



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ont M1V 5L3
Tel: (416) 321-6333 Fax: (416) 321-6313

Registration 報名

城北華人基督教會 只限星期二及五 9:30am – 12:30 pm

9670 Bayview Ave., Richmond Hill (16th 以北)

Richmond Hill Christian Community Church

Only Tuesday & Friday 9:30am – 12:30 pm

Yee Hong York Region Programs & Services Development (April – June 2018)

頤康約克區活動及服務發展 2018 年 4 - 6 月份活動

興趣班體驗日: 3 月 23 日 (五) 運動治療 9:45 am – 10:45 am
3 月 23 日 (五) 排舞初中班 10:20 am – 11:35 am
3 月 23 日 (五) 喜樂伸展運動 11:45 am – 12:45 pm
3 月 27 日 (二) 喜樂伸展運動 10:30 am – 11:30 am

\$ 1/ 堂

名額有限, 歡迎新朋友致電
留位(416) 412-4571 內線 2630,
恕不接受當天即時報名。

Location: Richmond Hill Christian Community Church

上課地點: 城北華人基督教會 9670 Bayview Avenue, Richmond Hill (North of 16th)

Course 課程名稱	Day 星期	Time 時間	Code 課程 編號	Date 日期	Class 堂 數	Fee 費用		Instructor 導師	Content 課程簡介
						Age over 55 歲或以上	Age under 54 歲以下		
Flypiano 簡易電子琴/鋼琴 入門班	Tue 二	1:45 - 2:45	TKB	4 月 Apr 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	12	\$ 60	\$ 70	Milton Woo & Associates	本課程的特色是讓學生能從零開始, 在最短的時間內掌握足夠的基本技巧去彈奏一些自己喜愛的流行音樂。著重簡譜和一般人都熟悉的 "do, re, me, fa, so, la, ti"
Stretch Delights ☺ 喜樂伸展運動	Tue 二	10:30 - 11:30	TPF	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 48	\$ 58	Mary Wong	配合悠揚音樂, 由肩頸到腳踝的全身拉筋操開始, 再加上伸展、鍛鍊心臟的有氧運動, 讓人做完後愉快又輕鬆。
	Fri 五	11:45 - 12:45	FPF	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 48	\$ 58		
Tai Chi 45 style ☺ 吳家太極 45 式	Tue 二	9:15 - 10:15	TTC	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 66	\$ 76	Sam Chan	吳式太極拳以柔化著稱, 動作輕鬆自然, 連續不斷, 拳式小巧靈活。拳架由開展而緊湊, 緊湊中不顯拘謹。
Tai Chi 88 style ☺ 楊家太極 88 式	Tue 二	10:25 - 11:25	TTB	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 66	\$ 76		架式特點舒展簡潔, 結構嚴謹, 身法中正, 不偏不倚, 動作和順, 剛柔內含, 輕靈沈著兼而有之。
Tai Chi 26 style ☺ 楊家太極 26 式(下)	Fri 五	9:15 - 10:15	FTC	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 60	\$ 70	Tim To 杜伯添	練習太極可鍛鍊肌肉, 舒筋活絡, 又能透過呼吸與動作間的相互配合, 對內臟加以按摩, 達到強身健體的作用。
Tai Chi Fan ☺ 華武太極扇 (下)	Fri 五	10:30 - 11:30	FTB	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 66	\$ 76		太極扇表現了太極拳中正安舒, 輕鬆柔和, 相連不斷的特點, 靈活多變, 意領身隨的風格。

有 ☺ 符號, 報名時一併報讀兩班或以上, 可獲 \$ 5 減費優惠。 Only has ☺ can apply discount \$5 for 2 classes or more

Enquiry 查詢電話 (416) 412- 4571 內線 ext. 2630 Sand Ma 馬太

Location: Richmond Hill Christian Community Church

上課地點：城北華人基督教會 9670 Bayview Avenue, Richmond Hill (North of 16th)

