



[Please Click Here for Interest Courses Registration](#)

[請點擊此處報名](#)



Location 上課地點：Peace Corner, Yee Hong Mississauga (5510 Mavis Rd, Mississauga, ON L5V 2X5)

密市頤康中心 – 活力長者及外展部 Miss Yee Hong Centre Active Senior Program

新年派對 2024 New Year Party 2024

日期 Date：2024 年 1 月 5 日(星期五)

時間 Time：上午 10:30 至下午 2:00

地點 Location：Vic Johnston Community Centre

(335 Church St, Mississauga, ON L5M 1N1)

費用 Fee：\$25 (包括午餐及抽獎 Include a lunch and lucky draw)

HELLO  
2024

HAPPY  
New  
Year

~歡迎捐贈禮物作抽獎之用~

[Please Click Here for Registration](#) [請點擊此處報名](#)



查詢 For Enquiry：416-412-4571 EXT. 2609(Isabella 唐姑娘) 4610 (Stephanie 胡姑娘)

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
1-CP	Mon —	Jan 8 – Mar 25 1月8日 – 3月25日	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	12	\$ 144	\$ 156	Patty Li 傅愛如	本課程以教授寫意花鳥為主。 請自備生宣紙、毛筆、書畫 墨、調色盤、洗筆罐、中國畫 色。此課程適合對國畫有基本 認識的朋友參加。	只收舊生 如有興趣，可 加入輪候名單
1-MJ	Mon —	Jan 8 – Mar 25 1月8日 – 3月25日	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器 合奏	1:15	2:45	12	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	一班志同道合的音樂發燒友， 用各自熟識的小樂器如口琴、 笛子、結他等，一同奏唱往日 歐西民歌、輕快小曲，共渡一 個快樂的下午。參加者需已熟 用自己的樂器。	
1-GT	Mon —	Jan 8 – Mar 25 1月8日 – 3月25日 (no class @Feb 19, Mar 11) (2/19, 3/11 停課)	Guitar Beginners Class 結他初班	3:00	4:00	10	\$ 90	\$ 100	Robert Oei	<u>適合結他初學者。</u> 請自備結他。	

### Table Tennis 乒乓球

(歡迎 45 歲或以上人士參加。Participants aged 45 or above are welcome.)

Dates 日期：1月8日至3月26日 (January 8-March 26) 逢星期一、二 (Mon. Tue)

Time 時間：(上午) 9:30AM – 12:00PM ; (下午) 1:00pm - 3:30PM

Fee 收費：每節三元 (Each session \$3) 自由練習，切磋球技及交友。



2-BC	Tue —	Jan 9 – Mar 26 1月9日 – 3月26日	Bridge Club 橋牌會	9:30	1:00	12	每次\$3	每次\$3	John Li	頤康中心為橋牌愛好者，安排 了一個地方及時間，讓有興趣 的朋友可以一起玩橋牌。你可 以單獨或與夥伴一起參加，每 人每次費用三元。	
------	----------	-----------------------------------	--------------------	------	------	----	-------	-------	---------	------------------------------------------------------------------------------	--

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
2-HQ	Tue — —	Feb 27 – Mar 26 2月27日 – 3月26日	Health Qigong Refresher Course 健身氣功 練習班 (國粵語授課)	9:30	10:30	5	\$20	\$20	Liu Min 劉敏	歡迎在本中心修畢健身氣功班的學員參加。一起練習八段錦,五禽戲,易筋經。六字訣和馬王堆導引術,並由導師指導正當的呼吸方法。	6人以上開班 名額 15 位
2-TCF	Tue — —	Feb 27 – Mar 26 2月27日 – 3月26日	Tai Chi Fan 太極功夫扇 - 夕陽美 (國粵語授課)	10:35	11:35	5	\$40	\$45	Liu Min 劉敏	太極功夫扇是近年在傳統太極基礎上,發展起來的群眾太極健身項目之一。功夫扇中的快節奏,大負荷的有氧代謝過程,可以有效刺激人體的內臟器官運動;它具有強烈的表現意識,讓學習者樹立信心,提高自我表現能力;也能提高人的平衡力,防止骨質疏鬆;通過快節奏的身,手,腿的變化,能起塑身,健身的作用。是一套男女老少皆宜的太極運動。	6人以上開班 名額 15 人
2-OK-2	Tue — —	Jan 9 – Mar 26 1月9日 – 3月26日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	12	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	設 Karaoke。齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎 40 歲以上人士參加。	

