

頤康耆英會 Yee Hong Macrobian Club

2026年 10 - 12 月活動表

October - December 2026 Program Schedule

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

實體班 (In-person)

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	Oct 4 – Dec 20 10月4日- 12月20日 (no class 11/10)	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	Oct 5 – Dec 21 10月5日- 12月21日 (no class 12/10)	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	Oct 3 – Dec 19 10月3日- 12月19日	Erhu 二胡基礎班	8:30 – 9:30	12	\$ 60	\$ 70	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	Oct 3 – Dec 19 10月3日- 12月19日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	12	\$ 60	\$ 70	Eva Kam	
Sat 六	Oct 3 – Dec 19 10月3日- 12月19日	Erhu L2 二胡中班	10:45 -11:45	12	\$ 60	\$ 70	Eva Kam	
Sat 六	Sep 26 – Dec 19 9月26日- 12月19日 (no class 17/10, 14/11, 5/12, 12/12)	Line Dance–Ultra Beginner 排舞基礎班	12:30 – 1:30	9	\$ 45	\$ 55	Rhoda Lai	學習各種基本舞步，鍛鍊好舞蹈基礎。
Sat 六	Sep 26 – Dec 19 9月26日- 12月19日 (no class 17/10, 14/11, 5/12, 12/12)	Line Dance- Improver 排舞初班	1:30 – 3:00	9	\$ 59	\$ 69	Rhoda Lai	學習各種步法、舞姿，培養對排舞的興趣。
Sat 六	Sep 26 – Dec 19 9月26日- 12月19日 (no class 17/10, 14/11, 5/12, 12/12)	Line Dance-Intermediate 排舞中班	3:00 - 4:30	9	\$ 63	\$ 73	Rhoda Lai	研習各種舞蹈姿式，讓排舞的樂趣得到提升。
Oct – Dec 10 - 12 月		Keyboard 電子琴班	\$20 /30 分鐘 \$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

Every Wednesday 逢星期三	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。
-------------------------	-------------------------	--------------	----------	---------------	-----------------------	------------------------

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
Oct - Dec 10- 12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		李絮嫻	
	Sun 日		10:00 – 5:00		歐陽甜	

網上課程 (Zoom) 報名連結: https://forms.gle/WxugXos22kiDeosYA							
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 —	Oct 5 – Dec 21 10月5日- 12月21日 (no class 12/10)	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	11	\$ 88	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, 並能舒緩肩膀、腰、背痛。
Mon —	Oct 5 – Dec 21 10月5日- 12月21日 (no class 12/10, 9/11)	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	10	\$ 50	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 —	Oct 5 – Dec 14 10月5日- 12月14日 (no class 12/10)	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 —	Oct 5 – Dec 14 10月5日- 12月14日 (no class 12/10, 16/11, 23/11)	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 二	Oct 6 – Dec 22 10月6日- 12月22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 二	Oct 6 – Dec 15 10月6日- 12月15日	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有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637。
Wed 三	Oct 7 – Dec 16 10月7日- 12月16日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	11	\$ 66	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	Oct 7 – Dec 30 10月7日- 12月30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, 並能舒緩肩膀、腰、背痛。
Thu 四	Oct 1 – Dec 17 10月1日- 12月17日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	12	\$ 60	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 五	Oct 2 – Dec 18 10月2日- 12月18日 (no class 13/11, 20/11)	Singing Class 懷舊歌曲班	1:45 - 3:15	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Oct – Dec 10 - 12月		Keyboard 電子琴班	\$20/30 分鐘 \$28/45 分鐘		Lilian Chui		上課時間另議安排, 查詢 416-412-4571 內線 2637。

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.



頤康耆英會

網上唱歌班招生啦！

喜歡唱歌的朋友，不妨一起來唱歌、學技巧、享受音樂！課堂透過 Zoom 進行，在家也可以輕鬆學習，不用舟車勞頓。

★ 課堂內容包括：

- 🎵 歌唱技巧及正確發聲
- 🎵 呼吸及氣息運用
- 🎵 節奏、音準及歌曲演繹
- 🎵 學唱大家喜愛的歌曲
- 🎵 與同學一起唱歌，分享音樂樂趣

★ 國語歌曲班

日期：2026年10月5日-12月14日(逢星期一)

時間：3:00-4:30 pm

費用：\$48 (8堂)

停課：12/10, 16/11, 23/11

★ 懷舊(廣東話)歌曲班

日期：2026年10月12日-12月18日(逢星期五)

時間：1:45-3:15 pm

費用：\$60 (10堂)

停課：13/11, 20/11

查詢或報名：416-412-4571 內線2637



◆ Yee Hong Macrobian Club 頤康耆英會



Rhoda's Line Dance 排舞班

Every Saturday
逢周六



9 sessions

September 26 - December 19, 2026

No class @ Oct 17, Nov 14, Dec 5 & 12

12:30 - 1:30

Ultra Beginner 基礎班

Mem / Non-mem \$ 45 / 55

1:30 - 3:00

Improver 初班

Mem / Non-mem \$ 59 / 69

3:00 - 4:30

Intermediate 中班

Mem / Non-mem \$ 63 / 73

Payment by e-transfer : mcn.asp@yeehong.com

Registration & Info:  416-412-4571 ext 2637