Course 課程名稱	Day 星期	Time 時間	Code 課程編號	Date 日期	Class 堂數	Fee 費用		Instructor 導師	Content 課程簡介
						Age over 55歲或以上	Age under 54歲以下		
Health Qigong ☺ 健身氣功－ 導引養生功十二法	Tue 二	1:15 -2 :30	TFT	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 48	\$ 58	Edward Ho 何少龍	健身氣功在中國傳統養生功 法基礎上，融入現代科學健 身理念編創而成。
Exercise Therapy 運動治療 ☺	Fri 五	9 : 45 -10 : 45	FRT	4 月 Apr 6, <u>13</u> , 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 57	\$ 67	Kay Leung 梁穎姬	使用小啞鈴及橡根帶，做出伸 展及負重動作，學習正確的姿 勢，鍛鍊肌肉，以預防及治療 肩頸、腰背痛及關節僵硬等情 況。(自備運動用橡根帶/啞鈴)
Zumba Gold 健康舞 ☺ (報兩班可獲 85 折 優惠)	Tue 二	1:15 - 2:15	TZB	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 60	\$ 70	Eva Zhang	它揉合了拉丁美洲及國際音 樂的一種舞蹈風格，是一套 充滿活力及消脂的帶氧健體 動感舞蹈。每種舞步節拍非 常簡單有趣。適合任何人士 參與。
	Fri 五	1:00 - 2:00	FZB	4 月 Apr 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 60	\$ 70		
Line Dance (Beginner) 排舞 初低 班 ☺	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/A	4 月 Apr 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	12	\$ 48	\$ 58	Cecilia Tang	適合排舞初學者參加，教授 基本步。
Line Dance(Adv.Beginner) 排舞 初高 班 ☺	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/B	4 月 Apr 3, <u>10</u> , 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	12	\$ 48	\$ 58	Christine Mui	有排舞經驗，能掌握基本步 的跳法，輕輕鬆鬆，易學易 跳。
Line Dance (Int.Beginner) 排舞 初中 班 ☺	Fri 五	10:20 – 11:35	FLD/A	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 48	\$ 58	Ziles Leung 梁佩琮	
Line Dance (Intermediate) 排舞中班 ☺	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	4 月 Apr 6, <u>13</u> , 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun <u>1</u> , 8, 15, 22, 29	11	\$ 44	\$ 54	Christine Mui	能靈活掌握基本步，舞蹈多 元化，達到健體，健心，健 美和健腦的效果。
Chinese Dance 中國舞蹈初班	Fri 五	10:00 -11:30	FBC/A	4 月 Apr 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 72	\$ 82	Sophia Chung & Florence Ho	學習古典，民間及不同少數民 族舞蹈，既增加體能、柔軟筋 骨，協調身體，同時又能培養 氣質及藝術修養。(需帶備軟墊 上課)
Chinese Dance 中國舞蹈中班	Fri 五	11:45 -1:15	FBC/B	4 月 Apr 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 72	\$ 82	Allyson Chiu & Florence Ho	
Singing Technique 歌唱技巧班 (流行曲)	Tue 二	10:15 - 11:45	TPM/A	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, <u>19</u> , 26	12	\$ 96	\$ 106	Eva Yiu 姚綺華	資深聲樂老師，超過 20 年演 出和專業教學經驗，持有英 國皇家聲樂演唱文憑，安省 註冊聲樂教師，專注學生正 確發聲，呼吸，共鳴和演繹 技巧。
Singing Technique 歌唱技巧班 (懷舊中/英文金曲)	Tue 二	11:45- 1:15	TPM/B	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, <u>19</u> , 26	12	\$ 96	\$ 106		
Singing Technique 歌唱技巧班	Fri 五	11:30 -1:00	FPM	4 月 Apr 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	10	\$ 80	\$ 90	Amely Zhou	從基本樂理，唱歌技巧入 手。選唱以國/粵/英語流行曲 /懷舊金曲。
Cantonese Opera Song 粵曲班	Tue 二	11:30 – 1:00	TCO	5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	9	\$ 63	\$ 73	Stephen Lee 李阮民	加深認識粵曲運腔技巧及歌 曲情緒的演繹方法。
Guitar 結他班	Fri 五	10:00 - 11:00	FGU	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 84	\$ 94	Tony Tang	須自備尼龍弦結他 (classic guitar)上課。
Keyboard 電子琴班	Fri 五	11:15 - 12 :15	FKB	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22	12	\$ 84	\$ 94		需有基本樂理知識及懂五線 譜，課程包括音譜訓練及不 同伴奏形式練習。

