



[Please Click Here for Interest Courses Registration](#)

[請點擊此處報名](#)



Location 上課地點：Yee Hong Mississauga (5510 Mavis Rd, Mississauga, ON L5V 2X5)

## 密市頤康之友茶聚月會 **Monthly Gathering**

每月不同主題！免費茶點接待！大家一齊來聚首一堂，輕輕鬆鬆過一個上午吧~

**4月22日**

新科技分享

**5月27日**

健康講座、運動體驗

**6月17日**

提升腦實力 (講座、桌遊體驗)

\*會員：免費，非會員：\$1 (即場登記會員，可享會員免費價)

Time 時間：10:00 am – 12:00 pm

Location 地點：G/F Peace Corner 地下靜閣



由2025年4月起  
凡參加課程的報名  
者將直接成為會員



## New Class Recommendation 新班推介

**4/7 – 6/23 (Mon 星期一)** — Sewing Class 基礎縫紉班

**4/8 – 6/24 (Tue 星期二)** — 3D Printing Beginner Class 立體打印初班

**5/7 – 7/23 (Wed 星期三)** — Bridge Training 橋牌訓練班

**4/9 – 6/25 (Wed 星期三)** — Yang Style Tai Chi Sword 32 Form 楊家太極劍 32式

**4/8 – 6/24 (Tue 星期二)** — Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (4:30 pm)

請參閱下文以  
了解更多資訊  
Please see below for  
more information.

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
1-SW	Mon —	Apr 7 – Jun 23 4月7日 – 6月23日 (no class @May 19) (5/19 停課)	 Sewing Class 基礎縫紉班	9:30	10:45	11	\$ 77	\$ 88	April Law	學習基本車衣技巧，如簡單褲腳長短、衫身闊窄修改，舊衫改款等。內容有趣兼實用，歡迎對縫紉有興趣的人士參加。 <b>如有手提衣車，歡迎自備上課</b>	5人以上開班 名額 10 位
1-PW	Mon —	Apr 7 – Jun 23 4月7日 – 6月23日 (no class @Apr 21, May 19) (4/21, 5/19 停課)	Photography World 攝影天地	10:00	12:00	10	\$ 50	\$ 50	David Tsoi	以談天說地的模式和相片的分享，來討論各種攝影的心得和技巧，包括手機攝影、相機攝影、視頻拍攝。 <b>初學或資深的攝影愛好者，都歡迎參加。</b>	8人以上開班 名額 20 位
1-CP	Mon —	May 5 – Jun 23 5月5日 – 6月23日 (no class @ May 19) (5/19 停課)	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	7	\$ 84	\$ 91	Patty Li 傅愛如	本課程以教授寫意花鳥為主。請自備生宣紙、毛筆、書畫墨、調色盤、洗筆罐、中國畫色。適合對國畫或書法有基本認識的朋友參加。	8人以上開班 名額 12 位
1-XQ	Mon —	Apr 28 – Jun 23 4月28日 – 6月23日 (no class @May 19) (5/19 停課)	XinYi LiuHe BaFa Quan 心意六合八法拳	12:30	2:00	8	\$ 64	\$ 72	Gerald Chan 陳少康	此拳以心意為主、六合為體、八法為用；段練人體的臟腑及經脈和九大關節，重啟人體先天潛能。調理臟腑及經脈，內以養心益氣，外可強身健	6人以上開班
1-MJ	Mon —	Apr 7 – Jun 23 4月7日 – 6月23日 (no class @May 19) (5/19 停課)	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器合奏	1:00	2:30	11	\$ 33	\$ 33	No Instructor 不設導師	一班志同道合音樂發燒友，用各自熟識的樂器如口琴、笛子、結他等，一同奏唱往日歐西民歌、輕快小曲，共渡一個快樂下午。參加者需已熟用自己的樂器。	

