	84.00	84.00		Gregory Tan	陳仁華	它主要運五祖鶴陽拳中技擊法,以拿、踢、打、摔等武術技擊方法,以控制攻擊者,保護自己為目的。	(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 30 - Mar 26 1月30日- 3月26日	Health Qigong (Refresher Course)	健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:30	10:30	9	27.00	27.00		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 30 - Mar 26 1月30日- 3月26日	Stretching & Tapping Exercise (Beginner/ Intermediate)	拉筋拍打操初/中班 (國粵語授課)	10:30	11:30	9	54.00	63.00		Liu Min	劉敏	拉筋拍打操的特點是將伸展拉筋與穴位拍打的結合,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 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Mandarin Class	普 通 話 班	10:15	11:30	12	60.00	72.00	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)
4PS-A	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Pop Song Singing Evening Class	流行歌曲 基礎訓練班	11:15	12:45	11	110.00	110.00	3.00	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。	(10人以上開班,名額 19位) 3/5停課
4YTC-I	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Yang Style Tai Chi 88 Form (Advance)	楊家太極 88式高班	11:45	1:00	12	60.00	72.00		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)
4KC	Thur 四	Jan 9- Mar 12 1月9日- 3月12日	Knit'N Chat	趣 味 編 鈎 織	12:30	2:30	10	50.00	60.00		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	Jan 9 - Mar 12 1月9日- 3月12日	Digital Photography	數 碼 攝 影 班	1:30	3:30	10	60.00	70.00		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 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Dance for Health	舞蹈健身班 (國英語授課)	1:30	2:45	12	48.00	60.00		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)
4CSTC	Thur 四	Jan 9- Mar 26 1月9日- 3月26日	Chen style Tai Chi [18 style]	陳式太極拳十八式	3:00	4:30	12	84.00	96.00		Henry Chan		太極大師陳正雷老師所編.是在陳式老架一路的基礎上創編的精華. 整套路以柔為主,柔中有剛,架勢舒展大方,步法輕靈穩健,身法中正自然.以纏絲勁為核心,動作認腰為主,簡短精細,適合陳式太極拳初學人仕,經常鍛練能強身健体,身心舒暢.	(6人以上開班,名額15位)
4HG	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26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。	

星期四晚間課程 Thursday 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
4TCF-E	Thur 四	Jan 9- Mar 12 1月9日- 3月12日	Tai Chi Kung Fu Fan	太極功夫扇	5:30	6:30	10	70.00	70.00		Addy Kam		太極功夫扇巧妙地結合武術動作、中國功夫和歌曲旋律,揉合了不同流派的太極拳,劍動作及快速有力的長拳,南拳,京劇舞蹈動作等等,內容豐富新穎,載歌載"武",易學易練,是老中青朋友陶冶情操,強身健體的首選。	招收新生
4WTC	Thur 四	Jan 9- Mar 12 1月9日- 3月12日	Wu Style Tai Chi (Beginner)	吳家傳統太極初班	6:30	7:30	10	70.00	70.00		Addy Kam		吳式太極拳功架緊湊,鬆靜自然,柔和縝密,招招連綿,環環相扣,如行雲流水,輕靈圓活,外鬆內緊,棉里裹針,內實精神,外示安逸,動作貫串之特有風格.	招收新生

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 購機費	Instructor	導師	Description 內容	Notes 備註
5GU-A	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Guzheng - Advance	古 箏 班- 高	9:30	11:00	12	108.00	120.00	2.00	May Lee		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。	(3人以上開班, 名額6位)
5GU-I	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Guzheng - Begin	古 箏 班- 初	11:15	12:45	12	108.00	120.00	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。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	Feb 7 - Mar 27 2月7 - 3月27日	Tai Chi 24 Form	楊 式24 式 太 極 拳 (國語授課)	9:30	10:30	8	56.00	64.00		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18人)
5CT-2	Fri 五	Feb 7 - Mar 27 2月7 - 3月27日	Chen Style Tai Chi 83 Form	陳 式83式 太 極 拳 (國語授課)	10:35	11:35	8	56.00	64.00		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18人)
5YTC-R2	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27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)
5CC	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Chinese Calligraphy	書 法 班	1:00	2:30	12	60.00	72.00		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)
5CO-B	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Chinese Opera (Basic)	粵 曲 初 班	11:00	12:30	12	96.00	108.00	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 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Chinese Opera (Intermediate)	粵 曲 興 趣 班	1:00	2:30	12	96.00	108.00	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 31 - Mar 27 1月31-3月27日	48 Form Tai Chi Fan (Beginner/ Intermediate)	蓮花太極雙扇 (國粵語授課)	11:45	12:45	9	54.00	63.00		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 31 - Mar 27 1月31-3月27日	Tai Chi Bagua Zhu (Beginner/ Intermediate)	太 極 八 卦 珠 初/中班 (國粵語授課)	1:00	2:00	9	54.00	63.00		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 31 - Mar 27 1月31-3月27日	Tai Chi Softball	太極柔力球 (國粵語教授)	2:15	3:15	9	54.00	63.00		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人)
5PS-A	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	1:30	3:00	11	110.00	110.00	3.00	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。	(10 人以上開班, 名額 20位) 3/6停課
5PS-B	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Pop Song Singing Class	流行歌曲 基礎訓練班	3:15	4:45	11	110.00	110.00	3.00	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。	(10人以上開班, 名額 17位) 3/6停課
5LST	Fri 五	Jan 10 - Mar 27 1月10-3月27日	Left style Tai Chi	傳統楊家左式太極拳	2:45	4:00	12	120.00	120.00		Andrew Cheng		太 極者無極而生,陰陽之母也。陰陽者上下,左右,前後也。 本課程主要介紹傳統楊式太極拳左手套路, 以彌補普遍流行的右手套路。內容包括傳統式太極拳(左右)套路,拳理,內功,散手及推手。	(8人以上開班, 名額 20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
6YTC-85	Sat 六	Jan 4 - Mar 14 1月4日- 3月14日	Yang Style Tai Chi 85 Form (Beginner/ Intermediate)	楊家太極85式及24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)
6TC-S	Sat 六	Jan 4 - Mar 14 1月4日- 3月14日	Tai Chi Sabre	太極刀劍棍槍班	11:00	12:30	11	99.00	99.00		Addy Kam		此班教授太極刀、劍、棍及少林十三手棍法,並陳家槍法。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)