Location: Richmond Hill Christian Community Church

上課地點：城北華人基督教會 9670 Bayview Avenue, Richmond Hill (North of 16th)

Course 課程名稱	Day 星期	Time 時間	Code 課程 編號	Date 日期	Class 堂 數	Fee 費用		Instructor 導師	Content 課程簡介
						Age over 55 歲或以上	Age under 54 歲以下		
<i>Erhu</i> 二胡 (A) 班	Tue 二	10:00 - 11:00	TER/A	4 月 Apr 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	12	\$ 90	\$ 100	Amely Zhou	各班分不同程度，最少需有 1 年以上學習經驗。 初學者可留名登記，日後安 排上課時間。老師可代找新 舊樂器或租借。
<i>Erhu</i> 二胡 (B) 班	Tue 二	11 :05 - 12:05	TER/B		12	\$ 90	\$ 100		
<i>Erhu</i> 二胡 (C) 班 (6-8 位)	Fri 五	10 :00 - 11:00	FER/C		11	\$ 110	\$ 120		
<i>Chinese Brush Painting</i> 國畫花鳥中班	Tue 二	10:00 -11:30	TCP	4 月 Apr 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12	7	\$ 38.5	\$ 48.5	Benjamin Wong 黃少璉	花鳥畫種類繁多，技巧豐 富，筆墨與色彩構成千變萬 化。
<i>Chinese Calligraphy</i> 書法初班- 隸書	Tue 二	12:00 – 1:30	TCC/A	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 132	\$ 142	Lucilla Wong 王謝彩玉	教授書體的書寫技法、結字 及章法，提高對書法之鑑賞 能力。
<i>Chinese Calligraphy</i> 書法高班-行書 / 行草	Tue 二	1:30 – 3:00	TCC/B	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 144	\$ 154		
<i>Shiji</i> 二十四史從 <史記> 說起	Tue 二	9 : 30 -11 :00	TSH	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$ 54	\$ 64	Kind Man Light 黎啟文 (文學及 哲 學 碩 士，退休 前任教香 港教育學 院)	二十四史的記載浩瀚煙海，尤 以<史記>是中國史學上的偉大 著作。內有很多歷史故事流傳 至今。導師將採用講故事形式 與學員共享這部不朽著作。
<i>Guwen Guanzhi</i> <古文觀止> 研習班	Tue 二	11:00 – 12:30	TGG	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	12	\$54	\$ 64		<古文觀止>是中國古代散文精 品的結集，它是清代以來最流 行的古代散文選本之一。
<i>Shijing</i> <詩經> 研習班	Tue 二	1:30 – 3:00	TSJ	5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19	8	\$ 36	\$ 46		認識中國文化，<詩經> 是不可 或缺的。內容廣泛，包括：戀 歌、結 婚 歌、悼 念 歌、頌 賀 歌、農 歌、宗 廟 歌、頌 神 歌 唱、禱 告 歌.....等。
<i>Zhuangzi</i> <莊子> 研習班	Fri 五	1:30 – 3:00	FZZ	4 月 Apr 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 54	\$ 64		莊周是中國玄學家之一，與老 子齊名，他透過<莊子>一書， 運用寓言故事手法，寫出道家 的人生哲學理念，與儒家哲學 思想截然不同。
<i>Classics</i> <四書> 研習班	Fri 五	3:00 – 4:30	FSH	4 月 Apr 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	12	\$ 54	\$ 64		<四書>指論語、孟子、大學、 中庸，是中國儒家的經典書籍， 亦是古代各朝科舉考試範圍。 導師與你一起研讀，融入當時 的背景及古人的思想領域。
太 極 練 習 班 Tai Chi Self Practice 不設教學，由義工帶領，集體練習形式進行。									
楊家太極 24 式	Tue 二	9:15 – 10:15	TTE/1	4 月 Apr 3, 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	3 個 月	\$ 13		 太極	參加者需懂相關的太極架式方可報名。
太極劍 42 式		9:30 – 10:30	TTE/2			\$ 18			
楊家太極 108 式		9:30 – 10:30	TTE/3			\$ 18			
楊家太極 24 式	Fri 五	9:30 – 10:30	FTE/1	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11, 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	3 個 月	\$ 13			
楊家太極 108 式		9:30 – 10:30	FTE/2			\$ 13			
楊家太極 108 式		10 :30 -11 :30	FTE/3			\$ 13			
楊家太極 42 式		11 :30 -12 :30	FTE/4			\$ 13			



