



1 - 3 月 (January – March)

2024 年度會員登記現正開始 (詳情請查看會務報告)

實體班 報名連結: <https://forms.gle/4cD3URPWWhK25dgDD7>



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

Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Class 堂數	Fee 費用		Instructor 導師	Remark 備註
						會員	非會員		
一	Jan 8 – Mar 25 1 月 8 日 - 3 月 25 日 (no class Feb 12, 19)	Tai Chi 太極初班	9:00	10:30	10	\$ 28	\$ 38	鄧杏玲	教授楊家太極 18 式及 24 式。
四	Jan 15 – Mar 28 1 月 15 日 - 3 月 28 日 (no class Feb 15, Mar 14)	Tai Chi 85 & Sword 楊式太極拳 85 式練習 及太極劍進階	11:00	12:45	10	\$ 70	\$ 80	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。 <i>*上課於 Malvern Community Centre</i>
六	Jan 6 – Mar 23 1 月 6 日 - 3 月 23 日 (no class Feb 10)	Erhu L1 二胡初班	9:30	10:30	11	\$ 55	\$ 65	Eva Kam	按步就班打好二胡基礎，輕鬆學會看譜、打拍子、拉奏簡單歌曲。
六	Jan 6 – Mar 23 1 月 6 日 - 3 月 23 日 (no class Feb 10)	Erhu L2 二胡中班	10:45	11:45	11	\$ 55	\$ 65	Eva Kam	參加中班需先經老師作評估測試。
六	Jan 6 – Mar 23 1 月 6 日 - 3 月 23 日 (no class Feb 10, Mar 2)	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。
六	Jan 6 – Mar 23 1 月 6 日 - 3 月 23 日 (no class Feb 10, Mar 2)	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。
六	Jan 6 – Mar 23 1 月 6 日 - 3 月 23 日 (no class Feb 10, Mar 2)	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。
日	Jan 7 – Mar 24 1 月 7 日 - 3 月 24 日 (no class Feb 11, 18)	Tai Chi 養生健康太極班	9:30	11:00	10	\$ 28	\$ 38	鄧杏玲	教授楊家 24 式及 108 式。

網上 (ZOOM) 班

報名連結: <https://forms.gle/usnnLFtf2k2Ho1eq7>

Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始	End 完結	# Class 堂數	Fee 費用	Instructor 導師	Remark 備註
—	Jan 15 - Mar 25 1 月 15 日 - 3 月 25 日	Yoga 瑜珈班	10:00	11:00	11	\$ 77	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。
—	Jan 8 - Mar 25 1 月 8 日 - 3 月 25 日	Mencius 孟子	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
—	Jan 8 - Mar 25 1 月 8 日 - 3 月 25 日 (no class Feb 19)	Singing Class 國語歌曲班	3:00	4:30	11	\$ 66	Susanna Yau	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
— —	Jan 9 - Mar 26 1 月 9 日 - 3 月 26 日	Guwen 古文	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
— —	Jan 9 - Mar 26 1 月 9 日 - 3 月 26 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。
三 三	Jan 10 - Mar 27 1 月 10 日 - 3 月 27 日	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00	11:00	12	\$ 60	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。
三 三	Jan 10 - Mar 27 1 月 10 日 - 3 月 27 日	Yoga 瑜珈班	11:00	12:00	12	\$ 84	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。
四	Jan 11 - Mar 28 1 月 11 日 - 3 月 28 日	Chunqiu 春秋三傳	11:00	12:45	12	\$ 60	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。
四	Jan 11 - Mar 28 1 月 11 日 - 3 月 28 日	Harmonica 口琴班	1:00	2:00	12	\$ 60	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。
四	Jan 11 - Mar 28 1 月 11 日 - 3 月 28 日	Keyboard 電子琴班	時間另議 ① \$9/15 分鐘 ② \$27/45 分鐘		12	① \$108 ② \$324	Lilian Chui	以 15 分鐘為 1 節。可選擇士嘉堡琴行 (Brimley/Shepp.) 上課或網課。查詢 416-412-4571 內線 2637。
五	Jan 5 - Mar 22 1 月 5 日 - 3 月 22 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。
五	Jan 12 - Mar 22 1 月 12 日 - 3 月 22 日 (no class Feb 9)	Line Dance Beginner 排舞初班	2:00	3:30	10	\$ 50	Cecilia Tang	適合排舞初學者參加。教授基本步。
五	Jan 12 - Mar 22 1 月 12 日 - 3 月 22 日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15	3:45	11	\$ 66	Susanna Yau	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..

Karaoke 卡拉 OK



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

Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	Fee 費用 會員/非會員	Host 主持人 (幹事/義工)	Remark 備註
一	Jan 8 – Mar 25 1 月 8 日至-3 月 25 日	懷舊曲卡拉 OK	2:00	6:00	\$ 4 / \$5	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
二	Jan 9 – Mar 26 1 月 9 日至-3 月 26 日	懷舊曲卡拉 OK	2:00	6:00	\$ 4 / \$5	Peter Tse	
一	January– March 1 月 - 3 月	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
二		粵曲卡拉 OK	12:00	5:00		李惠芳	
三		粵曲卡拉 OK	10:00	5:00		黎翠心	
四		粵曲卡拉 OK	10:00	3:00		胡少芳	
五		粵曲卡拉 OK	12:00	5:00		林月好	
日		粵曲卡拉 OK	12:00	5:00		鄧杏玲	

耆英會會務

捐款 2023 年 9-12 月份捐款接收單位及捐款者名單

頤康基金會 游潤珊導師 \$2,069.40

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:

- 親臨頤康耆英會填表交費
- 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)
- 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

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

- 1) 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。
- 2) 所有課程不包括材料費及影印費。
- 3) 參加全期課程學員可優先登記。
- 4) 凡未能參加全期課程的學員須於報名時提出，若要求按比例交費，需先列入輪候名單，待開課前再根據所餘名額登記參加。收費按學員所參加的堂數比例計算，並加收10%附加費，如有零錢，以四捨五入最接近的整數收取。
- 5) 興趣班一經開課，恕不接受退款申請。
- 6) 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後，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。
- 7) 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。
- 8) 如學員缺課或場地停電、維修或有突發事件，令至場地關閉，將不設補課。
- 9) 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。
- 10) 若實體班/活動當天因天氣惡劣影響，多倫多區校巴服務暫停，耆英會活動亦相應取消，並不設補課。而網上課則照常。
- 11) 除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- 12) 課程如有更改，恕不另行通知，請留意中心公佈。
- 13) 如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。



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。

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

免責聲明書

本人自願參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: