



Yee Hong Centre Active Senior & Outreach Program In-person Courses - Mississauga (January - March 2026)

頤康中心活力長者及外展服務部密西沙加實體課程(2026年1月–3月)



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



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



密市頤康之友茶聚月會 *Monthly Gathering*

每月不同主題！免費茶點接待！大家一齊來聚首一堂，輕輕鬆鬆過一個上午吧~

1月 27 日(二) : 數碼科技的應用討論

2月 24 日(二) : 新年同樂日(新年傳統遊戲/手工)

3月 24 日(二) : 提升腦實力 (講座、桌遊體驗)

*會員: 免費, 非會員: \$ 1 (即場登記會員, 可享會員免費價)

Time 時間 : 10:00 am – 12:00 pm

Location 地點 : G/F Peace Corner 地下靜閣



(詳情容後公布) (Details to be announced later)

Date 日期 : 3月 3 日 March 3 (二 Tue) Time 時間 : 10:30 am – 2:00 pm

Fee 報名費 : \$30 (包括午餐及抽獎)

Location 地點 : Vic Johnston Community Centre
(335 Church St, Mississauga, ON L5M 1N1)

☆歡迎大家穿中國服飾出席☆

~歡迎捐贈禮物作抽獎之用~



~ Bridge 橋牌班 ~

Jan 5 – Mar 30 (Mon) 11:00 am – 1:00 pm



Acrylic Painting 西洋畫初階班 (國語授課)

Jan 7 – Mar 11 (Wed) 1:00 pm – 3:00 pm



新班推介 New Class Recommendation

NEW!

二胡班 (初班)