陳式太極拳十八式

太極大師陳正雷老師所編.是在陳式老架一路的基礎上創編的精華. 整套路以柔為主,柔中有剛,架勢舒展大方,步法輕靈穩健,身法中正自然.以纏絲勁為核心,動作認腰為主,簡短精細,適合陳式太極拳初學人仕,經常鍛練能強身健體,身心舒暢.

詳情請參閱第 6 頁



混元太極拳 24 式

是馮志強老師結合數十年修練太極功夫,揉合中医学知識,科学和太極理論,使這套路具有鮮明的特點和獨特的練法. 旨在周身纏絲,內纏外繞,周身一家, 修練後天, 以補充先天。認真練習, 身體更健康。

詳情請參閱第 4 頁





傳統楊家左式太極拳

太 極者無極而生,陰陽之母也. 陰陽者上下,左右,前後也. 本課程主要介紹傳統楊式太極拳左手套路, 以彌補普遍流行的右手套路. 內容包括傳統式太極拳(左右)套路,拳理,內功,散手及推手.

詳情請參閱第 9 頁



色 士 風 班 (初級組)

教導學生如何吹奏色士風及閱讀樂譜。大約學習 12 至 18 個月便可掌握吹奏色士風的技巧。參加者不用購買色士風，可先租後買。參加者無需音樂背景，

詳情請參閱第 3 頁

For Inquiry, please contact: **Joyce Ho** at (905) 568-0333 Ext. 4610

e-mail: joyce.ho@yeehong.com

查 詢 及 報 名 請 致 電 頤 康 中 心 (905) 568-0333 內 線 4610 聯 絡 何 姑 娘



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**
頤康中心

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 何姑娘 聯絡
網址：www.yeehong.com
www.macrobianclub.com

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
4ST-2	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Singing Training Class1	歌唱訓練- 1	9:30	11:00	12	108.00	120.00	3.00	Lilian Chow		本課程適合已識閱讀樂譜和有歌唱經驗的學員,導師會選用一些較為複雜的歌曲.使學員能夠進修音準,擴闊音域,氣息運用和對節拍更準確,從而在演繹歌曲時更能掌握一切的技巧和增加信心	(6人以上開班, 名額15位)
4ST-1	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Singing Training Class2	歌唱訓練- 2	11:15	12:45	12	108.00	120.00	3.00	Lilian Chow		本課程適合已識閱讀樂譜和有歌唱經驗的學員,導師會選用一些較為複雜的歌曲.使學員能夠進修音準,擴闊音域,氣息運用和對節拍更準確,從而在演繹歌曲時更能掌握一切的技巧和增加信心	(6人以上開班, 名額15位)
4LT	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Listen & Talk	生活英語課	9:30	10:30	12	60.00	72.00		Jenny Chang		學習重點放在"開口說英文",將英文運用在生活表達中,漸成你的思維模式,開始習慣用英文去思考,融會貫通成為自己的語言	(4人以上開班, 名額15位)
4YHC		籌備中	Yee Hong Choir	頤康合唱團				-	-		Richard Wang	王瑞照	歡迎歌唱愛好者加入合唱團,唱出共同的心聲,把快樂、溫馨、美好的歌聲帶給人群,獻給社會	(30人以上開班)
4AHM	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	TCM Health Acupoint Health Message	穴位按摩中醫保健	9:30	11:00	8	72.00	80.00		Hurong Yu	余滬榮	人體穴位皆有其各自所屬的經絡,最終會反射到各臟腑,運用適當手法與力度,按壓特定穴位,可以透過同屬的經絡,調整臟腑功能,可使人體氣血調合、經絡通暢,而達到治病、防病的效果。誠蒙余滬榮安省註冊針灸師親臨,為大家講解並示範,讓大家在健康上多一層保障。(教學講授--真人示範,學員互相實習及發問討論)	(6人以上開班, 名額15位) *國語授課
4BF	Thur 四	Jan 9 - Mar 26 1月9日- 3月26日	Body Fitness	體能訓練	11:00	12:00	12	84.00	96.00		Sindy Lin		註冊體能訓練師(Register Personal Trainer) 教導學員們通過全方位運動完成體重鍛練,並可確保關節自由活動.此外,它可以給你更緊的腹肌改善姿勢,減輕腰部壓力。僅依靠您的身體鍛練也可以改善平衡和靈活性。	(6人以上開班, 名額15位)

上課地點:西區華人基督教會

3560 Erindale Station Road, Mississauga, L5C 2T1
(Burnhamthorpe/ Erindale Station交界) (信達超市後面)

活動:歌唱訓練.英語課.合唱團.中醫養生.體能訓練

頤康合唱團:

報名或查詢請致電:
(905) 568-0333 Ext.4610
何姑娘

團員
招募

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。

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.