



**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 (October – December 2018)

頤康約克區活動及服務發展2018年10 - 12月份活動

\$1 體驗日: 9月25日(二) 穴位拍打養生班 11:30am – 12:30pm

名額有限,請致電留位
(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歲以上	Age under 54歲以下		
Acupuncture Points 穴位拍打養生班 <small>新</small>	Tue 二	11:30 - 12:45	TAC	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	12	\$ 36	\$ 46	Ada Choy	從頭到四肢的重要穴位拍打，有助促進血液循環，幫助改善身體健康。如長期正確刺激穴位，就能輕鬆地防治一些慢性疼痛。導師從旁指導外，更會對學員作出個別糾正。每周按時一起練習，既開心又健康，可算是另類健康運動。
Chen Tai Chi Practical Method 陳式太極拳實用拳法 ☺	Fri 五	2:00 – 3:00	FTP	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 55	\$ 65	第十二代 傳人 何家偉 Kelvin Ho	陳式太極拳實用拳法，特色在於怎樣用就怎樣練，活學活用。課程包括基本功、十三式及理論。
Bridge (Beginner) 橋牌初班	Fri 五	1:30 – 3:00	FBR	10月 Oct 5, 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	3 個 月	\$ 24		義工 Paul Chan	橋牌活動能提高記憶力，運用思考與分析能力，從而減少患老人失智症的機會，並能增進朋輩間的溝通和友誼。
Flypiano 簡易電子琴/鋼琴班	Tue 二	1:45 - 2:45	TKB	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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"
Singing Technique 歌唱技巧班 (10-12人) (流行曲)	Tue 二	10:30 - 11:45	TPM/A	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11	10	\$ 80	\$ 90	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	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11	10	\$ 80	\$ 90		
Singing Technique 歌唱技巧班	Fri 五	11:30 - 1:00	FPM	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	9	\$ 72	\$ 82	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。

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		
<i>Tai Chi 45 style</i> 吳家太極 45式(中)	Tue 二	9:15 - 10:15	TTC	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13	7	\$ 38.5	\$ 48.5	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。
<i>Tai Chi 88 style</i> 楊家太極 88式	Tue 二	10:25 - 11:25	TTB	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13	7	\$ 38.5	\$ 48.5		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。
<i>Tai Chi 26 style</i> 楊家太極 26式(下)	Fri 五	9:15 - 10:15	FTC	11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	7	\$ 38.5	\$ 48.5	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。
<i>Tai Chi Fan</i> 華武太極扇 (下)	Fri 五	10:30 - 11:30	FTB	11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	7	\$ 38.5	\$ 48.5		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。
<i>Health Qigong ☺</i> 健身氣功—大舞	Tue 二	1:15 - 2:30	TFT	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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。
<i>Stretch Delights ☺</i> 喜樂伸展運動	Tue 二	10:30 - 11:30	TPF	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 40	\$ 50		
<i>Exercise Therapy</i> 運動治療 ☺	Fri 五	9:45 - 10:45	FRT	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 47.5	\$ 57.5	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)
<i>Zumba Gold</i> 健康舞 ☺ (報兩班可獲 85折優惠)	Tue 二	1:15 - 2:15	TZB	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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氣健體動感舞蹈。每種舞步節拍非常簡單有趣。適合任何人士參與。
	Fri 五	1:15 - 2:15	FZB	10月 Oct 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	9	\$ 45	\$ 55		
<i>Line Dance (Beginner)</i> 排舞 初低班 ☺	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/A	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	11	\$ 44	\$ 54	Cecilia Tang	適合排舞初學者參加，教授基本步。
<i>Line Dance (Adv. Beginner)</i> 排舞 初高班 ☺	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/B	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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。
<i>Line Dance (Int. Beginner)</i> 排舞 初中班 ☺	Fri 五	10:20 - 11:35	FLD/A	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14	9	\$ 36	\$ 46	Ziles Leung 梁佩琼	
<i>Line Dance (Intermediate)</i> 排舞 中班 ☺	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 40	\$ 50	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。
<i>Chinese Dance</i> 中國舞蹈初班	Fri 五	10:00 - 11:30	FBC/A	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 60	\$ 70	Allyson Chiu & 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。(需備軟墊上課)
<i>Chinese Dance</i> 中國舞蹈中班	Fri 五	11:45 - 1:15	FBC/B	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 2, 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 60	\$ 70		