Jan 8 – Mar 26 (Thur) 10:00 am – 11:00 am

Latin dance course 拉丁舞

Jan 7 – Mar 25 (Wed) 11:15 am – 12:45 pm



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-SW	Mon —	Jan 5 – Mar 23 1 月 5 日 – 3 月 23 日 (no class @Feb 16) (16/2 停課)	Sewing Class 基礎縫紉班	9:30	10:45	11	\$ 77	\$ 88	April Law	學習基本車衣技巧，如簡單褲腳長短、衫身闊窄修改，舊衫改款等。內容有趣兼實用，歡迎對縫紉有興趣的人士參加。 如有手提衣車，歡迎自備上課	5 人以上開班 名額 10 位
1-PW	Mon —	Jan 5 – Mar 23 1 月 5 日 – 3 月 23 日 (no class @Feb 16) (16/2 停課)	Photography World 攝影天地	10:00	12:00	11	\$ 55	\$ 55	David Tsoi	以談天說地的模式和相片的分享，來討論各種攝影的心得和技巧，包括手機攝影、相機攝影、視頻拍攝。初學或資深的攝影愛好者，都歡迎參加。	8 人以上開班 名額 20 位
1-BC	Mon —	Jan 5 – Mar 30 1 月 5 日 – 3 月 30 日 (no class @Feb 16) (16/2 停課)	Bridge 橋牌班	11:00	1:00	12	\$ 60	\$ 60	John Li	打橋牌能提高記憶力，運用思考與分析能力，從而可減低患上老人失智症的機會，並能增進夥伴間的溝通和友誼	6 人以上開班 另加講義費 \$3
1-CP	Mon —	Jan 5 – Mar 23 1 月 5 日 – 3 月 23 日 (no class @Feb 16) (16/2 停課)	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	11	\$ 132	\$ 132	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。適合對國畫或書法有基本認識的朋友參加。	*舊生優先 8 人以上開班 名額 12 位
1-MJ	Mon —	Jan 5 – Mar 23 1 月 5 日 – 3 月 23 日	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器合奏	1:00	2:30	12	\$ 42	\$ 42	No Instructor 不設導師	一班志同道合音樂發燒友，用各自熟識的樂器如口琴、笛子、結他等，一同奏唱往日歐西民歌、輕快小曲，共渡一個快樂下午。	參加者需已熟 用自己的樂器
1-ST-1	Mon —	Begin in Apr 2026 2026 年 4 月開班	Singing Training Class 歌曲訓練班	1:30	3:30	/	\$15/Class \$15/堂	\$ 15/Class \$15/堂	Lilian Chow 周吳美芳	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歌曲，使學員能進修音準、擴闊音域、氣息運用和對節拍更準確，從而演繹歌曲時更能掌握一切技巧和增加信心	10 人以上開班 名額 25 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
2-HQD	Tue 二	Jan 6 – Mar 17 1 月 6 日 – 3 月 17 日 (no class @Jan 27, Feb 17, Feb 24, Mar 3) (27/1, 17/2, 24/2, 3/3 停課)	Health Qigong Qi Dance 健身氣功-氣舞	10:00	11:00	8	\$ 64	\$ 72	Liu Min 劉敏	傳統氣功與現代舞蹈融合，以柔軟動作、流暢呼吸為基礎，搭配優雅音樂，讓你在動靜之間感受氣血流通，提升身心平衡。它有五大特色：強身健體、舒壓靜心、藝術之美	6 人以上開班
2-3D	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1 月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	3D Printing Class 立體打印互動班	10:00	11:30	10	\$ 50	\$ 60	Daniel Tong	課程以 Fusion 及 Bambu Studio 軟件為主，用輕鬆有趣的方式，和同學們創造心目中的家居用品或擺設，通過實踐操作和多角度的探索，一同發掘立體打印的強大功能	4 人以上開班 名額 8 位 成品參考 請按此
2-3D-2	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1 月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	3D Printing Beginner Class 立體打印初班	11:30	1:00	10	\$ 50	\$ 60	Daniel Tong	學習立體打印 基本知識 ，包括上網下載，電腦軟件的運用，及打印機的操作。課程以學習立體模型製作為主，例如家居擺設/日常用品。參加者需有基本電腦常識，自備手提電腦	4 人以上開班 名額 8 位 成品參考 請按此
2-OK	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1 月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Mar 3) (3/3 停課)	Karaoke 卡拉 OK	1:30	4:30	11	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎 40 歲以上人士參加	
2-KB-B	Tue 二	Begin in Apr 2026 2026 年 4 月開班	Keyboard (Beginner - Intermediate) 手提電子琴 初 / 初中班	12:30	2:00	/	\$17/Class \$17/堂	\$ 17/Class \$17/堂	Lilian Chow 周吳美芳	教授中西方流行經典歌曲，學習使用手提電子琴、閱讀五線譜和簡譜、左右手配合、指法認識及以不同伴奏形式練習訓練；弦理論及和弦彈奏要訣。 適合從未接受音樂訓練的學員	10 人以上開班 名額 15 位
2-KB-A	Tue 二	Begin in Apr 2026 2026 年 4 月開班	Keyboard (Intermediate- Advance) 手提電子琴 中高 / 高班	2:00	3:30	/	\$17/Class \$17/堂	\$ 17/Class \$17/堂	Lilian Chow 周吳美芳	緊接初班進度，學習彈奏較複雜歌曲，加強低音和弦運用，介紹利用電子琴各項功能，充分在歌曲中的運用，以增加彈奏歌曲的氣氛及效果。 適合學習過中班及有彈奏經驗之學員	10 人以上開班 名額 15 位

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 : 逢星期一、二 (Mon, Tue)

Time 時間 : (上午) 9:30AM – 12:00PM ; (下午) 2:00PM - 4:30PM

Fee 收費 : 每節 會員 \$2 ; 非會員 \$3 (即場登記會員 , 可享會員價) 自由練習 , 切磋球技及交友。

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

[請點擊此處報名](#)



