

# 耆英會 Macrobian Club

## 2026年 1 - 3月會訊

January - March 2026 Newsletter



### 2026年會員續會/新登記

誠邀你加入成為會員，讓我們繼續為你提供更多的活動及享有會員優惠。

普通會員年費 \$15 永久會員 \$150

辦理方式 1. 親臨中心或

2. 網上填寫登記表及透過電子轉賬交費 (有關資料請查看尾頁)

#### 祝賀

感謝大家過去一年對耆英會的支持與參與。祝願大家在新的一年裡，生活美滿，身體健康，天天都有好心情，迎來美好的一年。

#### 特別活動

##### 現場揮毫送吉祥

2026年 2月 10日 (星期二)

時間: 11:30 am - 3:30 pm

地點: 2311 McNicoll Ave.,  
Scar., M1V 5L3

(耆英會會員憑証更有神秘禮物一份，送完即止。)

#### 特別活動

##### 春到同樂自助午餐歡聚日

3月底舉行，詳情容後公佈

或

416-412-4571 內線 2637 查詢

**YEE HONG MACROBIAN CLUB**  
**頤康耆英會**

**實體班** 報名連結: <https://forms.gle/9TZGMC8HnC69E8qW7>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Class 堂數	Fee 費用		Instructor 導師	Remark 備註
					Mem 會員	Non- mem 非會員		
Sun 日	Jan 4 – Mar 29 1 月 4 日 - 3 月 29 日 (no class Feb 15)	Tai Chi 養生健康太極班	9:30 -11:00	3 個月	\$ 35	\$ 45	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家 24 式 及 108 式。
Mon 一	Jan 5 – Mar 30 1 月 5 日 - 3 月 30 日 (no class Feb 16)	Tai Chi 太極初班	9:00 – 10:30	3 個月	\$ 35	\$ 45	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家 18 式 及 24 式。
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日	Erhu 二胡基礎班	8:30 – 9:30	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	只收舊生，有興趣者可致電 416-412-4571 內線 2637 登記加入輪候名單。
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日	Erhu L2 二胡中班	10:45 -11:45	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日 (no class 24/1, 31/1, 21/3)	Line Dance–Ultra Beginner 排舞基礎班	12:30 – 1:30	10	\$ 50	\$ 60	Rhoda Lai	學習各種基本舞步，鍛鍊好舞蹈基礎。
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日 (no class 24/1, 31/1, 21/3)	Line Dance- Improver 排舞初班	1:30 – 3:00	10	\$ 65	\$ 75	Rhoda Lai	學習各種步法、舞姿，培養對排舞的興趣。
Sat 六	Jan 3 – Mar 28 1 月 3 日 - 3 月 28 日 (no class 24/1, 31/1, 21/3)	Line Dance-Intermediate 排舞中班	3:00 - 4:30	10	\$ 70	\$ 80	Rhoda Lai	研習各種舞蹈姿式，讓排舞的樂趣得到提升。
Jan – Mar 1 月 - 3 月		Keyboard 電子琴班	\$18 /30 分鐘 或 \$27 /45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排，可選擇士嘉堡琴行(Brimley/Shepp.) 上課或網課，查詢 416-412-4571 內線 2637。	

**智好玩桌遊活動：** ☺腦筋動一動，心情更輕鬆 ☺腦齡逆轉 = 健康好轉 ☺年齡不限，90 歲都玩得

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Fee 費用		Host 義工	Remark 備註
Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1 月 7 日 - 3 月 25 日	Rummikub (中文譯音：魔力橋)	12:30 - 5:00	會員 免費	非會員 每次 \$ 2	Tonly Leung 梁日東	俗稱數字麻將。參加者可在活動時段內隨時加入。新參加者請致電 416-412-4571 內線 2637 預先登記。