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	10月 Oct 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	9	\$ 67.5	\$ 77.5	Amely Zhou	各班分不同程度, 最少需有 1 年以上學習經驗。
<i>Erhu</i> 二胡 (B) 班	Tue 二	11:05 - 12:05	TER/B		9	\$ 67.5	\$ 77.5		
<i>Erhu</i> 二胡 (C) 班 (6-8位)	Fri 五	10:00 - 11:00	FER/C		9	\$ 90	\$ 100		
<i>Chinese Brush Painting</i> 國畫花鳥中班	Tue 二	10:00 - 11:30	TCP	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	10	\$ 55	\$ 65	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	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	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	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	12	\$ 144	\$ 154		
<i>Chinese Poetry</i> 詩詞欣賞	Fri 五	11:00 - 12:30	FCP	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 50	\$ 60	Shui Ki Lee 李紹基	針對一般人對於古典文學既喜 愛又畏懼的心理障礙, 盡量採 用輕鬆淺白語言, 引導學員了 解和欣賞舊體詩詞。
<i>Shiji</i> 二十四史從 <史記> 說起	Tue 二	9:30 - 11:00	TSH	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	12	\$ 60	\$ 70	Kind Man Light 黎啟文 (文學及 哲學碩 士, 退休 前任教香 港教育學 院)	二十四史的記載浩翰煙海, 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 Guan zhi</i> <古文觀止> 研習班	Tue 二	11:00 - 12:30	TGG	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	12	\$ 60	\$ 70		<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>Zhuangzi</i> <莊子> 研習班	Fri 五	1:30 - 3:00	FZZ	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 50	\$ 60		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	10月 Oct 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	10	\$ 50	\$ 60	同時報讀莊子及四 書可獲 9折優惠	<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	9:20 - 10:20	TTE/1	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	3 個 月	\$ 13		參加者需懂相關的太極架式方可報名。	
楊家太極 108 式		9:20 - 10:20	TTE/2			\$ 13			
太極劍 42 式		2:30 - 3:30	TTE/3			\$ 13			
楊家太極 24 式	Fri 五	9:30 - 10:30	FTE/1	10月 Oct 5, 12, 19, 26 11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	3 個 月	\$ 13			
楊家太極 108 式		9:20 - 10:20	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	11月 Nov 9, 16, 23, 30 12月 Dec 7, 14, 21	7	\$ 56	\$ 66	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。

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	10月 Oct 2, 9, 16, 23, 30 11月 Nov 6, 13, 20, 27 12月 Dec 4, 11, 18	12	\$ 144	\$ 154	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	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	10	\$ 55	\$ 65	Benjamin Wong 黃少璵	黃老師習嶺南畫派畫風，以寫意技巧表現。
Stretch Delights 喜樂伸展運動	Wed 三	10:45 - 11:45	WPF	11月 Nov 7, 14, 21, 28 12月 Dec 5, 12, 19	7	\$ 42	\$ 52	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	11月 Nov 7, 14, 21, 28 12月 Dec 5, 12, 19	7	\$ 42	\$ 52	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	11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	8	\$ 48	\$ 58		
Yoga 瑜珈班	Thu 四	11:50 - 12:50	HYG/B	11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	8	\$ 48	\$ 58		
Cardio Stretch 帶氧伸展運動	Thu 四	10:50 - 11:50	HFU	11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	8	\$ 48	\$ 58		

- 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。

請注意: 若活動受到惡劣天氣影響而需要暫停，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
- 頤康中心電話 416-412-4571 內綫 2630

所有受天氣影響暫停課程將順延以作補課。

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