

頤康耆英會會訊

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ontario M1V 5L3

416-412-4571 內線 2637

2023 年 10-12 月份

上課地點:

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

加略山證道浸信會: 241 Alexmuir Blvd, Scarborough, ON M1V 2W6

Agincourt Recreation Centre: 31 Glen Watford Dr., Scarborough, ON M1S 2B7

實體班報名連結: <https://forms.gle/SU5MrWjK2fjtQgQP9>

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	Location 上課 地點	Remark 備註
一	Oct 2 – Dec 18 10月2日-12月18日 (no class 9/10)	Tai Chi 太極初班	9:00	10:30	11	\$ 30	鄧杏玲	頤康	教授楊家太極 18 式及 24 式。
四	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12月21日	Line Dance Beginner 排舞初班	10:15	11:45	12	\$ 60	Cecilia Tang	教會	適合排舞初學者參加·教授基本步。
四	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12月21日	Learn Mandarin 國語會話班	1:00	2:30	12	\$ 60	林月好	教會	教授拼音及日常會話·另收課本及講義費\$8·導師擁有專業教學證書。
四	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12月21日	Keyboard 電子琴班	10:00	11:00	12	\$102	Lilian Chui	教會 或 琴行 或 網上	自備電子琴·15分鐘/節·4人開班·如選擇士嘉堡琴行(Brimley/Shepp.)上課或網課·時間可另議·請致電416-412-4571 內線 2637 查詢。
四	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12月21日	Tai Chi 85 & Sword 楊式太極拳 85 式練習及太極劍 進階	11:00	12:45	12	\$84	Max Lai	社區 中心 (暫定)	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。
四	Nov 9 – Dec 21 11月9日-12月21日	Android Mobile Apps 安卓手機應用	2:00	3:00	7	\$42	William Leung	教會	安卓手機的內置功能講解和使用·應用程式的安裝·設定和使用·例如 Google Maps, Translate, AI 人功智能程式等。

六	Oct 21 – Dec 23 10月21日-12月23日	Erhu L1 二胡初班	9:30	10:30	10	\$ 50	Eva Kam	頤康	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	Oct 21 – Dec 23 10月21日-12月23日	Erhu L2 二胡中班	10:45	11:45	10	\$ 50	Eva Kam	頤康	參加中班需先經老師作評估測試。
六	Oct 7 – Dec 2 10月7日-12月2日 (no class 28/10. 4/11)	Line Dance Ultra-Beginner 排舞基礎班	12:30	1:30	7	\$ 35	Rhoda Lai	頤康	學習各種基本舞步，鍛鍊好舞蹈基礎。
六	Oct 7 – Dec 2 10月7日-12月2日 (no class 28/10. 4/11)	Line Dance Improver 排舞初班	1:30	3:00	7	\$ 42	Rhoda Lai	頤康	學習各種步法、舞姿，培養對排舞的興趣。
六	Oct 7 – Dec 2 10月7日-12月2日 (no class 28/10. 4/11)	Line Dance Inter. 排舞中班	3:00	4:30	7	\$ 49	Rhoda Lai	頤康	研習各種舞蹈姿式，讓排舞的樂趣得到提升。
日	Oct 1 – Dec 17 10月1日-12月17日 (no class 8/10)	Tai Chi 養生健康 太極班	9:30	11:00	11	\$ 30	鄧杏玲	頤康	教授楊家 24 式及 108 式。

Karaoke 卡拉 OK

地點: 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	Host 主持人 幹事/義工	Remark 備註
—	Oct 2 – Dec 18 10月2日至-12月18日 (no class 9/10)	懷舊曲卡拉 OK	2:00	6:00	\$ 4	Peter Tse	歡迎隨時加入 純聽眾免費
—	Oct 3 – Dec 19 10月3日至-12月19日	懷舊曲卡拉 OK	2:00	6:00	\$ 4	Peter Tse	
—	Oct – Dec 10月-12月	粵曲卡拉 OK	10:00	5:00	每次\$4 按月交費 視乎當期節 數計算收費	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		Sally & Elinna	
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	

網上 (ZOOM) 班

報名連結: <https://forms.gle/xmuBmB83q8y5dy5b8>

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
—	Oct 2 – Dec 18 10月2日-12月18日 (no class 9/10)	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。
—	Oct 2 – Dec 11 10月2日-12月11日 (no class 9/10)	Mencius 孟子	11:00	12:45	10	\$ 50	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。
—	Oct 2 – Dec 18 10月2日-12月18日 (no class 9/10)	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..
— —	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19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。
— —	Oct 3 – Dec 12 10月3日-12月12日	Guwen 古文	11:00	12:45	11	\$ 55	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。
— —	Oct 3 – Dec 19 10月3日-12月19日 (no class 17, 24/10)	Digital Painting 數碼畫	1:00	2:00	10	\$ 60	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	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12月20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	Oct 4 – Dec 20 10月4日-12月20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	Oct 5 – Dec 14 10月5日-12月14日	Chunqiu 春秋三傳	11:00	12:45	11	\$ 55	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	Oct 5 – Dec 21 10月5日-12月21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。

五	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12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	Oct 6 – Dec 15 10月6日-12月15日	Zhuangzi 莊子	11:00	12:45	11	\$ 55	黎啟文	莊周是中國玄學家之一，與老子齊名，他透過〈莊子〉一書，運用寓言故事手法，寫出道家的人生哲學理念，與儒家哲學思想截然不同。
五	Oct 6 – Dec 22 10月6日-12月22日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15	3:45	12	\$ 72	Susanna Yau	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..

耆英會會務

捐款

2020年3月至2024年8月份捐款接收單位及捐款者名單:

頤康耆英會	黃綺玲	\$ 58	俊聲曲藝同學會	\$300
頤康基金會	游潤珊導師	\$996		

活動服務條款

- 1) 本期費用為均一收費，由明年 2024 年起分會員及非會員收費。
- 2) 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。
- 3) 所有課程不包括材料費及影印費。
- 4) 參加全期課程學員可優先登記。
- 5) 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，如有零碎之尾數均進為一元。
- 6) 興趣班一經開課，恕不接受退款申請。
- 7) 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，逾期信用額將會廢。
- 8) 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。
- 9) 如因學員缺課、停電、維修或突發事件，場地關閉，將不設補課。
- 10) 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。
- 11) 若活動當天因天氣惡劣影響，多倫多區校巴服務暫停，耆英會活動亦會暫停，並不設補課。(網上課除外)
- 12) 除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- 13) 課程如有更改，恕不另行通知，請留意中心公佈。
- 14) 如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。

耆英會網頁 www.macrobianclub.com

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，歡迎隨時流覽。