



**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 416-412-4571 ext 2630

- 1) 城北華人基督教會 - 星期二及五 (Tue & Fri) 9:30 am - 12:30 pm
Richmond Hill Christian Community Church 9670 Bayview Ave., RH
- 2) 頤康護老教育及資源中心 - 星期一及三 (Mon & Wed) 9:00 - 5:00 pm
Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre
Unit 17, 360B Highway 7 East, RH, ON L4B 3Y7 (富景商場)

Yee Hong York Region Programs & Services Development (April - June 2019)

頤康約克區活動及服務發展2019年4-6月份活動


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 37 style</i> 吳家太極 37式	Tue 二	9:15 - 10:15	TTC	4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18	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。
<i>Tai Chi 88 style</i> 楊家太極 88式	Tue 二	10:25 - 11:25	TTB	4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18	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。
<i>Chen Tai Chi Practical Method</i> 陳式太極拳實用 拳法	Tue 二	10:30 - 11:30	TTP	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	12	\$ 66	\$ 76	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。
	Fri 五	2:00 - 3:15 (小組學習)	FTP	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 96	\$ 106		
<i>Tai Chi 26 style</i> 楊家太極 26式(下)	Fri 五	9:15 - 10:15	FTC	5月 May 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	8	\$ 44	\$ 54	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	5月 May 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	8	\$ 44	\$ 54		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>Acupuncture Points</i> 穴位拍打養生班	Tue 二	10:30 - 11:30	TAC	4月 Apr 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18	10	\$ 30	\$ 40	Ada Choy	從頭到四肢的重要穴位拍打，有助促進血液循環。如長期正確刺激穴位，就能輕鬆地防治一些慢性疼痛。每周按時一起練習，既開心又健康。
<i>Foot Massage</i> 腳底按摩	Tue 二	11:45 - 12:45	TFM	4月 Apr 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18	10	\$ 45	\$ 55	(退休 註冊 足底治 療師)	腳底按摩是一種很常見的保健方式，人體所有器官都有神經連接到足部，因此許多身體上的不舒服，都可以透過按摩刺激足部而得到舒緩。如果你不想去養生館，可以學一些簡單的腳底按摩小知識，在家自己來。
<i>Health Qigong</i> 健身氣功- 易筋經	Tue 二	1:15 - 2:30	TFT	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	12	\$ 54	\$ 64	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>Exercise Therapy</i> 運動治療	Fri 五	9:45 - 10:45	FRT	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	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)
<i>Stretch Delights</i> 喜樂伸展運動	Tue 二	10:30 - 11:30	TPF	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18	11	\$ 44	\$ 54	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 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21	11	\$ 44	\$ 54		

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		
Zumba Gold 健康舞 (報兩班可獲 85折 優惠)	Tue 二	1:15 - 2:15	TZB	4月 Apr 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	11	\$ 55	\$ 65	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	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 60	\$ 70		
Line Dance (Absolutely Beginner) 排舞基礎速成班	Fri 五	10:00 - 11:30	FLD/S	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3	4	\$ 20	\$ 25	Cecilia Tang	只適合毫無跳排舞經驗人士參 加。
Line Dance (Beginner) 排舞 初低班	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/A	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	12	\$ 48	\$ 58		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 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	11	\$ 44	\$ 54	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 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 48	\$ 58	Ziles Leung 梁佩琼	
Line Dance (Intermediate) 排舞 中班	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	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 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 72	\$ 82	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。(需帶備軟墊 上課)
Chinese Dance 中國舞蹈中班	Fri 五	11:45 - 1:15	FBC/B		12	\$ 72	\$ 82		
Singing Technique 歌唱技巧班	Fri 五	11:30 - 1:00	FPM	4月 Apr 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	11	\$ 88	\$ 98	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	3月 Mar 19, 26 4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	12	\$ 96	\$ 106	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。
Erhu 二胡 (A)	Tue 二	10:00 - 11:00	TER/A	4月 Apr 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	10	\$ 75	\$ 85	Amely Zhou	各班分不同程度，最少需有 1 年以上學習經驗。
Erhu 二胡 (B)	Tue 二	11:00 - 12:00	TER/B		10	\$ 75	\$ 85		
Erhu 二胡 (C) 班 (6-8位)	Fri 五	10:00 - 11:00	FER/C	4月 Apr 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	11	\$ 110	\$ 120		
Flypiano 簡易電子琴 / 鋼琴班	Tue 二	1:45 - 2:45	TKB	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	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”
Guitar 結他班	Fri 五	10:00 - 11:00	FGU	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 90	\$ 100	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 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 90	\$ 100		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>Painting</i> 繪畫樂 新	Fri 五	11:30 – 1:00	FPA	4月 Apr 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24	6	\$ 80	\$ 90	Celia Mak 麥鳳蘭	無需繪畫經驗，輕鬆學習素描，水彩及塑膠彩的基本技巧。
<i>Chinese Brush Painting</i> 國畫花鳥中班	Tue 二	10:00 -11:30	TCP	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	9	\$ 50	\$ 60	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> 書法班- 隸書/篆書	Tue 二	12:00 – 1:30	TCC/A	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	12	\$ 156	\$ 166	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> 書法班- 行書/草書	Tue 二	1:30 – 3:00	TCC/B		12	\$ 156	\$ 166		
<i>Shiji</i> 二十四史從 <史記> 說起	Tue 二	10:00 -11:15	TSH	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	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 Guanzhi</i> <古文觀止> 研習班	Tue 二	11:15 – 12:30	TGG	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	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 – 2:45	FZZ	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 60	\$ 70		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	2:45 – 4:00	FSH	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	12	\$ 60	\$ 70	同時報讀星期五兩班課程，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。
<i>Bridge</i> 橋牌	Fri 五	1:30 – 3:00	FBR	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	3 個 月	\$ 24			義工

