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**

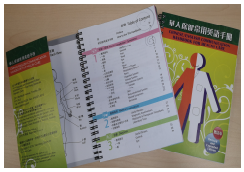
1) 城北華人基督教會 - 星期二 及五 (Tue & Fri) 9:30 am –12:30 pm
Richmond Hill Christian Community Church 9670 Bayview Ave., RH

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 (July – September 2019)

頤 康 約 克 區 活 動 及 服 務 發 展 2019 年 7 - 9 月 份 活 動

《華人保健常用英語手冊》2019 年（增訂版）現已發售!
語文：中英對照(繁體或簡體)
價格：$15
《華人保健常用英語手冊》提供中英對照的常用醫療保健術語，列舉病人與醫護人員溝通的實用語句及詞彙，有助於病人與醫護人員互相溝通，並且提供基本健康資訊。



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 Age over 55 歲或以上	Fee 費用 Age under 54 歲以下	Instructor 導師	Content 課程簡介
Tai Chi 吳家太極 *37* 式	Tue 二	9 :15 - 10 :15	TTC	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	10	$ 55	$ 65	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 楊家太極 *88* 式	Tue 二	10 :25 -11 :25	TTB/A	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30	3	$ 16.5	$ 21.5		只收舊生
Tai Chi 陳式太極入門 *18* 式 (上) 新	Tue 二	10 :25 -11 :25	TTB/B	8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	7	$ 38.5	$ 48.5		介紹陳式太極初級入門基本功。
Tai Chi 楊家太極 26 式(上)	Fri 五	9 :15 -10 : 15	FTC	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 60.5	$ 70.5	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。
Acupuncture Points 穴位拍打養生班	Tue 二	10:30 - 11 :30	TAC	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17	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症。每周按時一起練習，既開心又健康。
Foot Massage 腳底按摩	Tue 二	11:45 - 12 :45	TFM	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17	10	$ 45	$ 55		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，又能夠促進血液循環，增強新陳代謝。如果你不想去養生館，可以學一些簡單的腳底按摩小知識，在家自己來。
Health Qigong 健身氣功 – 六字訣	Tue 二	1:15 -2 :45	TFT/A	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30	3	$ 16.5	$ 21.5	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。
Health Qigong 健身氣功 – 馬王堆導引術	Tue 二	1:15 -2 :30	TFT/B	9 月 Sep 3, 10, 17, 24 10 月 Oct 1, 8, 15, 22, 29	9	$ 40.5	$ 50.5		
Stretch Delights 喜樂伸展運動	Tue 二	10 :30 -11 :30	TPF	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	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	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20	10	$ 40	$ 50		

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 Age over 55 歲或以上	Fee 費用 Age under 54 歲以下	Instructor 導師	Content 課程簡介
Exercise Therapy 運動治療	Fri 五	9 : 45 -10 : 45	FRT	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$52	$ 62	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。 (自備運動用橡根帶及/啞鈴)
Zumba Gold 健康舞 *(報兩班可獲 85 折優惠)*	Tue 二	1:15 - 2:15	TZB	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	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	1:15 - 2:15	FZB	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 55	$ 65		
新 *Line Dance (Absolutely Beginner)* 排舞 基礎 班	Fri 五	10:30 – 11:45	FLD/S	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 44	$ 54	Cecilia Tang	適合毫無/較少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	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	11	$ 44	$ 54		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	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	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	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	10	$ 40	$ 50	Ziles Leung 梁佩琼	WANTED LINE DANCER
Line Dance (Intermediate) 排舞中班	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	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。
Chinese Dance 中國舞蹈初班	Fri 五	10:00 -11:30	FBC/A	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 66	$ 76	Allyson & Florence & Gladys	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		11	$ 66	$ 76		
Cantonese Opera Song 粵曲班	Tue 二	11:30 – 1:00	TCO	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3	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。
新 *Singing Technique* 歌唱技巧班	Tue 二	10:30 -11:45	TPM	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	9	$ 72	$ 82	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。有豐富指導合唱團經驗。
Singing Technique 歌唱技巧班	Fri 五	11:30 -1:00	FPM	8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	7	$ 56	$ 66	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。
Erhu 二胡 (A)	Tue 二	10:00 - 11:00	TER/A	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	9	$ 72	$ 82	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 :05 - 12:05	TER/B		9	$ 72	$ 82		
Erhu 二胡 (C) 班	Fri 五	10 :00 - 11:00	FER/C	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	9	$72	$ 82		
Flypiano 簡易電子琴 / 鋼琴班	Tue 二	1:45 - 2 :45	TKB	7 月 Jul 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	10	$ 50	$ 60	Milton Woo & Associates	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	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 88	$ 98	Tony Tang	須自備尼龍弦結他 (classic guitar)上課。
Bridge 橋牌	Fri 五	1:30 – 3:00	FBR	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	3 個月	$ 24		義工 Austin Tang	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。