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
2-ST-1	Tue —	Jan 9 – Mar 19 1月9日 – 3月19日 (no class @Feb 13) (2/13 停課)	Singing Training Beginners Class 歌曲訓練初班	1:00	2:30	10	\$150	\$150	Lilian Chow 周吳美芳	糾正錯誤的發音習慣，改善聲線/嗓子和歌唱技巧，演唱時如何運用氣息，學習閱讀音樂譜、認識節拍和節奏感等。歡迎 <u>全無唱歌經驗</u> 之初學者參加。	10人以上 開班 名額 17 位
2-ST-2	Tue —	Jan 9 – Mar 19 1月9日 – 3月19日 (no class @Feb 13) (2/13,停課)	Singing Training Intermediate Class 歌曲訓練中班	2:45	4:15	10	\$150	\$150	Lilian Chow 周吳美芳	本課程適合懂閱讀樂譜和有歌唱經驗的學員，導師會選用一些較為複雜的歌曲，使學員能夠進修音準、擴闊音域、氣息運用和對節拍更準確，從而在演繹歌曲時更能掌握一切的技巧和增加信心。	10人以上 開班 名額 17 位
3-YO	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Yoga 瑜珈班	9:30	10:45	12	\$99	\$110	Josephine Luk	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。	10人以上 開班 名額 20 位

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
3-TT-A	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Table Tennis Class A 乒乓球技術 訓練 A 班	9:45	10:45	12	\$120	\$132	Simon Ling	此課程教授如何利用打乒乓球的技巧，來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	4 人以上開班 名額 6 位
3-TT-B	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Table Tennis Class B 乒乓球技術 訓練 B 班	10:45	11:45	12	\$120	\$132	Simon Ling	此課程教授如何利用打乒乓球的技巧，來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	4 人以上開班 名額 6 位
3-CC- 83	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Chen Style Tai Chi 83 陳式 83 式 太極拳 (國語授課)	11:15	12:15	12	\$ 108	\$ 120	Ning Zhao 趙寧	本套路是陳氏太極十七世陳發科先生在傳統太極拳套路基礎上編排而成。其上乘的健身養生和技擊作用，輕靈穩健的演練風格，在全世界吸引越來越多的愛好者。運動量可由拳架高、低調節，既適合青年人練拳習武，也適宜中老年養生保健。	6 人以上開班 名額 18 人
3-CP	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Chinese Landscape Painting 中國山水畫 (國語授課)	12:30	2:00	12	\$ 132	\$ 144	Ning Zhao 趙寧	介紹中國山水畫源流和特點，傳授臨習方法及筆墨技法等相關知識。需自備毛筆、書畫墨、生宣紙、中國畫顏料、調色磁盤、筆洗、畫氈等。	5 人以上開班 名額 15 人

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
3-CC	Wed 三	Jan 10 - Mar 13 1月10日- 3月13日	Chinese Calligraphy 中國書法班	1:00	2:30	10	\$ 80	\$ 90	Horace Man 文偉德	適合初學者或對中國書法有一般認識人士參加。課程介紹書法源流及各朝代書風。練習多種書體、歷代名家法帖、章法的認識及練習。學員需自備老師指定之紙張。	6人以上開班 名額 20 位
3-YTC- 24	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Yang Style Tai Chi 24 Form 簡化楊家 太極拳 24 式	1:30	2:45	12	\$108	\$120	Henry Chan	簡化太極拳 24 式是由傳統楊式太極 108 式改編而成，是為了讓初學者容易學習和掌握，從而打好基楚及推廣。	6人以上開班
3-YTC- 32	Wed 三	Jan 10 - Mar 27 1月10日- 3月27日	Yang Style Tai Chi Sword 32 Form 楊家太極劍 32 式	3:00	4:00	12	\$108	\$120	Henry Chan	32 式太極劍是由楊式太極劍基礎上簡化而成全套動作，除起式和收勢外，共 32 個動作。包括抽、帶、撩、刺、點、劈等主要劍法。易學易練，適合初學劍法者。請自備太極劍。	6人以上開班
4-YR	Thur 四	Jan 11 - Mar 28 1月11日- 3月28日	Yang Style Tai Chi 88 Form Refresher Course 楊家太極 88 式 練習班	9:30	10:45	12	\$ 48	\$ 48	Pauline Pau 包美珍	不作教學指導，由導師帶領學員一同練習。	6人以上開班

