

頤康耆英會 Yee Hong Macrobian Club

2026年7-9月會訊

July - September 2026 Newsletter

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

本會第十六屆幹事會將於2026年7月30日(星期四)舉行就職典禮暨週年晚宴，誠邀各會員及友好蒞臨，共同見證新一屆幹事會履新(活動詳情請查看下頁)。

並衷心感謝歷屆幹事一直以來的熱心服務與支持，並期望新一屆幹事會同心協力，繼續推動會務發展，為會員帶來更多精彩及有意義的活動。

第16屆(2026-2028) 幹事會成員



副主席 - 李絮嫻



主席 - 謝道中



秘書 - 潘志燦



財政 - 金梅紅



康樂 - 謝曼梨



公關 - 鄧杏玲



總務 - 林月好

2026年7-12月普通會員會費優惠

新會員登記：\$7.5

YEE HONG MACROBIAN CLUB

頤康耆英會

16th Executive Committee

Installation Ceremony & Annual Dinner

第16屆幹事就職典禮暨週年聚餐

2026年7月30日(星期四)

Thursday, July 30, 2026

華麗宮大酒樓 Grandeur Palace

2301 Brimley Rd, Unit 128, Scar., ON M1S 5B8

4:30pm恭候 5:00pm晚會開始

· 餐券 : \$ 60

· 優惠 : \$ 40 (會員/現網上班學員於7月3日前購票)

· 訂票及查詢 : 416-412-4571 內線 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	Jul 5 – Sep 27 7月5日-9月27日 (no class 2/8, 6/9)	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	Jul 6 – Sep 28 7月6日-9月28日 (no class 3/8, 7/9)	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。
Fri 五	Jul 7 月 24 Aug 8 月 14, 28 Sep 9 月 25	Ensemble 西樂合奏班	10:30 - 12:30	4	\$ 48	\$ 58	Simon Lam	歡迎參加者透過各自熟習的樂器,一同合奏歐西民歌、輕快小曲等。
Sat 六	Jul 4 – Sep 26 7月4日-9月26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	Jul 4 – Sep 26 7月4日-9月26日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Jul 4 – Sep 26 7月4日-9月26日	Erhu L2 二胡中班	10:45 - 11:45	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Jul 11 – Sep 19 7月11日-9月19日 (no class 29/8)	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	Jul 11 – Sep 19 7月11日-9月19日 (no class 29/8)	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	Jul 11 – Sep 19 7月11日-9月19日 (no class 29/8)	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。
Jul – Sep 7月-9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。	

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 會員/非會員	Host 主持人 (義工)	Remark 備註
Jul – Sep 7月-9月 (假期除外 1/7, 3/8, 7/9)	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		李絮嫻	
	Sun 日		10:00 – 5:00		歐陽甜	

網上課程 (ZOOM) 報名連結: <https://forms.gle/PJgw1DoRiVH2JQtp6>

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 —	Jul 6 – Sep 28 7月6日-9月28日 (no class 27/7, 3/8, 7/9)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	10	\$ 80	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 —	Jul 6 – Sep 28 7月6日-9月28日 (no class 3/8, 7/9)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	11	\$ 55	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 —	Jul 6 – Sep 21 7月6日-9月21日 (no class 3/8, 7/9)	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 —	Aug 10 – Sep 28 8月10日-9月28日 (no class 7/9)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	7	\$ 42	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue —	Jul 14 – Sep 29 7月14日-9月29日	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 —	Jul 14 – Sep 29 7月14日-9月29日 (no class 1, 8/9)	Digital Painting 數碼畫中班	1:00 - 2:00	10	\$ 60	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 —	Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30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 —	Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30日 (no class 29/7)	Yoga 瑜珈班	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 —	Jul 2 – Sep 24 7月2日-9月24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 —	Jul 3 – Sep 25 7月3日-9月25日 (no class 24 & 31/7)	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	11	\$ 77	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 —	Aug 7 – Sep 25 8月7日-9月25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..
Jul – Sep 7月-9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。

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	Jul 8 – Sep 30 7月8日-9月30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。
----------	------------------------------	-------------------------	--------------	----------	-------------------	-----------------------	--

免費網上講座

Topic/主題	護理假牙 101
Content 概要	-假牙的種類 -我有聯邦政府/省府牙科保健計劃 (CDCP/ OSDCP), 假牙不是完全免費嗎?
Date 日期	7月15日 (星期三)
Time 時間	4:00 – 5:00 pm
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/puEWQ716QhyxjgkLYbdxpA#/
Instructor 導師	Natalie Leung (安省註冊假牙師)

Topic/主題	中醫看失智症
Date 日期	7月31日 (星期五)
Time 時間	10:00 – 11:00 am
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/pT1K-aBHSOSOqdVDVYVAKw
Instructor 導師	Dr. Arthur Lo 勞惠光 (註冊中醫師)

Topic/主題	職權擴大 – 藥劑師可以幫你更多
Content 概要	安省政府讓藥劑師更能幫助小醫療問題, 減少醫療等候時間, 但具體有何改變?
Date 日期	8月11日 (星期二)
Time 時間	4:00 – 5:00 pm
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/CKTgCMDVRke77-0TlSf8cA
Instructor 導師	Nicole Lo (安省註冊藥劑師)

Topic/主題	動起來...綜合養生運動 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	7月7日, 8月4日, 9月1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/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3IFnonA4Bk2Eaq64jMzQ
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士

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.