



**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 (January - March 2020)

## 頤康約克區活動及服務發展2020年1-3月份活動



金鼠  
報喜  
迎新  
歲

日期: 2月4日(星期二 正月十一)

時間: (1) 跳-跳-跳 派對 上午 10:15 - 11:25

(2) 表演慶祝 上午 11:30 - 下午 2:00

地點: 城北華人基督教會(9670 Bayview Ave)

內容: 綜合表演、午餐、抽獎

費用: \$ 12 (首 80 位 \$ 10)



**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 16<sup>th</sup>)**

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 26 style</i> 楊家太極 26 式(上)	Fri 五	9:15 - 10:15	FTC	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 55	\$ 65	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>Acupuncture Points</i> 穴位拍打養生班	Tue 二	11:30 - 12:45	TAC	1月 Jan 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31	10	\$ 30	\$ 40	Ada Choy (退休 註冊 足底治 療師)	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。每周末時一起練習, 既開心又健康。
<i>Foot Massage</i> 足部健康	Tue 二	11:45 - 12:45	TFM	1月 Jan 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31	10	\$ 45	\$ 55	足底治 療師)	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, 都可以透過拍打、按摩穴位刺激足部而得到舒緩, 更可促進血液循環, 增強新陳代謝。如果你不想去養生館, 可以學一些簡單的操作手法, 在家進行自我保健。
<i>Health Qigong</i> 健身氣功-五禽戲	Tue 二	1:15 - 2:30	TFT	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31	9	\$ 40.5	\$ 50.5	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	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 50	\$ 60	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	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 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, 讓人做完後愉快又輕鬆。
	Fri 五	11:45 - 12:45	FPF	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 42	\$ 52		
<i>Zumba Gold</i> 健康舞  (報兩班可獲 85 折優惠)	Tue 二	1:15 - 2:15	TZB	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 50	\$ 60	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	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 50	\$ 60		

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 16<sup>th</sup>)**

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>Singing Technique</i> 歌唱技巧班	Tue 二	10:30 - 12:00	TPM	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 80	\$ 90	Stephen Ho	何老師為資深音樂老師，擁有音樂碩士學位，曾任教於香港政府音樂事務處多年，教授樂理/音樂通識，為安省註冊音樂教師。選歌以國/粵/英語流行曲/懷舊金曲。
<i>Singing Technique</i> 歌唱技巧班	Fri 五	11:30 - 1:00	FPM	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	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。
<i>Erhu</i> 二胡 (A)	Tue 二	10:00 - 11:00	TER/A	1月 Jan 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31	9	\$ 76.5	\$ 87	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)	Tue 二	11:05 - 12:05	TER/B		9	\$ 76.5	\$ 87		
<i>Erhu</i> 二胡 (C) 班	Fri 五	10:00 - 11:00	FER/C	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	10	\$ 85	\$ 95		
<i>Cantonese Opera Song</i> 粵曲班	Tue 二	11:30 - 1:00	TCO	3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31 4月 Apr 7, 14, 21, 28	8	\$ 64	\$ 74	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。
<i>Flypiano</i> 簡易電子琴 / 鋼琴班	Tue 二	1:45 - 2:45	TKB	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 50	\$ 60	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"
<i>Guitar</i> 結他班	Fri 五	10:00 - 11:00	FGU	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	9	\$ 76.5	\$ 87	Tony Tang	須自備尼龍弦結他 (classic guitar)上課。
<i>Line Dance</i> (Absolutely Beginner) 排舞 基礎班	Fri 五	10:30 - 11:45	FLD/S	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 42	\$ 52	Cecilia Tang	適合毫無/較少跳排舞經驗人士參加。
<i>Line Dance</i> (Beginner) 排舞 初低班	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/A	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 42	\$ 52		適合排舞初學者參加，教授基本步。
<i>Line Dance</i> (Int. Beginner) 排舞 初中班	Fri 五	10:20 - 11:35	FLD/A	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 42	\$ 52	Helina Koo	有排舞經驗，能掌握基本步的跳法，輕鬆鬆鬆，易學易跳。
<i>Line Dance</i> (Adv. Beginner) 排舞 初高班	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/B	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 42	\$ 52	Christine Mui	
<i>Line Dance</i> (Intermediate) 排舞 中班	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	10	\$ 42	\$ 52		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	1月 Jan 3, 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13	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。(需帶備軟墊上課)
<i>Chinese Dance</i> 中國舞蹈中班	Fri 五	11:45 - 1:30	FBC/B		10	\$ 70	\$ 80		
<i>Chinese Calligraphy</i> 書法班- 隸書/篆書	Tue 二	12:00 - 1:30	TCC/A	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 130	\$ 140	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		10	\$ 150	\$ 160		
<i>Chinese Brush Painting</i> 國畫花鳥 中班	Tue 二	10:00 - 11:30	TCP	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	9	\$ 54	\$ 64	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。