YEE HONG MACROBIAN CLUB  
頤康耆英會

**網上 (ZOOM) 班** 報名連結: <https://forms.gle/isgHjpQN91epM3QJA>

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Classes 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Remark 備註
Mon 一	Jan 5 – Mar 30 1月 5 日-3月 30 日	Yoga 瑜伽班	10:00 - 11:00	13	\$ 104	Kay Leung	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。
Mon 一	Jan 5 – Mar 30 1月 5 日-3月 30 日	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	13	\$ 65	Kai Man Light 黎啟文	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。
Mon 一	Jan 5 – Mar 23 1月 5 日-3月 23 日	Saxophone 色士風初/中班	11:00 – 12:00	12	\$120	Simon Lam	新學員無需音樂背景。學習色士風的好處有鍛鍊呼吸與肺活量，訓練專注與協調，音樂感能提升，亦很酷很有魅力。
Mon 一	Jan 19 – Mar 30 1月 19 日-3月 30 日 (no class 16/2)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue 二	Jan 6 – Mar 31 1月 6 日-3月 31 日 (no class 17/2)	Guwen 古文	11:00 -12:45	12	\$ 60	Kai Man Light 黎啟文	<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。
Tue 二	Jan 6 – Mar 24 1月 6 日-3月 24 日 (no class 17/2)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	11	\$ 66	Philip Ho	透過軟件功能，輕鬆容易地享受繪畫的樂趣，參加者需對相關軟件功能已有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637。
Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1月 7 日-3月 25 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	12	\$ 72	Tao Zhou 舟濤	以中醫理論來配合學員需要來講解有關健康保健的問題。
Wed 三	Jan 7 – Mar 25 1月 7 日-3月 25 日	Yoga 瑜伽班	11:00 - 12:00	12	\$ 96	Kay Leung	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。
Thu 四	Jan 8 – Mar 26 1月 8 日-3月 26 日 (no class 5/2)	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	11	\$ 55	Kai Man Light 黎啟文	主要記錄了周王室的衰微，諸侯爭霸的歷史，對各類禮儀規範、典章制度、社會風俗、民族關係、道德觀念、天文地理、曆法時令、古代文獻、神話傳說、歌謡言語均有記述和評論。
Fri 五	Jan 9 – Mar 27 1月 9 日-3月 27 日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	12	\$ 84	Kay Leung	組合 45 分鐘中快步法及上臂運動，加強心肺及肌肉功能，再配以 15 分鐘伸展動作，增加平衡力及身體的靈活性。
Fri 五	Jan 16 – Mar 27 1月 16 日-3月 27 日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Jan – Mar 1月 - 3月		Keyboard 電子琴班	\$18/30 分鐘 或 \$27/45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排，查詢 416-412-4571 內線 2637。

## Karaoke 卡拉OK

Date 日期	Day 星期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Fee 費用 mem/non-mem	Host 主持人 (幹事/義工)	Remark 備註
Jan – Mar 1 月 - 3 月	Mon & Tue 一及二	Golden Oldies 懷舊歌曲卡拉OK	2:30 – 5:30	每次 \$ 4 / \$ 5	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
	Mon 一	Chinese Opera Song 粵曲卡拉OK	10:00 – 5:00	每次 \$ 4 / \$ 5 按月交費	鄭頌愛	新參加者需致電 416-412-4571 內線 2637 預先 登記
	Tue 二		10:00 – 5:00		鄒燕飛	
	Wed 三		10:00 – 5:00		黎翠心	
	Thu 四		10:00 – 3:00		胡少芳	
	Sat 六		10:00 – 5:00		李絮嫻	
	Sun 日		10:00 – 5:00		歐陽甜	

Topic/主題	動起來...綜合養生運動(免費網上活動)
	參加者須穿著舒適衣著,運動鞋,預留小活動空間及準備一張穩固有椅背的椅子
Date 日期	1月6日, 2月3日, 3月3日(星期二)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Register 報名連結	只需登記一次, 每月可使用同一連結及密碼登錄 <a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ</a>
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠娟女士



### 2026 年會員續會 / 登記: 普通會員 \$15 (1/1-12/31) 永久會員 \$150

辦理方式: 1. 親臨頤康耆英會或  
2. 網上填表: 繢會 / 新會員 <https://forms.gle/ByDbeqya2GAhJZkS7>

付款方式: 電子轉賬 e-transfer : [mcn.asp@yeehong.com](mailto:mcn.asp@yeehong.com) 或 親臨頤康耆英會繳交



### 活動服務條款 Terms of Service

- 參加實體課程/活動，必須為耆英會有效會員，方可享有會員優惠。
- 所有課程不包括材料費及影印費。
- 凡未能參加全期或中途加入課程的學員，可按參加堂數交費，並加收10%行政費，如有零錢，以四捨五入最接近的整數收取。
- 學員因如個人理由要求退學，需於課堂的第二星期前申請。每課程扣除行政費 \$5，餘額以信用額退回，僅限用於頤康耆英會舉辦之興趣班。並於退款日期起6個月內使用，逾期作廢。
- 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。
- 如學員缺課或場地停電、維修或有突發事件發生，令至場地關閉，將不設補課。
- 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。
- 因天氣惡劣影響，多倫多區校巴服務暫停，耆英會的實體班/活動亦會相應取消，並不設補課。
- 除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- 課程如有更改，恕不另行通知。
- 如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。
- You must be a valid Macrobian club member to receive membership discounts for physical course or activities.
- Course fees do not include material and photocopying cost.
- If you join a course late or don't attend all sessions, you can pay per session plus a 10% administrative fee. Fees are rounded to the nearest dollar.
- To withdraw for personal reasons, you must apply by the second week. A \$5 administrative fee will be deducted, and the rest will be refunded as a credit. This credit is valid for 6 months and can only be used for Macrobian Club interest courses. Unused credits will expire.
- No refunds or course transfers due to absence.
- No make-up classes for absences or venue closures (e.g., power outages, maintenance or emergencies).
- Consult with your doctor before joining exercise program. Yee Hong Centre is not responsible for any injuries or losses.
- If Toronto district school bus are cancelled due to bad weather, Macrobian Club physical classes/activities will also be cancelled. No make-up classes.
- All courses are in Cantonese unless otherwise stated.
- Course details may change without notice.
- The Yee Hong Centre will make the final decision in any disputes.