



[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)

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-PW	Mon —	Oct 7 – Dec 23 10月7日 – 12月16日 (no class @Oct 14) (14/10 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。 初學或資深的攝影愛好者 ，都歡迎參加。	8 人以上開班 名額 20 位
1-CP	Mon —	Nov 25 – Dec 23 11月25日 – 12月23日	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	5	\$ 60	\$ 60	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。適合對國畫有基本認識的朋友參加。	只收舊生 如有興趣，可 加入輪候名單
1-MJ	Mon —	Oct 7 – Dec 16 10月7日 – 12月16日 (no class @Oct 14) (14/10 停課)	Music Jamming 口琴、結他及 小型西樂器合奏	1:00	2:30	10	\$ 35	\$ 35	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-XQ	Mon —	Oct 7 – Dec 16 10月7日 – 12月16日 (no class @Oct 14) (14/10 停課)	XinYi LiuHe BaFa Quan 心意六合八法拳	2:00	3:00	10	\$ 80	\$ 80	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，外可強身健體。恆久練習可抗衰老，導氣養生，男女皆宜，還可延年益壽，終身受用。老師曾在密市志雄太極社及南山會擔任導師二十多年。	6 人以上開班
2-3D	Tue —	Oct 8 – Dec 17 10月8日 – 12月17日	3D Printing Class 立體打印班	10:30	12:00	11	\$55	\$66	Daniel	學習立體打印的基本知識，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 15 位 <u>成品參考</u> <u>請按此</u>



Table Tennis 乒乓球

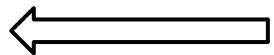
(歡迎 45 歲或以上人士參加。Participants aged 45 or above are welcome.)

Dates 日期：逢星期 一、四 (Mon, Thru)

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

Dates 日期, Time 時間：逢星期 三 (Wed) (下午) 3:00PM - 5:30PM


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



*歡迎報名加入 WhatsApp 群組，了解更多。

*Welcome to register to join the Table Tennis WhatsApp Group to learn more.

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

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-HH-1	Tue 二	Oct 22 – Nov 12 10月22日 – 11月12日	Hula-Hoop 呼拉圈初階班	11:30	12:30	4	\$28	\$32	Sara Wong	此課程學習如何在身體上不同部位轉動呼拉圈的技巧及與呼拉圈一起跳舞！過程充滿歡笑及回復童心，是一個有益身心的活動。完成四堂初階課程，可參加後續的4週進階課程，進一步發展技巧和創意表達。	6人以上開班 導師將提供呼拉圈給學員免費借用，如學員想自行購買，導師會指導如何購買適合的呼拉圈。
2-HH-2	Tue 二	Nov 19 – Dec 10 11月19日 – 12月10日	Hula-Hoop 呼拉圈進階班	11:30	12:30	4	\$28	\$32	Sara Wong	此課程給完成四堂初階課程的學員，進一步發展技巧和創意表達。也適合初學學員。	6人以上開班
2-OK-2	Tue 二	Oct 8 – Dec 17 10月8日 – 12月17日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	11	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	
2-DL	Tue/Fri 二/五	Oct 22 – Dec 13 10月22日 – 12月13日	Delight 喜樂腦朋友	2:00	3:30	16	Free 免費	Free 免費	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	

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，每人每次費用三元正。

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-YO	Wed 三	Oct 16 – Dec 18 10月16日 – 12月18日	Yoga 瑜珈班	9:30	10:45	10	\$90	\$100	Josephine Luk	課程集中教授瑜珈式子為主， 從練習過程中，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。	10人以上 開班 名額20位
3-TT- A	Wed 三	Oct 16 – Dec 18 10月16日 – 12月18日 (no class @Oct 23) (23/10 停課)	Table Tennis Class 乒乓球 技術訓練	9:45	10:45	9	\$90	\$99	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
3-VE	Wed 三	Oct 16 – Nov 20 10月16日 – 11月20日	Video Editing by Phone 簡易影片 手機剪輯	12:00	1:00	6	\$42	\$48	Stephanie Wu	無須影片剪輯經驗。 由零開 始，利用免費影片剪輯應用品 式，把想分享的內容濃縮成影 片，以生動有趣的方式紀錄下 來。參加者必需使用手機操作	6人以上開班
3-VE	Wed 三	Oct 16 – Nov 13 10月16日 – 11月13日	Video Editing by Phone Refresher Course 影片剪輯 練習班	3:00	4:00	5	\$30	\$35	Stephanie Wu	歡迎在本中心修畢簡易影片 手機剪輯、影片剪輯初班的學 員參加，一起探索及練習更多 有關影片剪輯的樂趣。	6人以上開班
3-CR- 83	Wed 三	Oct 9 – Dec 18 10月9日 – 12月18日	Chen Style Tai Chi 83 Refresher Course 陳式83式 太極拳練習班	11:15	12:15	11	\$22	\$22	No Instructor 不設導師	不作教學指導，由舊學員帶領 學員一同練習。	