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
1-ST-1	Mon 一	Apr 7 – Jun 16 4月7日 – 6月16日 (no class @May 19) (5/19 停課)	Singing Training Class 歌曲訓練班	1:30	3:30	10	\$ 150	\$ 150	Lilian Chow 周吳美芳	本課程適合懂閱讀樂譜和有歌唱經驗的學員，導師會選用一些較為複雜的歌曲，使學員能夠進修音準、擴闊音域、氣息運用和對節拍更準確，從而在演繹歌曲時更能掌握一切的技巧和增加信心。	10 人以上開班 名額 25 位
2-3D	Tue 二	Apr 8 – Jun 24 4月8日 – 6月24日	3D Printing Class 立體打印班	10:00	11:30	12	\$ 60	\$ 72	Daniel Tong	學員須有基本的立體打印認識課程包括 Fusion 較深入的運作和應用，Cura 及 Bambu Studio 切片軟件的認識，打印機的構造和運用。	4 人以上開班 名額 8 位  <a href="#">成品參考請按此</a>
2-3D-2	Tue 二	Apr 8 – Jun 24 4月8日 – 6月24日 	3D Printing Beginner Class 立體打印初班	11:30	1:00	12	\$ 60	\$ 72	Daniel Tong	學習立體打印的 <b>基本知識</b> ，包括上網下載，電腦軟件的運用，及打印機的操作。課程以學習立體模型製作為主，例如家居擺設/日常用品。參加者需有基本電腦常識，並需自備手提電腦上課。	4 人以上開班 名額 8 位  <a href="#">成品參考請按此</a>
2-OK	Tue 二	Apr 8 – Jun 24 4月8日 – 6月24日	Karaoke 卡拉OK	1:30	4:30	12	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎 40 歲以上人士參加	

### Table Tennis 乒乓球

(歡迎 45 歲或以上人士參加。Participants aged 45 or above are welcome.)

Dates 日期：逢星期二、四 (Tue, Thru)

Time 時間：(上午) 9:30AM – 12:00PM ; (下午) 2:00PM - 4:30PM

Fee 收費：每節三元 (Each session \$3) 自由練習，切磋球技及交友。

[Please Click Here for Interest Courses Registration](#)  
請點擊此處報名



\*歡迎報名加入 WhatsApp 群組，了解更多。\*Welcome to register to join the WhatsApp Group to learn more.



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
2-KB	Tue 二	Apr 8 – Jun 17 4月8日 – 6月17日	Keyboard (Beginner - Intermediate) 手提電子琴 初/初中班	12:30	2:00	11	\$ 187	\$ 187	Lilian Chow 周吳美芳	本課程透過教授中西方流行經典歌曲，學習使用手提電子琴、閱讀五線譜和簡譜、左右手配合、指法認識及以不同的伴奏形式練習訓練；弦理論及和弦的彈奏要訣，適合從未接受過音樂訓練的學員。	10人以上開班 名額 15 位
2-KB	Tue 二	Apr 8 – Jun 17 4月8日 – 6月17日	Keyboard (Intermediate- Advance) 手提電子琴 中高/高班	2:00	3:30	11	\$ 187	\$ 187	Lilian Chow 周吳美芳	課程緊接初班進度，從初學的基礎上學習彈奏較複雜的歌曲，加強低音和弦的運用，介紹利用電子琴各項功能，充分在歌曲中的運用，以增加彈奏歌曲的氣氛及效果。適合學習過中班及有彈奏經驗之學員	10人以上開班 名額 15 位
3-YO	Wed 三	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Yoga 瑜珈班	9:30	10:45	12	\$ 108	\$ 120	Josephine Luk	課程集中教授瑜珈式子為主，從練習過程中，循序漸進提升身體柔軟度，進而增加肌肉的強度，改善呼吸、集中力和平衡力，並舒緩肩膊、腰、背痛	10人以上開班 名額 20 位
3-TT- A	Wed 三	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日 (no class @Apr 16, 23) (4/16,23 停課)	Table Tennis Class 乒乓球 技術訓練	9:15	10:45	10	\$ 100	\$ 110	Simon Ling	此課程教授如何利用打乒乓球的技巧，來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	4人以上開班 名額 6 位