同時報學兩班  
每堂\$13計

**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 16<sup>th</sup>)**

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		
Acrylic Painting 繪畫樂	Fri 五	11:30 – 1:00	FPA/A	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14	5	\$ 65	\$ 75	Celia Mak	塑膠/丙烯顏料，除了擁有如廣告水彩般的鮮艷色彩外，學習混色，控筆，構圖等技巧後，亦能營造出氣派不凡，層次分明的油畫效果。參加者無需繪畫經驗。導師將因應個別學員的程度作適當的教授。 新生材料費 \$10(自由選擇)
			FPA/B	2月 Feb 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	5	\$ 65	\$ 75		
Shiji 二十四史從 <史記> 說起	Tue 二	10:00 -11:15	TSH	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 50	\$ 60	Kind Man Light 黎啟文  (文學及 哲學碩 士，退休 前任教香 港教育大 學)	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。
Guwen Guanzhi <古文觀止> 研習班	Tue 二	11:15 – 12:30	TGG	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$50	\$ 60		<古文觀止>是中國古代散文精品之結集，它是清代以來最流行的古代散文選本之一。
Zhuangzi <莊子> 研習班	Fri 五	1:30 – 2:45	FZZ	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	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。
Classics <四書> 研習班	Fri 五	2:45 – 4:00	FSH	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	10	\$ 50	\$ 60	同時報讀兩班可獲 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。
Bridge 橋牌	Fri 五	1:30 – 3:00	FBR	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	3 個 月	舊生 \$ 25 新生 \$ 35	義工 Austin Tang (國語/英語)		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。

**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 88式	Tue 二	9:20 – 10:20	TTE/1	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24, 31	3 個 月	\$ 15	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			\$ 15	
陳家太極 18式		10:30– 11:30	TTE/3			\$ 15	
太極劍 42式		2:30 – 3:30	TTE/4			\$ 15	
楊家太極 108式	Fri 五	9:20 – 10:20	FTE/1	1月 Jan 10, 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	3 個 月	\$ 15	
楊家太極 24式		9:30 – 10:30	FTE/2			\$ 15	
楊家太極 108式		10:30 -11 :30	FTE/3			\$ 15	
吳家太極 45式		10:00 – 11:00	FTE/4			\$ 15	
楊家太極 42/88式		12 :00 -1 :00	FTE/5			\$ 15	



**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月 Jan 17, 24, 31 2月 Feb 7, 14, 21, 28 3月 Mar 6, 13, 20, 27	9	\$ 81	\$ 91	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	1月 Jan 7, 14, 21, 28 2月 Feb 4, 11, 18, 25 3月 Mar 3, 10, 17, 24	10	\$ 130	\$ 140	Allyson Chiu & Sophie Chung	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	10:00 - 11:30	HCP	1月 Jan 9, 16, 23, 30 2月 Feb 6, 13, 20, 27 3月 Mar 5, 12, 19, 26	9	\$ 54	\$ 64	Benjamin Wong 黃少璉	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	1月 Jan 9, 16, 23, 30 2月 Feb 6, 13, 20, 27 3月 Mar 5, 12, 19, 26 4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30	8 9	\$ 60 \$ 67.5	\$ 70 \$ 78	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	1月 Jan 9, 16, 23, 30 2月 Feb 6, 13, 20, 27 3月 Mar 5, 12, 19, 26 4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30	8 9	\$ 60 \$ 67.5	\$ 70 \$ 78		
<i>Cardio Stretch</i> 帶氧伸展運動	Thu 四	10:50 - 11:50	HFU	1月 Jan 9, 16, 23, 30 2月 Feb 6, 13, 20, 27 3月 Mar 5, 12, 19, 26 4月 Apr 2, 9, 16, 23, 30	8 9	\$ 60 \$ 67.5	\$ 70 \$ 78		

**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
以下活動，坐位有限，請先致電 (905) 597-9380 留位。						
節日後的血糖管理	Wed 三	10:30 - 12:00	1月 Jan 15	1	會員: 免費 非會員: \$5 / 每家庭	梁繞琦女士(註冊營養師)
中醫角度教你如果調理 手腳冰冷問題	Thu 四	10:30 - 12:00	1月 Jan 16	1	會員: 免費 非會員: \$5 / 每家庭	黃漢濤先生(整骨治療師)
我泥塑我心— 陶藝工作坊	Mon 一	10:00 - 12:30	3月 Mar 9, 16, 23, 30	4	每位\$40 (材料及製作費)	Ms. Celia Mak, 麥鳳蘭女士(陶藝導師)

- 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](http://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**