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 Age over 55 歲或以上	Fee 費用 Age under 54 歲以下	Instructor 導師	Content 課程簡介
Pencil Drawing 新 實用素描班	Fri 五	11: 30 – 1:00	FPA/A	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16	5	$ 65	$ 75	Celia Mak	從入門到精進，詳細分析實物的結構，透視變化，明暗調子。透過練習，準確地描繪出物件的立體效果。培養觀察和理解力。對日後學習各類繪畫大有幫助。
Acrylic Painting 新 繪畫樂	Fri 五	11: 30 – 1:00	FPA/B	8 月 Aug 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	6	$ 80 材料費 $ 10 (自由選擇)	$ 90		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。
Chinese Brush Painting 國畫花鳥中班	Tue 二	10:00 -11:30	TCP	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	8	$ 44	$ 54	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。
Chinese Calligraphy 書法班- 隸書/篆書	Tue 二	12:00 – 1:30	TCC/A	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	11	$ 143	$ 153	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。
Chinese Calligraphy 書法班- 行書/草書	Tue 二	1:30 – 3:00	TCC/B		11	$ 143	$ 153		
Shiji 二十四史從 <史記> 說起	Tue 二	10:00 -11:15	TSH	7 月 Jul 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	9	$ 45	$ 55	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。
Guwen Guanzhi <古文觀止> 研習班	Tue 二	11:20 – 12:35	TGG	7 月 Jul 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	9	$ 45 同時報讀星期二兩班課程，可獲 9 折優惠	$ 55		<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。
Zhuangzi <莊子> 研習班	Fri 五	1:30 – 2:45	FZZ	8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	9	$ 45	$ 55		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	2:50 – 4:05	FSH	8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	9	$ 45 同時報讀星期五兩班課程，可獲 9 折優惠	$ 55		<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。
Chinese Poetry 詩詞欣賞	Fri 五	11:00 – 12:30	FCP	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	11	$ 55	$ 65	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。
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	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	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 *88* 式	Fri 五	9:20 – 10:20	FTE/1	7 月 Jul 5, 12, 19, 26 8 月 Aug 2, 9, 16, 23, 30 9 月 Sep 6, 13, 20, 27	3 個月	$ 13			
楊家太極 *24* 式		9:30 – 10:30	FTE/2			$ 13			
楊家太極 *108* 式		10 :30 -11 :30	FTE/3			$ 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 Age over 55 歲以上	Fee 費用 Age under 54 歲以下	Instructor 導師	Content 課程簡介
Joe's Kitchen 阿祖烹飪室	Fri 五	1:30 - 2:45	FCI	9 月 Sep 13, 20, 27 10 月 Oct 4, 11, 18, 25	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 Age over 55 歲或以上	Fee 費用 Age under 54 歲以下	Instructor 導師	Content 課程簡介
Chinese Dance 中國舞蹈中班	Tue 二	1 :30 - 3 :30	TBC	7 月 Jul 2, 9, 16, 23, 30 8 月 Aug 6, 13, 20, 27 9 月 Sep 3, 10, 17, 24	13	$ 156	$ 166	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	7 月 Jul 11, 18, 25 8 月 Aug 1, 8, 15, 22, 29 9 月 Sep 5, 12, 19, 26	10	$ 55	$ 65	Benjamin Wong 黃少璉	黃老師習嶺南畫派畫風，以寫意技巧表現。
Yoga 瑜珈班	Thu 四	9 : 45 - 10:45	HYG/A	7 月 Jul 4, 11, 18, 25 8 月 Aug 1, 8, 15, 22, 29	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。
				9 月 Sep 5, 12, 19, 26 10 月 Oct 3, 10, 17, 24, 31	9	$ 58.5	$ 68.5		
Yoga 瑜珈班	Thu 四	11 : 50 - 12:50	HYG/B	7 月 Jul 4, 11, 18, 25 8 月 Aug 1, 8, 15, 22, 29	9	$ 58.5	$ 68.5		
				9 月 Sep 5, 12, 19, 26 10 月 Oct 3, 10, 17, 24, 31	9	$ 58.5	$ 68.5		
Cardio Stretch 帶氧伸展運動	Thu 四	10 : 50 - 11:50	HFU	7 月 Jul 4, 11, 18, 25 8 月 Aug 1, 8, 15, 22, 29	9	$ 58.5	$ 68.5		組合中快步法及上臂運動，策略性地提升速度，以達至燃燒體脂，趕走"ByeBye"肉之效 ，又能加強心肺及肌肉功能，再配以伸展動作，改善體形。
				9 月 Sep 5, 12, 19, 26 10 月 Oct 3, 10, 17, 24, 31	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
以下活動會員免費, 並可邀請 2 位家人共享會員優惠，會員年費 $20 (4/2019-3/2020)。*特別活動除外							
* 陶藝工作坊 – 我泥塑我心	Mon 一	10:00 – 12:30	7 月 8, 15, 22, 29	4	$ 30 (材料費)	Celia Mak	名額有限，請先致電(905) 597 – 9380 報名。
* 遙距學習電子琴	Sat 六	9:30 – 10:30	7 月 13 日 至 9 月 28 日	12 星期	$ 60	Milton Woo	方便護老者，上班一族或喜歡自學人士參加，通過網上教學，學員每星期上傳習作，由導師點評，互動交流，再每月一次聚集分享形式進行。請先致電(416) 412- 4571 內線 2630 報名。
護老者錦囊: 中醫角度教你如何處理及舒緩長者抽筋	Thu 四	10:00 – 11:30	8 月 15 日	1	非會員 $ 5	黃漢疇 (整骨治療師)	坐位有限，請先致電(905) 597 – 9380 留位。
有「營」之旅: 營養師教你精明選購食材	Fri 五	1:30 - 2:45	9 月 6 日 名額有限, 需致電留位 (416) 412-4571 內線 2630 或 2360 恕不接受當天即時報名。	1	非會員 $ 5	Rowena Leung 梁繞琦 (註冊營養師)	參加者需自行安排交通前往活動地點: Loblaws Supermarket (Bayview Village) 2877 Bayview Ave, North York, ON M2K 2S3 由營養師帶你進行實場認識食物營養標籤, 選購健康食品，助你吃得健康和實惠
「惜食有衣食」: 營養師與你談隔夜飯菜和食物安全	Tue 二	10:00 – 11:30	9 月 17 日	1	非會員 $ 5	Rowena Leung 梁繞琦 (註冊營養師)	坐位有限，請先致電(905) 597 – 9380 留位。

- 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，一經批準，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