### 橋牌會 Bridge Club

頤康中心為橋牌愛好者，安排了一個地方及時間，讓有興趣的朋友可以一起玩橋牌。

~ 你可以單獨或與夥伴一起參加 ~

時間: 逢星期二及五 10:00am – 1:00pm

Drop-in: \$3/ session 單節參加: 每次三元正



Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
3-BC	Wed 三	May 7 – Jul 23 5月7日 – 7月23日	Bridge Training 橋牌訓練班	10:00	12:00	12	\$ 60	\$ 60	John Li	打橋牌能令參與者提高記憶力，運用思考與分析能力，從而可減低患上老人失智症的機會，並能增進夥伴間的溝通和友誼。適合初學者。	6人以上開班 另加講義費 \$5
3-CR-83	Wed 三	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Chen Style Tai Chi 83 Refresher Course 陳式 83 式 太極拳練習班	11:15	12:15	12	\$ 24	\$ 24	No Instructor 不設導師	不作教學指導，由舊學員帶領學員一同練習。	
3-LD	Wed 三	Apr 16 – Jun 18 4月16日 – 6月18日	Latin dance course 拉丁舞	11:15	12:45	10	\$ 80	\$ 90	Daphne and Simon Lam	適合初學者學習基本或高級舞步並學習每種舞蹈的節奏。課程包括: cha-cha, rumba, jive, samba and Paso.	6人以上開班
3-VE	Wed 三	May 7 – Jun 11 5月7日 – 6月11日	Video Editing by Phone Beginner Class 簡易影片 手機剪輯	11:30	12:30	6	\$ 42	\$ 48	Stephanie Wu	無須影片剪輯經驗。由零開始，利用手機免費影片剪輯應用程式，把有趣內容濃縮成影片，以生動有趣的方式呈現。參加者必需懂得手機操作	6人以上開班
3-CC	Wed 三	Apr 9 – Jun 11 4月9日 – 6月11日	Chinese Calligraphy 中國書法班	1:00	2:30	10	\$ 80	\$ 90	Horace Man 文偉德	適合初學者或對中國書法有一般認識人仕參加。課程介紹書法源流及各朝代書風。練習多種書體、歷代名家法帖，章法的認識及練習。學員需自備老師指定之紙張。	6人以上開班 名額 20 位 另加印影費 \$10

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
3-OK	Wed 三	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Karaoke 卡拉OK	1:30	4:30	12	每次\$3	每次\$3	No Instructor 不設導師	齊唱國、粵、英語歌曲及交友。歡迎 40 歲以上人士參加	
3-HY -24	Wed 三	Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Hunyuan Taichi 24 Forms 混元太極拳 24 式	1:30	2:45	12	\$ 108	\$ 120	Henry Chan	馮志強老師結合數十年修練太極功夫,揉合中醫學知識,科學和太極理論,使套路具有鮮明的特點和獨特的練法。旨在周身纏絲,內纏外繞,周身一家,修練後天,以補充先天。認真練習,身體更健康。	6 人以上開班
3-YSS -32	Wed 三	 Apr 9 – Jun 25 4月9日 – 6月25日	Yang Style Tai Chi Sword 32 Form 楊家太極劍 32 式	3:00	4:00	12	\$ 108	\$ 120	Henry Chan	由楊式太極劍基礎上簡化而成全套動作。除起式和收勢外。共 32 個動作(包括抽、帶、撩、刺、點、劈等)主要劍法。易學易練。適合初學者。請自備太極劍。	6 人以上開班
4-YR	Thur 四	Apr 17 – Jun 26 4月17日 – 6月26日	Yang Style Tai Chi 88 Form Refresher Course 楊家太極 88 式練習班	9:30	10:45	11	\$ 44	\$ 44	Pauline Pau 包美珍	不作教學指導。由導師帶領學員一同練習。	6 人以上開班
4-GO	Thur 四	Apr 10 – Jun 26 4月10日 – 6月26日	Golden Oldies 金曲共唱	10:30	12:00	12	\$ 120	\$ 132	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8 人以上開班
4-TC- 28	Thur 四	Apr 10 – Jun 26 4月10日 – 6月26日	New Tai Chi 28 Form 新編 28 式 太極拳 (國粵語授課)	11:00	12:00	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	國家體育總局 2017 組織專家以楊式大架為主。選用陳、吳、孫、武代表性動作合編而成。易學易練。是太極拳愛好者首選強身健體好套路	6 人以上開班