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-KB-A	Tue 二	Begin in Apr 2026 2026 年 4 月開班	Keyboard (Intermediate- Advance) 手提電子琴 中高 / 高班	2:00	3:30	/	\$17/Class \$17/堂	\$ 17/Class \$17/堂	Lilian Chow 周吳美芳	緊接初班進度 , 從初學基礎上 學習彈奏較複雜的歌曲 , 加強 低音和弦的運用 , 介紹利用電 子琴各項功能 , 充分在歌曲中 的運用 , 以增加彈奏歌曲的氣 氛及效果。適合學習過中班及 有彈奏經驗之學員	10 人以上開班 名額 15 位
2-TT-A	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1 月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (3:30 pm)	3:30	4:30	10	\$ 100	\$ 121	Simon Ling	教授如何利用打乒乓球技巧 , 避免受傷及享受打乒乓球樂趣	4 人以上開班 名額 6 位
3-YO	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Yoga 瑜珈班	9:30	10:45	12	\$ 108	\$ 120	Josephine Luk	課程集中教授瑜珈式子為主 , 從練習過程中 , 循序漸進提升 身體柔軟度 , 進而增加肌肉的 強度 , 改善呼吸、集中力和平 衡力 , 並舒緩肩膊、腰、背痛	10 人以上開班 名額 20 位
3-TT-A	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日 (no class @Feb 18) (18/2 停課)	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (9:15 am)	9:15	10:15	11	\$ 110	\$ 121	Simon Ling	教授如何利用打乒乓球技巧 , 避免受傷及享受打乒乓球樂趣	4 人以上開班 名額 6 位
3-CR-83	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Chen Style Tai Chi 83 Refresher Course 陳式 83 式 太極拳練習班	11:15	12:15	12	\$ 24	\$ 24	No Instructor 不設導師	不作教學指導 , 由舊學員帶領 學員一同練習。歡迎熱愛太極 朋友參加練習交流及分享太極 拳基本功 , 太極拳 , 太極劍等	
3-LD	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Latin dance course 拉丁舞	11:15	12:45	12	\$ 96	\$ 108	Daphne and Simon Lam	適合初學者學習基本或高級舞 步並學習每種舞蹈的節奏。 課程包括: cha-cha , rumba, jive, samba and Paso.	6 人以上開班



橋牌會 Bridge Club ~ 你可以單獨或與夥伴一起參加 ~

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。

時間: 逢星期二及五 10:00am – 1:00pm Drop-in: \$3/ session 單節參加: 每次三元正



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 7 – Mar 11 1 月 7 日 – 3 月 11 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 另加印影費 \$10
3-AP	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Acrylic Painting Beginner Class 西洋畫初階班 (國語授課)	1:00	3:00	12	\$ 144	\$ 156	May Guo 郭艷春	從零開始學習構圖、色彩搭配與光影表現，以丙烯畫為主， <u>適合初學者</u> 進行多變化的創作練習。將學會掌握筆觸、顏料特性、層次疊加等技巧。	6 人以上開班
3-HY-24	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Hunyuan Tai Chi 24 Forms 混元太極拳 24 式	1:30	2:45	12	\$ 108	\$ 120	Henry Chan	馮志強老師結合數十年修練太極功夫，揉合中醫學知識，科學和太極理論，使套路具有鮮明的特點和獨特的練法。旨在周身纏絲，內纏外繞，周身一家，修練後天，以補充先天。認真練習，身體更健康。	6 人以上開班
3-CSS-49	Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 – 3 月 25 日	Chan Style 49 Forms Tai Chi Sword 陳氏 49 式太極劍	3:00	4:00	12	\$ 108	\$ 120	Henry Chan	以身運劍綿綿不斷，剛柔並濟，舒展大方的身法，適合有太極拳基礎，以意導氣，以氣催身	6 人以上開班
4-YR	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1 月 8 日 – 3 月 26 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-E-1	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Erhu Class Beginner Class 二胡初班	10:00	11:00	12	\$ 216	\$ 216	Bai Xue 白雪	<u>適合初學者參加</u> · 學員可了解二胡構造、定弦、演奏姿勢、持琴及持弓方法、演奏的基本方法(右手弓法, 左手指法) · 並了解常用演奏符號，常用的 D 調第一把位練習及演奏曲。	6 人以上開班 *需自備二胡
4-E-2	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Erhu Class intermediate Class 二胡中班	11:15	12:15	12	\$ 216	\$ 216	Bai Xue 白雪	<u>適合有二胡經驗者參加</u> · 學員可重溫二胡所有基本演奏技巧左右手技巧進階認識(如: 右手快弓/慢弓、頓弓、換弦等)左手把位和換把技巧、滑音等常用的 D、G 調練習與演奏曲	6 人以上開班 *需自備二胡
4-GO	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Golden Oldies 金曲共唱	10:30	12:00	12	\$ 120	\$ 120	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8 人以上開班
4-TC-28	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	New Tai Chi 28 Form 新編 28 式 太極拳 (國粵語授課)	11:00	12:00	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	國家體育總局 2017 組織專家以楊式大架為主，選用陳、吳、孫、武代表性動作合編而成，易學易練，是太極拳愛好者首選強身健體好套路	6 人以上開班
4-DH	Thur 四	Jan 8 – Mar 12 1月 8 日 – 3 月 12 日	Dance for Health and Fun 樂活健身舞蹈班 (國英語授課)	12:45	2:00	10	\$ 60	\$ 70	Kathy Lin	綜合世界各國土風舞、排舞、序列交誼舞、廣場舞各類舞蹈，以期身心健康愉快。課程內容活潑且有彈性，視參與者的程度和興趣隨時調整。適合任何對舞蹈有興趣的人士。	6 人以上開班 <u>班組參考 請按此</u>