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 108式	Tue 二	9:20 – 10:20	TTE/1	4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	3 個 月	\$ 13	參加者需懂相關的太極架式方可報名。  太極
太極劍 42式		2:30 – 3:30	TTE/2			\$ 13	
楊家太極 24式	Fri 五	9:30 – 10:30	FTE/1	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	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 42/88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		
<i>Joe's Kitchen</i> 阿祖烹飪室	Fri 五	1:30 - 2:45	FCI	4月 Apr 5, 12, 19, 26 5月 May 3, 10, 17, 24, 31 6月 Jun 7, 14, 21, 28	11	\$ 88	\$ 98	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		
<i>Chinese Dance</i> 中國舞蹈中班	Tue 二	1:30 - 3:30	TBC	4月 Apr 9, 16, 23, 30 5月 May 7, 14, 21, 28 6月 Jun 4, 11, 18, 25	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。
<i>Chinese Brush Painting</i> 國畫初/中班	Thu 四	10:30 - 12:00	HCP	4月 Apr 11, 18, 25 5月 May 2, 9, 16, 23, 30 6月 Jun 6, 13, 20, 27	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。
<i>Yoga</i> 瑜珈班	Thu 四	9:45 - 10:45	HYG/A	5月 May 2, 9, 16, 23, 30 6月 Jun 6, 13, 20, 27	9	\$ 58.5	\$ 68.5	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。
<i>Yoga</i> 瑜珈班	Thu 四	11:50 - 12:50	HYG/B	5月 May 2, 9, 16, 23, 30 6月 Jun 6, 13, 20, 27	9	\$ 58.5	\$ 68.5		
<i>Cardio Stretch</i> 帶氧伸展運動	Thu 四	10:50 - 11:50	HFU	5月 May 2, 9, 16, 23, 30 6月 Jun 6, 13, 20, 27	9	\$ 58.5	\$ 68.5		

地點 Location : 頤康護老教育及資源中心 Unit 17, 360B Highway 7 East, Richmond Hill (富景商場)

Caregiver Workshop 關顧講座	Day 星期	Time 時間	Date 日期	Session 堂數	Fee 費用	Speaker 講員	Content 內容
以下活動，坐位有限，請先致電 (416) 412- 4571 內線 2630 留位。以下活動會員 免費，並可邀請 2 位家人共享會員優惠，會員年費 \$ 20。							
<i>I ♥ Orchid</i> 蘭藝靜心舒壓坊	Mon 一	10:30 - 12:00	3月 Mar 18, 25 4月 Apr 1, 8	4	非會員 \$ 20	Wilson Lo 多倫多蘭藝顧問 蘭花展設計師 資深蘭花專家	蘭花種類，種植方法，灌溉技巧，選擇植料，施肥陽光溫度的配合，換盆示範等。
<i>Financial Planning</i> 退休前後財務安排	Mon 一	10:00 - 11:30	4月 Apr 22	1	非會員 \$ 5	Daniel Chan 理財顧問	包括投資與保險的了解和需要性。
<i>Sciatica</i> 杜絕坐骨神經痛 系列	Mon 一	10:00 - 11:30	6月 Jun 3, 10, 17, 24	4	非會員 \$ 20	Alice Cheng 鄭心依 (整骨治療師, 註冊中 醫師及針灸師, 國際 瑜珈治療師)	痛症成因, 症狀, 及預防改善痛症的身體練習及自我舒緩痛症的方法。
<i>Tablet / Ipad / Smartphone Application (Basic)</i> 給護老者: 電腦及智能手機基礎 應用工作坊	個別教學, 可自定日期時間, 須提前登記預約			非會員 \$ 5		905-597-9380 與 Ms. Fiona Lam 林姑娘聯絡	讓護老者善用資訊科技, 加強溝通及護老技巧, 學習內容自訂, 主要以如何熟識運用智能電話 (Apple, Android) 及平板電腦, 搜尋及安裝各類軟件, 使用社交及即時通訊軟件等等...

- 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