頤康耆英會會訊

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ontario M1V 5L3
416-412-4571 內線 2637

4 - 6 月 (April – June)

實體班 報名連結: https://forms.gle/7jEgDkErfU5mxSxj9

頤康松柏新邨禮堂 : 2319 McNicoll Ave., Scarborough, ON M1V 5L2

Day 星期	Date 日期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Class 堂數	Fee 費用 Mem 會員	Fee 費用 Non-mem 非會員	Instructor 導師	Remark 備註
Mon 一	Apr 1 – Jun 24 4 月 1 日- 6 月 24 日 (no class May 20)	Tai Chi 太極初班	9:00 – 10:30	12	$ 33	$ 43	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家太極 18 式及 24 式。
Thu 四	Apr 4 – May 16 4 月 4 日- 5 月 16 日	Tai Chi broadsword, Sword & Tai Chi Chuan 太極刀初階, 劍及太極拳練習	11:00 -12:45	7	$ 49	$ 59	Max Lai	練習太極可鍛鍊肌肉，舒筋活絡，又能透過呼吸與動作間的相互配合，對內臟加以按摩達到強身健體的作用。*上課於 Malvern Community Centre
Thu 四	May 23 – Jun 27 5 月 23 日- 6 月 27 日 (no class Jun 6)	Refresher: Tai Chi broadsword, Sword & Tai Chi Chuan 太極拳練習班(自修)	11:00 -12:45	5	$ 15	$ 20	No Instructor 不設導師	不作教學指導，由資深學員帶領學員一同練習。只收舊學員* 地點於 Malvern Community Centre
Sat 六	Apr 6 – Jun 29 4 月 6 日- 6 月 29 日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	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	Apr 6 – Jun 29 4 月 6 日- 6 月 29 日	Erhu L2 二胡中班	10:45 – 11:45	13	$ 65	$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Apr 6 – Jun 22 4 月 6 日- 6 月 22 日 (no class May 18, Jun 1)	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	Apr 6 – Jun 22 4 月 6 日- 6 月 22 日 (no class May 18, Jun 1)	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	Apr 6 – Jun 22 4 月 6 日- 6 月 22 日 (no class May 18, Jun 1)	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。
Sun 日	Apr 7 – Jun 23 4 月 7 日- 6 月 23 日 (no class May 19)	Tai Chi 養生健康太極班	9:30 -11:00	11	$ 30	$ 40	Cindy Teng 鄧杏玲	教授楊家 24 式 及 108 式。
April – June 4 月 - 6 月		Keyboard 電子琴班	①$12/20 分鐘 ②$18/30 分鐘 ③$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。

網 上 (ZOOM) 班

報名連結: https://forms.gle/eqcPJjpuL42TT3ni9

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	Apr 1 – Jun 24 4 月 1 日- 6 月 24 日 (no class May 20)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	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。
Mon 一	Apr 1 – Jun 24 4 月 1 日- 6 月 24 日 (no class May 20)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	12	$ 60	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	Apr 1 – Jun 24 4 月 1 日- 6 月 24 日 (no class May 20)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	12	$ 72	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue 二	Apr 2 – Jun 25 4 月 2 日- 6 月 25 日	Guwen 古文	11:00 -12:45	13	$ 65	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	Apr 2 – Jun 25 4 月 2 日- 6 月 25 日 (no class Apr 30, May 7)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	11	$ 66	Philip Ho	透過軟件功能，輕鬆容易地享受畫畫的樂趣, 省回購買材料的開支。無須基本畫功, 既可自娛又有成功感。
Wed 三	Apr 3 – Jun 26 4 月 3 日- 6 月 26 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	13	$ 65	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	Apr 3 – Jun 26 4 月 3 日- 6 月 26 日	Yoga 瑜珈班	11:00 - 12:00	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。
Thu 四	Apr 4 – Jun 27 4 月 4 日- 6 月 27 日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	13	$ 65	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、歌謠言語均有記述和評論。
Thu 四	Apr 4 – Jun 27 4 月 4 日- 6 月 27 日	Harmonica 口琴班	1:00 - 2:00	13	$ 65	Henry Quan 關業創	課程內容包括口琴結構、握琴姿勢、口形控制、呼吸配合以及舌法運用。
Fri 五	Apr 5 – Jun 28 4 月 5 日- 6 月 28 日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	13	$ 91	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	Apr 12 – Jun 28 4 月 12 日- 6 月 28 日 (no class May 17)	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	11	$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
April – June 4 月 - 6 月		Keyboard 電子琴班	①$12/20 分鐘 ②$18/30 分鐘 ②$27/45 分鐘	13 堂		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。

Karaoke 卡 拉OK

研究顯示，音樂可以增強認知功能、減輕壓力、放鬆心情、加強情感聯繫， 有助促進身心整體的健康。

歡迎有興趣的朋友參加，帶上你喜愛的音樂歌曲播放，與其他朋友一起分享高歌。

頤康中心- 2311 McNicoll Ave., Scarborough, ON, M1V 5L3

Date 日期	Day 星期	Course Name 課程名稱	Time 時間	Fee 費用 mem/non-mem 會員/非會員	Host 主持人 (幹事/義工)	Remark 備註
April – June 4 月 - 6 月	Mon 一	Golden Oldies 懷舊曲卡拉 OK	2:00 – 6:00	每次 $ 4 / $5	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
	Tue 二		2:00 – 6:00		Peter Tse	
	Mon 一	Chinese Opera Song 粵曲卡拉 OK	10:00 – 5:00	每次 $4 / $5 按月交費	Annie Tsang 鄭頌愛	新參加者需致電 416-412-4571 內線 2637 預先登記
	Tue 二		12:00 – 5:00		Sally Li 李惠芳	
	Wed 三		10:00 – 5:00		Jenny Lai 黎翠心	
	Thu 四		10:00 – 3:00		Siu Fong Wu 胡少芳	
	Fri 五		12:00 – 5:00		Fidelia Lam 林月好	
	Sun 日		12:00 – 5:00		Cindy Teng 鄧杏玲	

