



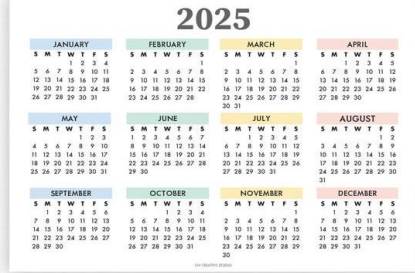
頤康耆英會會訊

Macrobian Club

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ontario M1V 5L3

416-412-4571 內線 2637

2025 YEAR CALENDAR



4 - 6 月 (April - June)

2025 年度會員續會/登記現已開始 (普通會員\$15 永久會員 \$150)

實體班

報名連結: <https://forms.gle/b8vYCtoPupuDFZRY8>

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 6 – Jun 29 4月6日-6月29日 (no class May 18)	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 7 – Jun 30 4月7日-6月30日 (no class May 19)	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。
Tue 二	May 5 月 13, 27 June 6 月 10, 24	Saxophone Ensemble 色士風合奏班	10:30 -12:30	4	\$ 100	\$110	Simon Lam	只適合有吹奏經驗人士參加
Tue 二	May 5 月 6 June 6 月 3, 17	Music Jamming 小型西樂合奏	10:30 -12:30	3	每次 \$ 4	每次 \$ 5	No Instructor 不設導師	凝聚一班志同道合的朋友, 各自用熟識的樂器,一同奏 出經典歐西民歌,輕快小曲, 共渡愉快時光。參加者需已 熟用自己的樂器。
Sat 六	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class Apr 26)	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	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	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class Apr 26)	Erhu L2 二胡中班	10:45 -11:45	12	\$ 60	\$ 70	Eva Kam	
Sat 六	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class Apr 26, May 31)	Line Dance Ultra-Beginner 排舞基礎班	12:30 – 1:30	11	\$ 55	\$ 65	Rhoda Lai	學習各種基本舞步, 鍛鍊好 舞蹈基礎。
Sat 六	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class Apr 26, May 31)	Line Dance Improver 排舞初班	1:30 – 3:00	11	\$ 72	\$ 82	Rhoda Lai	學習各種步法、舞姿, 培養 對排舞的興趣。
Sat 六	Apr 5 – Jun 28 4月5日-6月28日 (no class Apr 26, May 31)	Line Dance Intermediate 排舞中班	3:00 - 4:30	11	\$ 77	\$ 87	Rhoda Lai	研習各種舞蹈姿式, 讓排舞 的樂趣得到提升。
Apr – Jun 4 - 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/wufzetksKyZP9sqU6>

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 7 – Jun 30 4 月 7 日- 6 月 30 日 (no class May 19)	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 7 – Jun 16 4 月 7 日- 6 月 16 日 (no class May 19)	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 —	Apr 28 – Jun 30 4 月 28 日- 6 月 30 日 (no class May 19)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	9	\$ 54	Susanna Yau 游潤珊	歡迎新同學加入, 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue — —	Apr 1– Jun 17 4 月 1 日- 6 月 17 日 (no class Apr 22)	Guwen 古文	11:00 -12:45	11	\$ 55	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 1– Jun 24 4 月 1 日- 6 月 24 日 (no class May 20, 27)	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已有基本認識。如初學者可聯絡 416-412-4571 內線 2637
Wed — —	Apr 2 – Jun 25 4 月 2 日- 6 月 25 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 2 – Jun 25 4 月 2 日- 6 月 25 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 3 – Jun 12 4 月 3 日- 6 月 12 日	Chunqiu 春秋三傳	11:00 - 12:45	11	\$ 55	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 4 – Jun 27 4 月 4 日- 6 月 27 日 (no class Apr 18)	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 — —	Apr 25 – Jun 27 4 月 25 日- 6 月 27 日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	10	\$ 60	Susanna Yau 游潤珊	歡迎新同學加入, 學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
	Apr – Jun 4 - 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。

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。

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
Apr – Jun 4 - 6 月	Mon 一	Golden Oldies 懷舊曲卡拉 OK	2:30 – 5:30	每次 \$ 4 / \$ 5	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
	Tue 二		2:30 – 5:30		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 Cheng 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		10:00 – 5:00		Tim Au-Yeung 歐陽甜	

網上免費活動 Free Activity

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	4月1日, 5月6日, 6月3(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

Topic/主題	如此多 Fun 數碼電子畫 電子畫創作靈活, 可隨時修改畫作, 輕鬆保存和分享, 還能舒壓放鬆, 提升專注力, 讓創作者在繪畫中獲得成就感與情緒療癒。將使用 ArtRage 軟件作示範。
Date 日期	4月17日(星期四)
Time 時間	10:30 – 11:30 am
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/w7XX2PzQTUkL-FbYpaY0vA
Instructor 導師	Philip Ho 賀燁鴻先生

Topic/主題	遺囑與授權書
Date 日期	4月25日(星期五)
Time 時間	10:00 – 11:30 am
Register 報名連結	https://us02web.zoom.us/meeting/register/JhKD6FBaSgaVlvK-QYbmJg
Instructor 導師	Mr. Tsang Kai Wing Barristers & Solicitors 曾啟榮律師

會務 Club News

捐款 2025 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	\$ 1,156.80
-------	-------	-------------

2025 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:
1. 親臨頤康耆英會 或
 2. 網上: 續會 / 新會員 <https://forms.gle/pdCEWS6AUk8rYtd77>

耆英會網頁 <https://www.macrobianclub.com>

一個以分享, 搜尋網上免費資源的網頁。大家可以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: 416-412-4571 內線 2637 或 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。
- 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, 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。
- 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 joining midway or not attending the full course may pay per session plus a 10% administrative fee. Payments are rounded to the nearest whole number.
- Students withdrawing for personal reasons must apply by the second week of the class. A \$5 administrative fee will be deducted per course, and the remaining balance refunded as a credit. The credit is valid for six months from the refund date and can only be used for Macrobian Club's interest course. Unused credits will expire.
- 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.