



[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)

午餐講座 Lunch Talk

March 3 月 - Diabetes 糖尿病的個人護理及社區照護支援

Dates 日期：3月28日 March 28 (四 Thur)

Time 時間：11:00AM - 12:00PM

Fee 收費：\$3 (包括講座及輕便午餐 include talk and light lunch)

Speaker 演講者：黃姑娘 (安省註冊護士 Ontario Registered Nurse)



掃描二維碼報名



Scan the QR code to register

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

[請點擊此處報名](#)

May 5 月 - Ontario Senior Social Welfare 安省長者福利

Dates 日期：5月29日 May 29 (三 Wed)

Time 時間：11:00AM - 12:30PM

Fee 收費：\$3 (包括講座及輕便午餐 include talk and light lunch)

Speaker 演講者：唐姑娘 (安省註冊社工 Ontario Registered Social Worker)

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

June 6 月 - Long-term care 長期護理服務

Dates 日期：6月26日 June 26 (三 Wed)

Time 時間：11:00AM - 12:30PM



掃描二維碼報名



Scan the QR code to register



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：4 月 15 日至 6 月 25 日 (April 15-June 25) 逢星期一、二 (Mon, Tue)

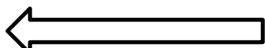
Time 時間：(上午) 9:30AM – 12:00PM ; (下午) 1:00PM - 3:30PM

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

*歡迎報名加入 WhatsApp 群組，了解更多。

*Welcome to register to join the Table Tennis WhatsApp Group to learn more.

[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
1-PW	Mon —	Apr 8 – Jun 24 4 月 8 日 – 6 月 24 日 (no class @ May 20) (5/20 停課)	Photography World 攝影天地	10:00	12:00	11	\$ 38	\$ 38	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-CP	Mon —	Apr 8 – Jun 24 4 月 8 日 – 6 月 24 日 (no class @ May 20) (5/20 停課)	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	11	\$ 132	\$ 143	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 —	Apr 8 – Jun 24 4 月 8 日 – 6 月 24 日 (no class @ May 20) (5/20 停課)	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器合奏	1:00	2:30	11	\$ 38	\$ 38	No Instructor 不設導師	一班志同道合音樂發燒友，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，共渡一個快樂下午。參加者需已熟用自己的樂器。	

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-XQ	Mon —	Apr 22 – Jun 24 4月22日 – 6月24日 (no class @ May 20) (5/20 停課)	XinYi LiuHe BaFa Quan 心意六合八法拳	2:00	3:00	9	\$ 72	\$ 81	Gerald Chan 陳少康	此拳以心意為主、六合為體、八法為用；段練人體的臟腑及經脈和九大關節，重啟人體先天潛能。調理臟腑及經脈，內以養心益氣，外可強身健體。恆久練習可抗衰老，導氣養生，男女皆宜，還可延年益壽，終生受用。老師曾在密市志雄太極社及南山會擔任導師二十多年。	6 人以上開班
1-GT	Mon —	Apr 8 – Jun 17 4月8日 – 6月17日 (no class @ May 20) (5/20 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。	6 人以上開班
2-AB	Tue —	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Aerobics 健身操	10:30	11:30	12	\$ 96	\$ 108	Rosa Wang	為中老年量身定制的健身操，聽著舒適的音樂，跳跳健身操。有助身心健康，增加心肺功能、健身減脂、心情愉快、紓緩壓力，從熱身、跳舞到拉筋三個步驟，越跳越健康!!!	6 人以上開班
2-LT	Tue —	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Latin Dance 拉丁舞	11:45	12:45	12	\$ 96	\$ 108	Rosa Wang	拉丁舞熱情奔放，激情四射，以運動肩、腹、腰、臀為主，可鍛鍊腹直肌、腹內斜肌等肌肉。學習 Cha Cha, Salsa, Bachata 等基本舞步和技巧。舞出優雅的氣質，舒展挺拔的身材，魅力無限。	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
2-OK-2	Tue —	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	12	\$ 42	\$ 42	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	Tue —	Apr 9 – Jun 11 4月9日 – 6月11日 (no class @ May 21) (5/21 停課)	Keyboard 手提電子琴	1:00	2:30	9	\$ 153	\$ 153	Lilian Chow 周吳美芳	本課程學習使用電子琴彈奏較複雜的中西方流行經典歌曲，加強低音和弦運用，介紹利用電子琴各項功能，充分在歌曲中運用，以增加彈奏歌曲氣氛及效果，並學習更多不同的伴奏形式。參加者可自行決定會否帶同電子琴前來上課。	10 人以上 開班 名額 15 位
2-ST-2	Tue —	Apr 9 – Jun 11 4月9日 – 6月11日 (no class @ May 21) (5/21 停課)	Singing Training Intermediate Class 歌曲訓練中班	2:45	4:15	9	\$ 135	\$ 135	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 20 位