耆 英 會 會 務 Club News

捐 款 2024 年 1-3 月份捐款接收單位及捐款者名單

頤康基金會	游潤珊導師	$1,386
頤康耆英會	太極班	$30

2024 年 度 會 員 登 記: 1) 普通會員 $15 (1/1-12/31) 2) 永久會員 $150

辦理方式:

1. 親臨頤康耆英會填表交費
2. 網上: 登入連結填寫資料 https://forms.gle/wBjkwXe3DBVZ2arZ8
   繳費方式:a) 電子轉賬存入 mcn.asp@yeehong.com 或
   b) 銀行入賬: Bank of Montreal
   戶口名稱: Yee Hong Macrobian Club
   戶口號碼: 3974-7131-808
   (付款後必需將入數紙紀錄電郵至 sand.kwan@yeehong.com)
3. 郵寄: 列印表格 (尾頁)， 填妥資料後連同支票郵寄至中心
   支票抬頭: Yee Hong Macrobian Club
   郵寄地址: 2311 McNicoll Ave., Scarborough, ON M1V 5L3
   Attn: YH Macrobian Club

耆英會網頁 www.macrobian.com

一個以分享，搜尋網上免費資源的網頁。希望大家能送來不同的內容分享，如文章、攝影作品、畫作、詩詞、生活經驗等，以發揮互聯網的無私分享精神。並能從中獲得寶貴的資訊，每天都能開心快樂地學到新知識，達至終生學習的過程。網頁每月按時更新，歡迎隨時瀏覽。聯絡: macrobianclub@gmail.com

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。
- 參加全期課程學員可優先登記。
- 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。
- 學員如因個人理由要求退學，只限課堂的第二星期前申請。一經批准，每課程將扣除行政費 $5，並以信用額方式退回餘額。 信用額只可用於支付頤康耆英會舉辦之興趣班。信用額有效日期為退款日期後六個月內，逾期信用額將作廢。
- 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。
- To participate in physical courses/activities, you must be a valid member of the Macrobian club to receive membership discounts.
- All courses do not include material fees and photocopying fees.
- Students who have participated in the full course can register first.
- Students who are unable to attend the entire semester or attend courses midway will be charged an administrative fee of 10% based on the number of courses attended. Any changes will be rounded to the nearest dollar.
- Student may withdraw due to personal reasons, only apply before the second week of class. Upon approval, the remaining balance (credit) will be refunded after deducting an administrative fee of $5 per course. (The credits can be used to enroll in the Active Senior Program within 6 months after the refunding date. After 6 months the credits will be forfeited.
- No refund or transfer to next course due to participant's absence.
- If students are absent from class or the venue is shut down due to power outages, maintenance or emergencies, there will be no make-up classes.
- Consult your doctor before you join any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any Kind in connection with our program.
- Due to severe weather, Toronto district school bus services are suspended, physical classes/activities of the Macrobian club will be canceled accordingly. No make-up class.
- All courses are conducted in Cantonese unless stated in Mandarin or English.
- Courses are subject to change without prior notice.
- In the event of any disputes, the decision of the Yee Hong Centre shall be final.

www.yeehong.com
www.macrobianclub.com
416-412-4571 ext. 2637

YEE HONG MACROBIAN CLUB

Membership Registration Form

頤康耆英會會員登記表 (2024)

Membership # _____

會員編號

☐ New member 新會員 ☐ Renewal member 續會

☐ Lifetime member 永久會員 ☐ Lifetime member (old) 永久會員 (舊)

Chinese Name 中文姓名	English (First, Last Name) 英文姓名	Gender 性別 M 男 ☐ F 女 ☐ Birth Year 出生年份 _____
Address 地址	City 城市 ☐ Toronto 多倫多市 ☐ Scarborough 士嘉堡 ☐ North York 北約克 ☐ Thornhill 康山 ☐ Markham 萬錦市 ☐ Richmond Hill 烈治文山 ☐ Vaughan 沃恩 ☐ Other 其他	Telephone 電話 Home (住宅): _____ Mobile (手提): _____
Postal Code 郵區號碼		E-mail Address 電郵

Emergency Contact 緊急聯絡人

Name 姓名: _____ Relationship 關係: _____

Phone # 電話: _____

☐ 可使用本人提供的電郵地址，發送耆英會會訊及頤康中心活動資料。

☐ 参加耆英會興趣班時，若有需要可使用社交媒體 (如 WhatsApp) 聯絡本人。

免責聲明書

本人自願参加由頤康耆英會主辦之興趣課程及活動，在整個活動過程中，如遇上任何意外而招致本人受損，一切責任及後果全部由本人承擔，與頤康中心及有關協辦團體無關。

I, the undersigned, voluntarily join the senior programs, and understand that I will not hold any liability against Yee Hong Centre for Geriatric Care and its partner or agent for any injuries, accident or loss of personal properties that may be incurred during or after such activities.

申請者簽署: _____ 日期: _____

Signature Date

Office Use Only		
Staff/Volunteer:	Date:	Remark: