



# 頤康耆英會會訊

Macrobian Club

2311 McNicoll Ave, Scarborough, Ontario M1V 5L3

416-412-4571 內線 2637



## 1 - 3 月 (January - March)

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

### 實體班

報名連結: <https://forms.gle/F8pSjRYdBDHHzLD7>

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		
Fri 五	Jan 10 – Mar 14 1月10日-3月14日	Chinese Opera Singing Study Group 曲韻傳承研習小組	2:30 – 4:00	10	\$ 70	\$ 80	Alvin Chiu	不論初學者或愛好者，一齊 輕鬆學唱粵曲，紮穩基本 功，練好粵曲唱功。 詳情請查看海報
Mon 一	Jan 6 – Mar 31 1月6日-3月31日 (no class Feb 17)	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。
Sat 六	Jan 4 – Mar 29 1月4日-3月29日	Erhu L1 二胡初班	9:30 – 10:30	13	\$ 65	\$ 75	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	Jan 4 – Mar 29 1月4日-3月29日	Erhu L2 二胡中班	10:45 -11:45	13	\$ 65	\$ 75	Eva Kam	
Sat 六	Jan 4 – Mar 29 1月4日-3月29日 (no class Feb 1, Mar 1, 15)	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。
Sat 六	Jan 4 – Mar 29 1月4日-3月29日 (no class Feb 1, Mar 1, 15)	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。
Sat 六	Jan 4 – Mar 29 1月4日-3月29日 (no class Feb 1, Mar 1, 15)	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。
Sun 日	Jan 5 – Mar 30 1月5日-3月30日 (no class Feb 16)	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。
	Jan – Mar 1月-3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/iXyfStyqpCdZtvte8>

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 —	Jan 6 – Mar 31 1月6日-3月31日	Yoga 瑜珈班	10:00 - 11:00	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。
Mon —	Jan 6 – Mar 31 1月6日-3月31日	Mencius 孟子	11:00 – 12:45	13	\$ 65	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 —	Jan 13 – Mar 31 1月13日-3月31日 (no class Feb 17)	Singing Class 國語歌曲班	3:00 - 4:30	11	\$ 66	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
Tue 二	Jan 7– Mar 25 1月7日-3月25日	Guwen 古文	11:00 -12:45	12	\$ 60	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 二	Jan 7– Mar 25 1月7日-3月25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 三	Jan 8– Mar 26 1月8日-3月26日 (no class Jan 29)	Chinese Medicine Concept 中醫漫談	10:00 - 11:00	11	\$ 66	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 三	Jan 8– Mar 26 1月8日-3月26日 (no class Jan 29)	Yoga 瑜珈班	11:00 - 12:00	11	\$88	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 四	Jan 9– Mar 20 1月9日-3月20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。
Thu 四	Jan 9– Mar 20 1月9日-3月20日	Harmonica 口琴班	1:00 - 2:00	11	\$ 66	Henry Quan 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。
Fri 五	Jan 3 – Mar 28 1月3日-3月28日	Cardio Stretch 帶氧伸展運動	10:00 - 11:00	13	\$ 91	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 五	Jan 10 – Mar 28 1月10日-3月28日	Singing Class 懷舊歌曲班	2:15 - 3:45	12	\$ 72	Susanna Yau 游潤珊	學習聲樂、運氣、簡譜視唱..
	Jan – Mar 1月 - 3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
Jan – Mar 1月 - 3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		12:00 – 5:00		Cindy Teng 鄧杏玲	

## 特別活動 Special program



### 春到同樂自助午餐 (Spring Party)

日期：2025年3月27日 (星期四)

時間：11:30 am – 2:00 pm

地點：龍之宴 (Asian Dragon Buffet - 2900 Warden Ave.,  
Scar., ON M1W 2S8)

餐券：\$30 (1月31日前早鳥優惠 \$26)

購票及查詢：416-412-4571 內線 2637

## 免費活動 Free Activity

<b>網上小組</b> Content/Date 內容 / 日期	<b>喜樂腦朋友 DELIGHT (更多詳情請查看海報)</b> 運動 (1 小時), 專題分享(30 鐘), 如健康飲食, 社交聯誼, 睡眠品質, 心理健康...	2 月 4 日 – 3 月 28 日 (逢星期二及星期五)
Target 對象	認知障礙症患者及其護理人	
Time 時間	2:00 – 3:30 pm	
Register 報名連結	<a href="https://forms.gle/q1zstZCB5BBww8aF9">https://forms.gle/q1zstZCB5BBww8aF9</a>	
Enquiry 查詢	416-412-4571 內線 2609	

<b>網上運動</b> Topic/Date 主題 / 日期	動起來...綜合養生運動	1 月 7 日 (星期二) 2 月 4 日 (星期二) 3 月 4 日 (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 <a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3IFnonA4Bk2Eaq64jMzQ">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAtc-yupj4tHdIQ3IFnonA4Bk2Eaq64jMzQ</a>	
Instructor 導師	Stella Ng 吳惠嫦女士	

<b>網上講座</b> Topic/Date 主題 / 日期	1) 認識聽力與聽覺困難 - 聽力健康資訊、保護聽覺、常見的聽覺困難	1 月 24 日 (星期五)
	2) 聽覺損失的護理方法 - 配戴助聽器及保養、溝通技巧及社區支援	2 月 7 日 (星期五)
Time 時間	10:00 – 11:00 am	
Register 報名連結	只需登記一次, 兩次講座可使用同一連結及密碼登錄 <a href="https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0pdeCpqTsjG9OJfISR3mK4IJOHb1JX57SI">https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0pdeCpqTsjG9OJfISR3mK4IJOHb1JX57SI</a>	
Speaker 講員	Cherish Ho – Hearing Care Counsellor, Canadian Hearing Services 加拿大聽覺協會	

<b>聽力測試 Hearing Screening</b>		
<b>實體</b> Location 地點/ Date 日期	1) 頤康中心 2311 McNicoll Ave, Scar., ON. M1V 5L3 416-412-4571 內線 2637	2 月 4 日 (星期二)
	2) 頤康護老教育及資源中心 360 Hwy 7 E., Unit 17, Richmond Hill, L4B 3Y7 416-412-4571 內線 2363	2 月 10 日 (星期一)
Time 時間	10:30 am – 3:00 pm (必須預約, 每節 30 分鐘)	
Register 報名	1) 登入報名連結 或 2) 致電所選測試地點登記 <a href="https://forms.gle/mifygp1CHwDQC4kR7">https://forms.gle/mifygp1CHwDQC4kR7</a>	
Remark 備註	名額有限, 參加者須為 55 歲以上人士	

## 會務 Club News

### 捐款 2024 年 10-12 月份捐款接收單位及捐款者名單

頤康基金會	游潤珊導師	\$ 1202.40
-------	-------	------------

### ※ Yee Hong Golden Heart Award 金心獎 ※

頤康基金會為表讚揚游潤珊老師熱心公益，頒發“頤康金心獎”。游老師自 2000 年開始擔任頤康耆英會歌唱班導師，教授懷舊金曲班，至今達 24 年之久。從疫情開始，轉型為網上教授唱歌，陪伴長者渡過疫情外，幫助長者被困在家中的心靈健康，並一直將所得導師費全數捐贈，為社區長者謀福。



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](mailto: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.