橋牌會 Bridge Club

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，每人每次費用三元正。

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-BC	Wed 三	Apr 10 – Jun 26 4月10日 – 6月26日	Bridge Training 橋牌訓練班	11:00	1:00	12	\$ 48	\$ 48	John Li	打橋牌能令參與者提高記憶力，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。適合初學者。	6人以上開班 另加講義費 \$3
3-CR-83	Wed 三	Apr 10 – Jun 26 4月10日 – 6月26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。	
3-CC	Wed 三	Apr 10 – Jun 12 4月10日 – 6月12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 \$8
3-YTC-24	Wed 三	May 1 – Jun 26 5月1日 – 6月26日	Yang Style Tai Chi 24 Form 簡化楊家太極拳24式	1:30	2:45	9	\$81	\$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	May 1 – Jun 26 5月1日 – 6月26日	Yang Style Tai Chi Sword 32 Form 楊家太極劍32式	3:00	4:00	9	\$81	\$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

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-YR	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 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
4-GO	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 日 (no class @ Apr 25) (4/25 停課)	Golden Oldies 金曲共唱	10:00	11:30	11	\$110	\$121	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8 人以上開班
4-MD	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 日	Mandarin in Daily Life 日常生活 普通話班 (國語授課)	10:00	11:00	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	融入生活的場景中學習普通話。 從零開始教學員漢語拼音，怎樣 用拼音拼寫漢字及用鍵盤拼音輸 入法寫出中文。	6 人以上開班
4-TC- 28	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 日	New Tai Chi 28 Form 新編 28 式 太極拳	11:00	12:00	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	新編 28 式太極拳是國家體育總 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，它易學易練，是 太極拳愛好者首選的強身健體好 套路。	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-CH	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 日	Yee Hong Choir 頤康合唱團 (國語授課)	11:00	12:30	12	\$ 84	\$ 96	Richard Wang	導師為台灣著名退休指揮家·歡迎新舊同學參加·同唱同樂! *新同學需要參加試音	6 人以上開班
4-ST	Thur 四	Apr 11 – Jun 27 4 月 11 日 – 6 月 27 日	Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打	1:00	2:00	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,使習練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都有很好的效果	6 人以上開班
5-QR	Fri 五	Apr 12 – Jun 28 4 月 12 日 – 6 月 28 日	Health Qigong Refresher Course 健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:00	10:00	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	Apr 12 – Jun 28 4 月 12 日 – 6 月 28 日	Tai Chi Fan 太極功夫扇 – 夕陽美 (國粵語授課)	10:05	11:05	12	\$96	\$108	Liu Min 劉敏	太極功夫扇中的快節奏,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

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-LD-1	Fri 五	Apr 12 – Jun 28 4月12日 – 6月28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	Apr 12 – Jun 28 4月12日 – 6月28日	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	12	\$ 84	\$ 96	Eva Shum	此班教授的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人士參加	6人以上開班
5-CO	Fri 五	Apr 12 – Jun 28 4月12日 – 6月28日	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	12	\$120	\$132	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
5-OK-3	Fri 五	Apr 12 – Jun 28 4月12日 – 6月28日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	12	\$ 42	\$ 42	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。	
5-Zu	Fri 五	Apr 12 – Jun 28 4月12日 – 6月28日 (no class @ May 17) (5/17 停課)	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

~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



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

Live Band Concert

Dates 日期：7 月 5 日 July 5 (五 Fri)

Description 內容：Singing, Dance, Snack 唱歌、跳舞、小食

Host by Senior Partner 由知心合拍樂隊主持

* Details will be announced later *詳情容後公布



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)



Band Room 樂隊室

We will provide a keyboard, drum set, wireless mic, and audio equipment. You are welcome to bring your own musical instruments. Come and enjoy playing music with your friends!

我們將提供鍵盤、鼓、無線咪和音響設備。歡迎自備樂器。快來和朋友們一起享受音樂的樂趣，回憶年青時夾 Band 的時光!

Dates 日期：4 月 10 日至 6 月 26 日 (April 10-June 26) 逢星期三 (Wed)

Time 時間：1:00PM - 4:00PM Fee 收費：\$3/session 每人每次三元正

If interested, please contact (416) 412- 4571 ext. 4610 Stephanie Wu

有興趣，可聯絡 (416) 412- 4571 內線 4610 胡姑娘



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