上課地點 Location : Rouge Woods Community Centre - 110 Shirley Drive, RH (Major Mackenzie / Bayview)

Course 課程名稱	Day 星期	Time 時間	Code 課程 編號	Date 日期	Class 堂 數	Fee 費用		Instructor 導師	Content 課程簡介
						Age over 55 歲以上	Age under 54 歲以下		
Joe's Kitchen 阿祖烹飪室	Fri 五	1:30 - 2:45	FCI/1	4 月 Apr 6, 13, 20, 27 5 月 May 4, 11	6	\$ 48	\$ 58	Joseph Ho 何澤霖	堂上即席示範及傳授烹飪心得，用經濟常用的材料做出優質美味的菜色。
			FCI/2	5 月 May 18, 25 6 月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	6	\$ 48	\$ 58		

上課地點 Location : 155 East Beaver Creek Rd., Unit 2 & 32 , Richmond Hill (Hwy 7 / Leslie)

Course 課程名稱	Day 星期	Time 時間	Code 課程 編號	Date 日期	Class 堂 數	Fee 費用		Instructor 導師	Content 課程簡介
						Age over 55 歲或以上	Age under 54 歲以下		
Chinese Dance 中國舞蹈中班	Tue 二	1 :30 - 3 :30	TBC	4 月 Apr 10, 17, 24 5 月 May 1, 8, 15, 22, 29 6 月 Jun 5, 12, 19, 26	12	\$ 132	\$ 142	Allyson Chiu	學習古典，民間及不同少數民族舞蹈，既增加體能、柔軟筋骨，協調身體，同時又能培養氣質及藝術修養。
Chinese Brush Painting 國畫初/中班	Thu 四	10:30 - 12:00	HCP	4 月 Apr 5, 12, 19, 26 5 月 May 3, 10, 17, 24, 31 6 月 Jun 7, 14	8	\$ 44	\$ 54	Benjamin Wong 黃少璵	黃老師習嶺南畫派畫風，以寫意技巧表現。
Latin /Ballroom Dance 拉丁/ 社交舞	Thu 四	1: 00 - 2 : 00	HBA	5 月 May 17, 24, 31 6 月 Jun 7, 14, 21, 28 7 月 Jul 5, 12, 19	10	\$ 80	\$ 90	Tommy Chung	拉丁舞富強烈的節奏感，透過節奏輕快舞步，不單可促進血液循環，更可改善身體的線條。
Stretch Delights 喜樂伸展運動	Wed 三	10: 45 -11 :45	WPF	5 月 May 2, 9, 16, 23, 30 6 月 Jun 6, 13, 20, 27	9	\$ 54	\$ 64	Mary Wong	配合悠揚音樂，由肩頸到腳踝的全身拉筋操開始，再加上伸展、鍛鍊心臟的有氧運動，讓人做完愉快又輕鬆。
Yoga 瑜珈班	Wed 三	12 : 00 -1 :00	WYG	5 月 May 2, 9, 16, 23, 30 6 月 Jun 6, 13, 20, 27	9	\$ 54	\$ 64	Kay Leung 梁穎姬	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。
Yoga 瑜珈班	Thu 四	9 : 45 - 10:45	HYG/A	5 月 May 3,10,17, 24,31 6 月 Jun 7, 14, 21, 28	9	\$ 54	\$ 64		
Yoga 瑜珈班	Thu 四	11 : 50 - 12:50	HYG/B	5 月 May 3,10,17, 24,31 6 月 Jun 7, 14, 21, 28	9	\$ 54	\$ 64		
Cardio Stretch 帶氧伸展運動	Thu 四	10 : 50 - 11:50	HFU	5 月 May 3,10,17, 24,31 6 月 Jun 7, 14, 21, 28	9	\$ 54	\$ 64		