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
4-DH	Thur 四	April 17 – June 19 4月17日-6月19日	Dance for Health 舞蹈健身班 (國英語授課)	12:45	2:00	10	\$ 60	\$ 70	Kathy Lin	綜合世界各國土風舞、排舞、序列交誼舞、廣場舞各類舞蹈,以期身心健康愉快。課程內容活潑且有彈性,視參與者的程度和興趣隨時調整。適合任何對舞蹈有興趣的人士。	6人以上開班
4-ST	Thur 四	Apr 10 – Jun 26 月10日-6月26日	Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打 (國粵語授課)	1:00	2:00	12	\$ 96	\$ 108	Liu Min 劉敏	將伸展拉筋與穴位拍打的結合,通過一拉筋和一拍打,二者交替,使習練達到骨正筋柔舒活經絡作用,同時它對於排毒養顏,保持身體柔韌和抗衰老有很好的效果	6人以上開班
4-LD-1	Thur 四	May 1 – Jun 5 5月1日-6月5日	 Video Editing by Computer Beginner Class 簡易影片 電腦剪輯	2:30	3:30	6	\$ 42	\$ 48	Stephanie Wu	無須影片剪輯經驗。由零開始,利用免費應用程式,把想分享的內容濃縮成影片 <b>*參加者需自備手提電腦上課</b>	6人以上開班
5-QR	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日-6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Health Qigong Refresher Course 健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:15	10:15	11	\$ 55	\$ 55	Liu Min 劉敏	歡迎在本中心修畢健身氣功班的學員參加,一起練習八段錦,五禽戲,易筋經,六字訣和馬王堆導引術,並由導師指導正當的呼吸方法。	6人以上開班 名額 15 位
5-TF	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日-6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Tai Chi Fan 太極功夫扇- 夕陽美 (國粵語授課)	10:15	11:15	11	\$ 88	\$ 99	Liu Min 劉敏	快節奏,大負荷的有氧代謝過程,可有效刺激人體內臟器官運動;具有強烈的表現意識,讓學習者樹立信心,提高自我表現能力;並提高平衡力,防止骨質疏鬆;通過快節奏的身,手,腿變化能起塑身,健身作用。是男女老少皆宜的運動。	6人以上開班 名額 15 人

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
5-CO	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日 – 6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	11	\$ 110	\$ 121	Grace Ho	此課程適合對粵曲有基本認識的朋友參加。	10人以上開班 另加印影費 \$5
5-LD-1	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日 – 6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Line Dance Intermediate Class 排舞中班	9:45	11:15	11	\$ 88	\$ 99	Eva Shum	此班教授的舞蹈動作可以去到64拍或以上，期望學員能掌握全面的腳步模式和動作，適合排舞經驗豐富的人士參加。	6人以上開班
5-LD-2	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日 – 6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	11	\$ 77	\$ 88	Eva Shum	教授舞蹈節奏由慢到中等，動作不超過32-48拍，適合初學或有基本排舞經驗者參加	6人以上開班
5-LD-3	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日 – 6月27日 (no class @Apr 18) (4/18 停課)	Line Dance Ultra Beginner Class 排舞初初班	12:30	1:30	11	\$ 77	\$ 88	Eva Shum	適合沒有排舞經驗人士參加。	6人以上開班
5-PT	Fri 五	May 2 – May 23 5月2日 – 5月23日	Phone training 電話應用課 (Apple : iPhone)	2:00	3:00	4	\$ 24	\$ 24	Stephanie Wu	介紹 Apple iPhone 的不同功能，例如螢幕錄影、計時器、網絡熱點、攝影等。	6人以上開班
5-PH-S	Fri 五	May 30 5月30日	Phone training 電話應用課 (Android : Samsung)	2:00	3:00	1	\$ 6	\$ 6	Stephanie Wu	介紹 Android : Samsung 的不同功能，例如螢幕錄影、計時器、網絡熱點、攝影等。	
5-Zu	Fri 五	Apr 11 – Jun 27 4月11日 – 6月27日 (no class @ Apr 18, Jun 20) (4/18, 6/20 停課)	Zumba 尊巴舞班	2:00	3:00	10	\$ 70	\$ 80	Sindy Mak	Zumba簡單易學， <u>無須舞蹈經驗</u> ，也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步法，舞動身體，作全身的運動。Zumba舞蹈融合了健身和娛樂，每一堂課像參加派對，令人有振奮的感覺	6人以上開班

