



[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~

7月28日(二)：退休財務規劃及資產傳承 (主講：財務策劃師)

8月25日(二)：數碼科技的應用討論

9月29日(二)：提升腦實力 (桌遊體驗)



如未有會員號碼/ 未登記會員，

歡迎致電 416 412 4571 ext. 4610

或 Email stephanie.wu@yeehong.com

*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

~3D Printing Beginner Class 立體打印入門班~

Jul 7 – Sep 22 (Tue)

10:00 am – 11:00 am

Video Editing Sharing Group 簡易影片剪輯交流組

Jul 23 – Aug 20 (Thur) 2:30 pm – 3:30 pm

班組推介 Classes Recommendation

Dance for Health and Fun 樂活健身舞蹈班

Jul 9 – Sep 10 (Thur) 1:00 pm – 2:15 pm

Latin dance course 拉丁舞

Aug 19 – Sep 23 (Wed) 11:00 am – 12:15 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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日 – 9月21日 (no class @ Aug 3, Sep 7) (8/3, 9/7 停課)	Sewing Class 基礎縫紉班	9:30	10:45	10	\$ 70	\$ 80	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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日 – 9月21日 (no class @Aug 3,24,31, Sep 7) (8/3,24,31; 9/7 停課)	Photography World 攝影天地	10:00	12:00	8	\$ 40	\$ 40	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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日 – 9月21日 (no class @Jul 27; Aug 3,10,17; Sep 7) (7/27; 8/3,10,17; 9/7 停課)	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	7	\$ 84	\$ 84	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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日 – 9月21日 (no class @ Aug 3, Sep 7) (8/3, 9/7 停課)	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器合奏	1:00	2:30	10	\$ 35	\$ 35	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，共渡下午	參加者需已熟 用自己的樂器
1-ST- 1	Mon —	Jul 6 – Sep 21 7月6日 – 9月21日 (no class @ Aug 3,10,17,24 ; Sep 7) (8/3,10,17,24; 9/7 停課)	Singing Training Class 歌曲訓練班	1:30	3:30	7	\$ 105	\$ 105	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

ode 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 —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日 (no class @ Jul 28; Aug 25) (7/28; 8/25 停課)	Health Qigong Qi Dance 健身氣功-氣舞	10:00	11:00	10	\$ 80	\$ 90	Liu Min 劉敏	傳統氣功與現代舞蹈融合，以柔和動作、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-B	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	3D Printing Beginner Class 立體打印入門班	10:00	11:00	12	\$ 72	\$ 84	Daniel Tong	學習立體打印的 基本知識 ，包括上網下載，簡易電腦軟件的運用，及打印機的認識。學習立體打印家居擺設，日常用品。需自備手提電腦上課。	4人以上開班 名額 8 位 成品參考 請按此
2-3D-I	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	3D Printing interest Class 立體打印興趣班	11:00	12:30	12	\$ 72	\$ 84	Daniel Tong	(歡迎新同學！) 從網上下載模型、學習不同電腦軟件及打印機操作，製作日常用品及家居擺設。小班教學，輕鬆好玩！親手製作屬於你的作品！	4人以上開班 名額 8 位 成品參考 請按此
2-OK	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22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	
2-KB-B	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日 (no class @ Aug 4,11,18,25; Sep 8) (8/4,11,18,25; 9/8 停課)	Keyboard (Beginner - Intermediate) 手提電子琴 初/初中班	12:30	2:00	7	\$ 119	\$ 119	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-I	Tue —	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日 (no class @ Aug 4,11,18,25; Sep 8) (8/4,11,18,25; 9/8 停課)	Keyboard (Intermediate- Advance) 手提電子琴 中高/高班	2:00	3:30	7	\$ 119	\$ 119	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) 1:00PM - 4:00PM

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。



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-TT-3	Tue 二	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (3:30 pm)	3:30	4:30	12	\$ 120	\$ 132	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	Jul 8 – Sep 23 7月8日 – 9月23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-9	Wed 三	Jul 8 – Sep 23 7月8日 – 9月23日	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (9:15 am)	9:15	10:15	12	\$ 120	\$ 132	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	Jul 8 – Sep 23 7月8日 – 9月23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	Aug 19 – Sep 23 8月19日 – 9月23日	Latin dance course 拉丁舞	11:00	12:15	6	\$ 48	\$ 54	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
3-CC	Wed 三	Jul 8 – Sep 9 7月8日 – 9月9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

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	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24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-E-B	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24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 *需自備二胡及譜架
4-E-2	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24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 *需自備二胡及譜架
4-GO	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24日	Golden Oldies 金曲共唱	10:30	12:00	12	\$ 120	\$ 132	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8人以上開班
4-TC- 28	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24日 (no class @ Jul 16) (7/16 停課)	New Tai Chi 28 Form 新編 28 式 太極拳 (國粵語授課)	11:00	12:00	11	\$ 88	\$ 99	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

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-DH	Thur 四	Jul 9 – Sep 10 7月9日 – 9月10日	Dance for Health and Fun 樂活健身舞蹈班 (國英語授課)	1:00	2:15	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。	7人以上開班 班組參考 請按此
4-ST-I	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24日 (no class @ Jul 16) (7/16 停課)	Stretching & Tapping Exercise Intermediate Class 拉筋拍打中班 (國粵語授課)	12:15	1:15	11	\$ 88	\$ 99	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-B	Thur 四	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24日 (no class @ Jul 16) (7/16 停課)	Stretching & Tapping Exercise Beginner Class 拉筋拍打初班 (國粵語授課)	1:15	2:15	11	\$ 88	\$ 99	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 身體柔韌和抗衰老有很好效果	6人以上開班 名額 15 位
4- VEG	Thur 四	Jul 23 – Aug 20 7月23日 – 8月20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, 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

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	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25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-QR	Fri 五	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25日 (no class @ Jul 17) (7/17 停課)	Health Qigong Refresher Course 健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:15	10:15	11	\$ 55	\$ 55	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	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25日 (no class @ Jul 17) (7/17 停課)	Tai Chi Fan 太極功夫扇 – 夕陽美 (國粵語授課)	10:15	11:15	11	\$ 88	\$ 99	Liu Min 劉敏	快節奏,大負荷的有氧代謝過程,可刺激人體內臟器官運動,具強烈的表現意識,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-OK	Fri 五	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25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	
5-LD-I	Fri 五	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25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-B	Fri 五	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25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-UB	Fri 五	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25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



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



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-E	Tue 二	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	3D Printing Class 立體打印製作班	6:00 pm	7:00 pm	12	\$ 84	\$ 84	Daniel Tong	(歡迎新同學!) 應用多款專業軟件、打印機的 認識及升級調校、共同研討各 類打印製作流程，齊來提升技 術，發揮創作力量！	4 人以上開班 名額 8 位 成品參考 請按此
2-Zu-E	Tue 二	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日 (no class @Aug 11) (11/8 停課)	Zumba 尊巴舞班	7:00 pm	8:00 pm	11	\$ 88	\$ 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 跟上簡易步法，舞動身體，作 全身運動。融合健身和娛樂， 每堂像參加派對，令人振奮	6 人以上開班
2-TT-E	Tue 二	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (4:30 pm)	4:30 pm	6:00 pm	12	\$ 132	\$ 132	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	Jul 7 – Sep 22 7月7日 – 9月22日	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (6:00 pm)	6:00 pm	7:30 pm	12	\$ 132	\$ 132	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需要度身定制，更易學習使用電腦/電話!

地點: Yee Hong Mississauga 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。

有興趣者請聯絡 416.412.4571 ext. 4610 Stephanie 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