

頤康耆英會 Yee Hong Macrobian Club

2026年4-6月會訊

April - June 2026 Newsletter

2311 McNicoll Ave., Scarborough, ON. M1V 5L3 416-412-4571 ext. 2637

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	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class 17/5)	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	Apr 13 – Jun 29 4月13日-6月29日 (no class 18/5)	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	Apr 4 – Jun 27 4月4日-6月27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	Apr 4 – Jun 27 4月4日-6月27日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Apr 4 – Jun 27 4月4日-6月27日	Erhu L2 二胡中班	10:45 -11:45	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Apr 11 – Jun 27 4月11日-6月27日 (no class 18/4, 6/6)	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 11 – Jun 27 4月11日-6月27日 (no class 18/4, 6/6)	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 11 – Jun 27 4月11日-6月27日 (no class 18/4, 6/6)	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。
Apr – Jun 4月-6月		Keyboard 電子琴班	\$20 /30 分鐘 或 \$28 /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 ☺ 有趣易學

Wed 三	Apr 1 – Jun 24 4月1日-6月24日	Rummikub (中文譯音：魔力橋)	12:30 - 4:30	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。
----------	------------------------------	------------------------	--------------	----------	-------------------	--------------------	--

網上課程 (ZOOM) 報名連結: <https://forms.gle/PJgw1DoRjVH2JQtp6>

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 —	Apr 6 – Jun 29 4月6日-6月29日 (no class 18/5)	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 —	Apr 6 – Jun 29 4月6日-6月29日 (no class 18/5)	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 —	Apr 13 – Jun 22 4月13日-6月22日 (no class 18/5)	Saxophone 色士風初/中班	11:00 – 12:00	10	\$100	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 —	Apr 6 – Jun 29 4月6日-6月29日 (no class 13/4 - 4/5 & 18/5)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	8	\$ 48	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Apr 7 – Jun 30 4月7日-6月30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 —	Apr 14 – Jun 30 4月14日-6月30日	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	12	\$ 72	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 —	Apr 1 – Jun 24 4月1日-6月24日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	13	\$ 78	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 —	Apr 1 – Jun 24 4月1日-6月24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 —	Apr 2 – Jun 25 4月2日-6月25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。
Fri —	Apr 10 – Jun 26 4月10日-6月26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 —	May 8 – Jun 26 5月8日-6月26日	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	8	\$ 48	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
	Apr – Jun 4月-6月	Keyboard 電子琴班	\$20/30 分鐘 或 \$28/45 分鐘			Lilian Chui	上課時間另議安排, 查詢 416-412-4571 內線 2637。

Karaoke 卡拉OK (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	Host 主持人 (幹事/義工)	Remark 備註
Apr – Jun 4月-6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		鄔燕飛	
	Wed 三		10:00 – 5:00		黎翠心	
	Thu 四		10:00 – 3:00		胡少芳	
	Fri 五		11:00 – 5:00		林月好	
	Sat 六		10:00 – 5:00		李紫嫻	
	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	4月7日, 5月5日, 6月2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 https://us02web.zoom.us/join/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3lFnonA4Bk2Eaq64jMzQ
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士

2026 年度會員續會 / 登記: 1) 普通會員 \$15 (1/1-12/31) 2) 永久會員 \$150

- 辦理方式:
- 親臨頤康耆英會 或
 - 網上: 續會 / 新會員 <https://forms.gle/pdCEWS6AUk8rYtd77>

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。You must be a valid Macrobian club member to receive membership discounts for physical course or activities.
- 所有課程不包括材料費及影印費。Course fees do not include material and photocopying cost.
- 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。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.
- 學員如因個人理由要求退學, 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。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.
- 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。No refunds or course transfers due to absence.
- 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。No make-up classes for absences or venue closures (e.g., power outages, maintenance or emergencies).
- 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。Consult with your doctor before joining exercise program. Yee Hong Centre is not responsible for any injuries or losses.
- 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。If Toronto district school bus are cancelled due to bad weather, Macrobian Club physical classes/activities will also be cancelled. No make-up classes.
- 除註明用國語或英語教授外, 各課程以粵語教授。All courses are in Cantonese unless otherwise stated.
- 課程如有更改, 恕不另行通知。Course details may change without notice.
- 如有任何爭議, 頤康中心保留最終決定權。The Yee Hong Centre will make the final decision in any disputes.

好消息! **GOOD NEWS!**

很高興與大家分享一個令人按奮的消息。我們的排舞導師最近在英國排舞獎(UK LINE DANCE AWARDS)中獲得殊榮, 成為首位獲此獎項的加拿大人。我們為她感到非常自豪, 並衷心祝賀她取得這項卓越成就!

We are thrilled to share some exciting new. Our line dance instructor recently received an award at the UK LINE DANCE AWARDS, becoming the first Canadian to achieve this honour. We are very proud of her an warmly congratulate her on this outsanding achievement!

CONGRATUATIONS
RHODA LAI



ON THIS OUTSTANDING ACHIEVEMENT. YOU TRULY DESERVE IT!