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
4-SR	Thur 四	Jan 11 – Feb 22 1月11日- 2月22日	Stretching & Tapping Exercise Refresher Course 拉筋拍打 練習班	1:00	2:00	7	每次\$2	每次\$2	No Instructor 不設導師	不作教學指導，由舊學員帶領 學員一同練習。	6人以上開班
4-ST	Thur 四	Feb 29 - Mar 28 2月29日- 3月28日	Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打	1:00	2:00	5	\$ 40	\$ 45	Liu Min 劉敏	拉筋拍打操的特點是將伸展拉 筋與穴位拍打的結合,通過一拉 筋和一拍打,二者交替,使習練達 到骨正筋柔舒活經絡的作用,同 時它對於排毒養顏,保持身體柔 韌和抗衰老都有很好的效果.	6人以上開班
5-GZ	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Guzheng 古箏班	9:30	11:00	11	\$ 110	\$121	May Lee	此課程 <b>無須古箏經驗</b> ，歡迎初 學者報讀。請自備 21 弦古箏。 老師可代找新舊樂器。	6人以上開班
5-LD-1	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Line Dance Intermediate Class 排舞中班	9:45	11:15	11	\$ 88	\$ 99	Eva Shum	此班教授的舞蹈動作可以去到 64 拍或以上，期望學員能掌握 全面的腳步模式和動作，適合 排舞經驗豐富的人士參加。	6人以上開班
5-LD-2	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	11	\$ 77	\$ 88	Eva Shum	此班教授的舞蹈節奏由慢到中 等，動作不會超過 32-48 拍， 適合初學或有基本排舞經驗人 士參加。	6人以上開班
5-LD-3	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Line Dance Ultra Beginner Class 排舞初初班	12:45	2:00	11	\$ 77	\$ 88	Eva Shum	<u>適合沒有排舞經驗</u> 人士參加。	6人以上開班

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
5-CO	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	11	\$110	\$121	Grace Ho	此課程適合對粵曲有基本認識的朋友參加。	10人以上開班
5-Zu	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Zumba 尊巴舞班	2:00	3:00	11	\$77	\$88	Sindy Mak	Zumba簡單易學， <u>無須舞蹈經驗</u> ，也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步法，舞動身體，作全身的運動。 Zumba舞蹈融合了健身和娛樂，每一堂課都像參加派對一樣，令人有振奮的感覺！	6人以上開班
5-OK-3	Fri 五	Jan 12 – Mar 22 1月12日 – 3月22日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	11	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	設Karaoke，齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎40歲以上人士參加。	



誠邀您加入我們  
成為實體或網上課程導師  
服務社群 拓展所長 提高自我



### Communication Technology Workshop

#### 一對一電腦及智能手機應用工作坊

為你提供一對一個別指導，內容將根據你個人學習的需要度身定制，例如如何利用電腦、智能電話上網、收發電郵及訊息、下載軟件、進行視像通話、使用社交媒體和了解在線安全等。

地點：Yee Hong Mississauga

(5510 Mavis Rd, Mississauga, ON L5V 2X5)

費用：\$10 / 45 分鐘

報名：致電預約時間

(416.412.4571 ext. 4610)

## 服務條款 Terms of Services

- By enrolling, participants agree to our terms of services.  
參加者一經註冊即表示同意我們的服務條款。
- Course materials and photocopying costs are not included in the course fees.  
所有課程不包括材料費及影印費。
- Priority registration is given to full course participants.  
參加全期課程學員可優先登記。
- Participants who are unable to attend full course and request to pay pro-rated fees will be put on the waiting list pending availability of vacancies. Course fees will be prorated per class plus an additional 10% administration fee. The total will be rounded up to the nearest dollar.  
凡未能參加全期課程的學員若要求按比例交費，需先列入輪候名單，待開課前再根據所餘名額登記參加。收費按學員所參加的堂數比例計算，並加收 10%附加費，如有零碎之尾數均進為最接近之整數。
- No refund after beginning of the course.  
興趣班一經開課，恕不接受退款申請。
- Participants may withdraw at least one week prior to the course start date and receive refund of course fee minus \$5 administration fee for each course.  
學員如因個人理由要求退學，需於開課前一星期申請。一經批准，每課程將扣除行政費 \$5 後，退回餘款。
- No refund or transfer to next course due to participant's absence.  
學員因個人理由要中途缺課，學位不能私自轉讓他人或要求保留學位至下一期課程。
- Course fees are not refundable for not attending all sessions. No trial class is offered.  
學員如未能上足全期課程，恕不退回學費差額，亦不設試堂。
- 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。
- All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin or English teaching.  
除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- Consult your doctor before you begin any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any kind in connection with our program.  
參與任何運動班，請先向閣下之醫生查詢是否合適。如參加某些運動引致不適或身體受傷，一切責任及後果與頤康中心無關。
- If any courses are added, modified and changes will be announced at Yee Hong Centre.  
課程如有增加或更改，請留意中心公佈。
- In the event of any disputes, the Marision of the Yee Hong Centre shall be final.  
如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。

**Payment:** After registration, we will send you the confirmation and payment method.

**付款安排:** 報名後我們將向你發送電郵確認課程及付款方式。

**Enquiry 查詢電話：(416) 412- 4571 內線 ext. 4610 或 內線 ext. 2609**