



**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 (October - December 2019)

## 頤康約克區活動及服務發展 2019年10 - 12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 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 37</i> 吳家太極 37式	Tue 二	9:15 - 10:15	TTC	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	9	\$ 49.5	\$ 59.5	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 18</i> 陳式太極入門 18式(下)	Tue 二	10:25 - 11:25	TTB/B	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	9	\$ 49.5	\$ 59.5		介紹陳式太極初級入門基本功。
<i>Tai Chi 26</i> 楊家太極 26式(下)	Fri 五	9:15 - 10:15	FTC	11月 Nov 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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>Acupuncture Points</i> 穴位拍打養生班	Tue 二	10:30 - 11:30	TAC	10月 Oct 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10	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。每周按時一起練習，既開心又健康。
<i>Foot Massage</i> 足部健康	Tue 二	11:45 - 12:45	TFM	10月 Oct 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10	10	\$ 45	\$ 55		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— 太極養生杖	Tue 二	1:15 - 2:30	TFT	11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	7	\$ 31.5	\$ 41.5	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>Stretch Delights</i> 喜樂伸展運動	Tue 二	10:30 - 11:30	TPF	10月 Oct 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	9	\$ 36	\$ 46	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 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	10	\$ 40	\$ 50		
<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 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	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 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	12	\$ 60	\$ 70		
<i>Exercise Therapy</i> 運動治療	Fri 五	9:45 - 10:45	FRT	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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。 (自備運動用橡根帶及啞鈴)

**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>Line Dance</i> (Absolutely Beginner) 排舞 基礎班	Fri 五	10:30 – 11:45	FLD/S	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	11	\$ 44	\$ 54	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	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	12	\$ 48	\$ 58		適合排舞初學者參加, 教授基本步。
<i>Line Dance</i> (Adv. Beginner) 排舞 初高班	Tue 二	11:45 - 1:00	TLD/B	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	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</i> (Int. Beginner) 排舞 初中班	Fri 五	10:20 – 11:35	FLD/A	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	12	\$ 48	\$ 58	Ziles Leung 梁佩琮	
<i>Line Dance</i> (Intermediate) 排舞中班	Fri 五	11:45 - 1:00	FLD/B	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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。
<i>Chinese Dance</i> 中國舞蹈初班	Fri 五	10:00 -11:30	FBC/A	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	12	\$ 72	\$ 82	Allyson & Florence	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 -1:15	FBC/B		12	\$ 72	\$ 82		
<i>Cantonese Opera Song</i> 粵曲班	Tue 二	11:30 – 1:00	TCO	9月 Sep 17, 24 10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29	7	\$ 56	\$ 66	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>Singing Technique</i> 歌唱技巧班	Tue 二	10:30 -12:00	TPM	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	12	\$ 96	\$ 106	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	10月 Oct 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13	10	\$ 80	\$ 90	Amely Zhou	從基本樂理, 歌唱技巧入手。選歌以國/粵/英語流行曲/懷舊金曲。
<i>Erhu</i> 二胡 (A)	Tue 二	10:00 - 11:00	TER/A	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	12	\$ 96	\$ 106	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		12	\$ 96	\$ 106		
<i>Erhu</i> 二胡 (C) 班	Fri 五	10:00 - 11:00	FER/C	10月 Oct 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13	10	\$ 80	\$ 90		



學生能從零開始, 在短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。以簡譜和一般人都熟悉的"do, re, me, fa, so, la, ti"為調子。

須自備尼龍弦結他(classic guitar)上課。

教授書體的書寫技法、結字及章法, 提高對書法之鑑賞能力。

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 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>Pencil Drawing</i> 實用素描班	Fri 五	11:30 – 1:00	FPA/A	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8	6	\$ 80	\$ 90	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。
<i>Acrylic Painting</i> 繪畫樂	Fri 五	11:30 – 1:00	FPA/B	11月 Nov 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	6	\$ 80	\$ 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。
<i>Shiji</i> 二十四史從 <史記>說起	Tue 二	10:00 -11:15	TSH	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	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	11:20 – 12:35	TGG	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	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	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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	2:50 – 4:05	FSH	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	12	\$ 60	\$ 70		<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>Chinese Poetry</i> 詩詞欣賞	Fri 五	11:00 – 12:30	FCP	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6	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。

**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	10月 Oct 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	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 108式	Fri 五	9:20 – 10:20	FTE/1	10月 Oct 4, 11, 18, 25 11月 Nov 1, 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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		
吳家太極 45式		9:30 - 10:30	FTE/4			\$ 13		
楊家太極 42式		12:00 - 1:00	FTE/5			\$ 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	11月 Nov 8, 15, 22, 29 12月 Dec 6, 13, 20	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 1, 8, 15, 22, 29 11月 Nov 5, 12, 19, 26 12月 Dec 3, 10, 17	12	\$ 144	\$ 154	Allyson & 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。
Yoga 瑜珈班	Thu 四	9:45 - 10:45	HYG/A	11月 Nov 7, 14, 21, 28 12月 Dec 5, 12, 19	7	\$ 45.5	\$ 55.5	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。
Yoga 瑜珈班	Thu 四	11:50 - 12:50	HYG/B	11月 Nov 7, 14, 21, 28 12月 Dec 5, 12, 19	7	\$ 45.5	\$ 55.5		
Cardio Stretch 帶氧伸展運動	Thu 四	10:50 - 11:50	HFU	11月 Nov 7, 14, 21, 28 12月 Dec 5, 12, 19	7	\$ 45.5	\$ 55.5		

**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
以下活動會員免費, 並可邀請 2 位家人共享會員優惠, 半年會員費 \$10 (10/2019-3/2020)。*特別活動除外						
預防跌倒系列: 增強平衡力及下肢力量運動	Mon 一	10:00 - 11:15	11月 Nov 11, 18, 25	3	非會員 \$ 5	Winnie Lam 林葉菊英 (退休香港及多倫多物理治療師)
家中保健按摩 DIY	Thu 四	10:00 - 11:15	11月 Nov 7	1	非會員 \$ 5	Hon Chau Wong, DOMP 黃漢疇先生(整骨治療師)
*我泥塑我心— 陶藝工作坊	Mon 一	10:00 - 12:30	12月 Dec 2, 9, 16, 23	4	\$40 (材料及 製作費) 會員優先	Celia Mak, 麥鳳蘭女士

- 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**