- 材料 / 影印費另計 *Material / Photocopy Fee Extra*
- Program fees can be prorated. Any prorating will be based on number of classes remaining plus 10% an addition fee.
凡未能參加全期課程或中途插班者，可於報名時提出，收費以學員參加的堂數按比例加收 10%附加費
- Full payment (minus \$5 administration fee) will be refunded with a written notice at least 3 days prior to commencement of class.
學員如因個人理由要求退學，需於開課前三天以書面申請，一經批准，將扣除行政費\$5 後，退回餘款。已開課之課程，恕不辦理。
- No refund or transfer to next course due to member's absence.
學員如因個人理由，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。
- All Courses are mainly conducted in Cantonese.
課程以粵語教授為主。
- 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。
- Payment is accepted via Cash or Cheque. 只接受現金或支票付費。
- Please consult with your medical doctor to obtain a complete physical and medical advice prior to participation in physical activities.
參加體能活動前，請先行諮詢閣下醫生意見。

Enquiry 查詢電話 (416) 412- 4571 內線 ext. 2630 Sand Ma 馬太

她是最敬愛的祖母。教導我們，
人難做，做人難，難做人，我永遠
懷念她！

媽媽，我們真的愛您，多謝您
的養育大恩，無言感激，銘記
心中，永遠懷念。

您的面容，您的聲音，您的說
話，您的微笑，您的雙手，您
的步伐，您的慈愛，永存心
間，不會模糊，不會退色...
母親，永遠懷念着您。

母親養育之恩，扶掖之德，並反覆照
顧，愛護備至。母愛恩德，浩大如天，
不知如何報答。

親愛的母親：我們不
忘您的教誨，緬您對
人的那顆善心永遠地
延續下去。媽咪，我
們永遠懷念您！

她是我心目中的英雄



The Yee Hong "Unconditional Love" Quilt

頤康「無私的愛」百家被籌款計劃



Yee Hong Community
Wellness Foundation
頤康基金會

詳情可致電 (416) 321-0777 ext 1812
或電郵 katherine.hui@yeehong.com
向頤康基金會許姑娘 (Katherine) 查詢

www.yeehong.com/foundation/quilt.php

◆ 透過頤康「無私的愛」百家被籌款計劃，這別具意義的方式去表揚身邊偉大的女性：

- 為家庭作出無私奉獻的祖母
- 含辛茹苦養育小孩及照顧家庭的母親
- 給予丈夫無限支持及關愛的妻子
- 兄弟姊妹中親如手足的姊姊及妹妹
- 努力為社會及商界作出貢獻的女性

◆ 捐款者為摯愛挑選了百家被布塊，藉此對她們致以無限敬意。女性為家庭及親人默默付出，她們都是我們心目中的英雄。

◆ 捐款者更可撰寫心聲，收錄於在百家被旁的感恩冊子內，作為對她們永恆的讚美。

◆ 現仍有少量 \$500 及 \$1,000 位置讓捐款者挑選。