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-ST	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Stretching & Tapping Exercise Intermediate Class 拉筋拍打中班 (國粵語授課)	12:15	1:15	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	適合修畢拉筋拍打班的學員參加, 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, 使達到骨正筋柔舒活經絡作用, 同時它對於排毒養顏, 保持身體柔韌和抗衰老有很好效果	6 人以上開班 名額 15 位
4-ST-2	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Stretching & Tapping Exercise Beginner Class 拉筋拍打初班 (國粵語授課)	1:15	2:15	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	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, 使練習達到骨正筋柔舒活經絡作用, 同時它對於排毒養顏, 保持身體柔韌和抗衰老有很好效果	6 人以上開班 名額 15 位
4-DF	Thur 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日 – 3 月 26 日	Hun yuan Tai chi 48 Forms Double Fan 混元太極 48 式雙扇	2:30	3:30	12	\$ 108	\$ 120	Henry Chan	既有健身和太極動作的套路。內容豐富, 動作新穎, 結構合理, 不僅體現了太極拳連綿不絕, 剛柔並濟。造型優美運動	6 人以上開班
4-VE	Thur 四	Feb 26 – Mar 19 2 月 26 日 – 3 月 19 日	Video Editing by Phone Beginner 簡易影片剪輯 (手機)	2:30	3:30	4	\$ 28	\$ 32	Stephanie Wu	無須影片剪輯經驗。由零開始, 利用免費應用程式, 把想分享的內容濃縮成影片 *參加者需自備手機上課	6 人以上開班
4-VEG	Thur 四	Jan 22 – Feb 19 1 月 22 日 – 2 月 19 日	Video Editing Sharing Group 簡易影片剪輯 交流組	2:30	3:30	5	\$ 25	\$ 30	Stephanie Wu	互相交流/分享影片剪輯, 包括特效運用、鋪排、細節調整等。把你想要的影片, 一起製作交流出黎, 創作更豐富影片。歡迎影片剪輯愛好者參加	6 人以上開班
5-CO	Fri 五	Feb 20 – Mar 27 2 月 20 日 – 3 月 27 日	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	6	\$ 60	\$ 66	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 另加印影費 \$5