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-CC	Wed 三	Oct 9 – Dec 11 10月9日 – 12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士參加。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
3-YTC-42	Wed 三	Oct 9 – Dec 18 10月9日 – 12月18日	Yang Style Tai Chi 42 Form 楊家太極拳 42 式	1:30	2:45	11	\$99	\$110	Henry Chan	42 式太極拳競賽套路以楊式太極拳為主，吸取陳式，吳式，孫式太極拳之長，動作嚴格規範舒展大方，內容充實，是大眾強身健體修身養性熱門套路。	6人以上開班
3-YTS-42	Wed 三	Oct 9 – Dec 18 10月9日 – 12月18日	Yang Style Tai Chi Sword 42 Form 楊家太極劍 42 式	3:00	4:00	11	\$99	\$110	Henry Chan	42 式太極劍是吸收各大流派劍術精華而編成，表現出太極劍輕盈連綿，剛柔並濟，節奏平穩，重意不重力的風格特點，對一定有基礎的愛好者進一步提高技術和競賽水平。	6人以上開班
4-YR	Thur 四	Oct 10 – Dec 19 10月10日 – 12月19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	Nov 7 – Dec 19 11月7日 – 12月19日	Golden Oldies 金曲共唱	10:30	12:00	7	\$70	\$77	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8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-TC-28	Thur 四	Oct 10 – Dec 19 10月10日 – 12月19日	New Tai Chi 28 Form 新編 28 式 太極拳 (國粵語授課)	11:00	12:00	11	\$ 88	\$ 99	Liu Min 劉敏	新編 28 式太極拳是國家體育總局 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
4-Q12	Thur 四	Oct 10 – Dec 19 10月10日 – 12月19日	 Qigong 12 Forms 導引養生功 十二法 (國語授課)	12:05	1:05	11	\$ 88	\$ 99	Liu Min 劉敏	中國國家體育總局組織編創的新功法。中醫認為把導引與養生，肢體鍛鍊與精神修養融為一體。具祛病強身功效，適合於男女老少練習，亦被稱「全民健身的醫療保健操」。	6 人以上開班
4-ST	Thur 四	Oct 10 – Dec 19 10月10日 – 12月19日	Stretching & Tapping Exercise 拉筋拍打 (國粵語授課)	1:10	2:10	11	\$ 88	\$ 99	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都有很好的效果	6 人以上開班
4-CU	Thur 四	Oct 23 – Nov 20 10月24日 – 11月21日	Computer Using for Beginner 簡易電腦應用	2:30	3:30	5	\$ 35	\$ 40	Stephanie Wu	適合對電腦零認識的參加者。了解電腦的使用、不同功能的理解及學習便利生活的功能。請自備手提電腦 (laptop)。	6 人以上開班
5-QR	Fri 五	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 12月20日	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

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-TF	Fri 五	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 12月20日	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	太極功夫扇中的快節奏,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
5-LD-1	Fri 五	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 12月20日	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	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 12月20日	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	11	\$ 77	\$ 88	Eva Shum	此班教授的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人士參加	6人以上開班
5-CO	Fri 五	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 11月15日	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	6	\$60	\$66	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 \$3
5-Zu	Fri 五	Oct 11 – Dec 20 10月11日 – 12月20日	Zumba 尊巴舞班	2:00	3:00	11	\$77	\$88	Sindy Mak	Zumba簡單易學,無須舞蹈經驗,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
3-Zu- n	Wed 三	Oct 16 – Dec 18 10月16日 – 12月18日	Zumba 尊巴舞班	7:00 pm	8:00 pm	10	\$70	\$70	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，每一堂課都像參加派對一樣，令人有振奮的感覺！	6人以上開班
3-TT- E	Wed 三	Oct 16 – Dec 18 10月16日 – 12月18日 (no class @Oct 23) (23/10 停課)	Table Tennis Class 乒乓球 技術訓練	6:00 pm	7:00 pm	9	\$99	\$99	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
4-Yu	Thur 四	Oct 10 – Dec 19 10月10日 – 12月19日	Ukulele 夏威夷小結他班	5:30 pm	6:30 pm	11	\$110	\$110	Brendon Chan	小結他只有四條弦，是最容易入門的樂器之一。從零開始學習，無須音樂底子，歡迎喜歡音樂的你。在課程中，大家都能學會自彈自唱至少兩首歌曲。請自備夏威夷小結他。	6人以上開班



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)



每月專題講座 (詳情容後公布)

Monthly Lecture (Details to be announced later)

每月為大家提供不同的題目的講座，

認識了解更多有趣實用的知識。



~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



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



中醫講座：提高免疫力-Part 2 (網上 ZOOM)

Chinese Medicine Talk (Online)

(國語進行，輔以粵語)

演講者 Speaker: 曾廣霖 Tony Zeng

南京中醫藥大學碩士

安省註冊中醫師

安省註冊針灸師



從中醫角度探討如何提高免疫力，促進身心健康

Dates 日期：10 月 16 日 October 16 (三 Wed)

Time 時間：7:00pM – 8:30PM

Location 地點：網上 ZOOM

Fee 收費：\$5



掃描二維碼報名

Scan the QR code to register

[請點擊此處報名](#)

[Please Click here for registration](#)

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