## 晚間課程 Evening Course

Code 編號	Day 星期	Dates 日期	Course Name 課程名稱	Start 開始 時間	End 完結 時間	# Classes 堂數	Fee 費用 Age55+	Fee 費用 Age54-	Instructor 導師	Description 內容	Remark 備註
2-Zu- n	Tue 二	Apr 15 – Jun 24 4 月 15 日 – 6 月 24 日	Zumba 尊巴舞班	7:00 pm	8:00 pm	11	\$ 88	\$ 88	Sindy Mak	Zumba簡單易學· <u>無須舞蹈經驗</u> ·也可以很快隨着音樂節拍跟上簡易的步法·舞動身體·作全身的運動。Zumba舞蹈融合了健身和娛樂·每一堂課像參加派對·令人有振奮的感覺	6 人以上開班
2-TT- E	Tue 二	Apr 8 – Jun 24 4 月 8 日 – 6 月 24 日 (no class @Apr 15, 22) (4/15,22 停課)	 Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (4:30 pm)	4:30 pm	6:00 pm	10	\$ 110	\$ 110	Simon Ling	此課程教授如何利用打乒乓球的技巧·來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	4 人以上開班 名額 6 位
2-TT- E-2	Tue 二	Apr 8 – Jun 24 4 月 8 日 – 6 月 24 日 (no class @Apr 15, 22) (4/15,22 停課)	Table Tennis Class 乒乓球技術訓練 (6:00 pm)	6:00 pm	7:15 pm	10	\$ 110	\$ 110	Simon Ling	此課程教授如何利用打乒乓球的技巧·來避免受傷及享受打乒乓球的樂趣。	4 人以上開班 名額 6 位



### Communication Technology Workshop

#### 一對一電腦及智能手機應用工作坊

為你提供一對一個別指導·內容將根據你個人學習的需要度身定制·例如如何利用電腦·智能電話上網·收發電郵及訊息·下載軟件·進行視像通話·使用社交媒體和了解在線安全等。

地點：Yee Hong Mississauga

(5510 Mavis Rd, Mississauga, ON L5V 2X5)

費用：\$10 / 45 分鐘

報名：致電預約時間 (416.412.4571 ext. 4610)

誠邀您加入我們



成為實體或網上課程導師



服務社群 拓展所長 提高自我

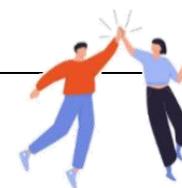
~招募義工~

有想法? 喜歡熱鬧? 想幫手? 我們誠邀您加入義工行列

一起策劃/協助/實行不同活動。

例如：派對活動, 籌款活動, 康樂活動

有興趣者, 請聯絡 (416) 412- 4571 內線 ext. 4610 Stephanie 胡姑娘



## 服務條款 Terms of Services

- By enrolling, participants agree to our terms of services.  
參加者一經註冊即表示同意我們的服務條款。
- Course materials and photocopying costs are not included in the course fees.  
所有課程不包括材料費及影印費。
- Priority registration is given to full course participants.  
參加全期課程學員可優先登記。
- Participants who are unable to attend full course and request to pay pro-rated fees will be put on the waiting list pending availability of vacancies. Course fees will be prorated per class plus an additional 10% administration fee. The total will be rounded up to the nearest dollar.  
凡未能參加全期課程的學員若要求按比例交費，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最接近之整數。
- No refund after beginning of the course.  
興趣班一經開課，恕不接受退款申請。
- Participants may withdraw at least one week prior to the course start date and receive refund of course fee minus \$5 administration fee for each course.  
學員如因個人理由要求退學，需於開課前一星期申請。一經批准，每課程將扣除行政費 \$5 後，退回餘款。
- No refund or transfer to next course due to participant's absence.  
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。
- Course fees are not refundable for not attending all sessions. No trial class is offered.  
學員如未能上足全期課程，恕不退回學費差額，亦不設試堂。
- Missed classes cannot be made up due to participant absenteeism, power shutdown, emergencies, or maintenance and facility closings.  
如因學員缺課、停電、維修或突發事件，場地關閉，將不設補課。
- All courses are conducted in Cantonese unless indicated as Mandarin or English teaching.  
除註明用國語或英語教授外，各課程以粵語教授。
- Consult your doctor before you begin any exercise program. Yee Hong Centre does not assume liability for loss, injury, of any kind in connection with our program.  
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。
- If any courses are added, modified and changes will be announced at Yee Hong Centre.  
課程如有增加或更改，請留意中心公佈。
- In the event of any disputes, the modified of the Yee Hong Centre shall be final.  
如有任何爭議，頤康中心保留最終決定權。

**Payment:** After registration, we will send you the confirmation and payment method.

**付款安排:** 報名後我們將向你發送電郵確認課程及付款方式。

**Enquiry 查詢電話：** (416) 412- 4571 內線 ext. 4610 或 內線 ext. 2609