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-QR	Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Health Qigong Refresher Course 健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:15	10:15	12	\$ 60	\$ 60	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
5-TF	Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Tai Chi Fan 太極功夫扇 – 夕陽美 (國粵語授課)	10:15	11:15	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	快節奏，大負荷的有氧代謝過程，可有效刺激人體內臟器官運動；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；並提高平衡力，防止骨質疏鬆；通過快節奏的身，手，腿變化能起塑身，健身作用。是男女老少皆宜的運動。	6 人以上開班 名額 15 人
5-LD-1	Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Line Dance Intermediate Class 排舞中班	9:45	11:15	12	\$ 96	\$ 108	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 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	12	\$ 84	\$ 96	Eva Shum	教授舞蹈節奏由慢到中等，動作不超過 32-48 拍，適合初學或有基本排舞經驗者參加	6 人以上開班
5-LD-3	Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Line Dance Ultra Beginner Class 排舞初初班	12:30	1:30	12	\$ 84	\$ 96	Eva Shum	適合沒有排舞經驗人士參加。	6 人以上開班
5-OK	Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1 月 9 日 – 3 月 27 日	Karaoke 卡拉 OK	1:30	4:30	12	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎 40 歲以上人士參加	

晚間課程 Evening Course

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
2-3D-3	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	3D Printing Beginner Class 立體打印初班	6:00 pm	7:00 pm	10	\$ 60	\$ 60	Daniel Tong	學習立體打印 基本知識 ，包括上網下載，電腦軟件運用，及打印機操作。課程以學習立體模型製作為主，例如家居擺設/日常用品。參加者需基本電腦常識，請自備手提電腦上課	4 人以上開班 名額 8 位 <u>成品參考</u> <u>請按此</u>
2-Zu-n	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3, Mar 10) (17/2, 3/3, 10/3 停課)	Zumba 尊巴舞班	7:00 pm	8:00 pm	9	\$ 72	\$ 72	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，每一堂課像參加派對，令人有振奮的感覺	6 人以上開班
2-TT-E	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (4:30 pm)	4:30 pm	6:00 pm	10	\$ 110	\$ 110	Simon Ling	教授利用打乒乓球的技巧，來避免受傷及享受打乒乓球樂趣	4 人以上開班 名額 6 位
2-TT-E-2	Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1月 6 日 – 3 月 24 日 (no class @Feb 17, Mar 3) (17/2, 3/3 停課)	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (6:00 pm)	6:00 pm	7:30 pm	10	\$ 110	\$ 110	Simon Ling	教授利用打乒乓球的技巧，來避免受傷及享受打乒乓球樂趣	4 人以上開班 名額 6 位

一對一電腦及智能手機應用工作坊 Communication Technology Workshop

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、使用社交媒体和了解在線安全等。



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)

~招募義工~

有想法？喜歡熱鬧？想幫手？我們誠邀您加入義工行列
一起策劃/協助/實行不同活動。

例如：派對活動，籌款活動，康樂活動

有興趣者，請聯絡 (416) 412- 4571
內線 ext. 4610 Stephanie 胡姑娘



惡劣天氣安排 Inclement Weather Arrangement

顧康密西沙加活力長者及外展服務部的活動如受到惡劣天氣影響而需要暫停，我們有以下安排：

若當日皮爾區公校教育局校巴服務因天氣影響暫停，則密西沙加活力長者及外展服務部亦暫停所有活動。有關消息將會在當日上午八時之後發報，參加者可來電查實有關消息，請撥打顧康中心直線電話416-412-4571再按內線4610聽取有關消息電話錄音。

課程將順延以作補課。敬請留意。

During inclement weather, the Yee Hong Mississauga Active Senior and Outreach Program may cancel programs and classes, as follows:

All programs and classes of the Yee Hong Mississauga Active Senior and Outreach Program will be canceled upon the announcement of the Peel Region Public School Board on school bus cancellation.

The cancellation information will be released after 8:00 a.m. You may check for updated information on program and class cancellations via the Yee Hong telephone line, 416-412-4571 Ext. 4610.

Class schedules will be extended to make up for the missed sessions. Thank you for your attention.

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 modified 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