



[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)

~活動預告~



慈善麻雀王 (詳情容後公布) **King of Mahjong** (Details to be announced later)

~經過多輪競賽，選出密市頤康麻雀王~

Date 日期 : 8月13日 **August 13** (二 Tue)

Time 時間 : **To be confirmed** 待定

Fee 報名費 : \$10 (若成功晉級，將另收取晉級費 \$5)

Location 地點 : **Peace Corner, Yee Hong Mississauga**
(5510 Mavis Rd, Mississauga, ON L5V 2X5)

開枱啦!

*扣除成本後所得善款，將全數撥捐頤康活力長者及外展服務部。

*After deducting the cost, all funds raised will be donated to the Yee Hong Centre Active Senior Program

密市頤康中心活力長者及外展部 - 二十一週年紀念嘉年華 (詳情容後公布)

Miss Yee Hong Centre Active Senior Program 21st Anniversary Carnival (Details to be announced later)

Date 日期 : 9月6日 **September 6** (五 Fri)

Location 地點 : **Peace Corner, Yee Hong Mississauga**

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





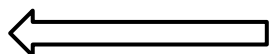
Table Tennis 乒乓球

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

Dates 日期：7 月 8 日至 9 月 24 日 (July 8-September 24) 逢星期一、二 (Mon, Tue)

Time 時間：(上午) 9:30AM – 12:00PM ; (下午) 1:00PM - 3:30PM

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
1-GZ	Mon —	Jul 8 – Sep 23 7 月 8 日 – 9 月 23 日 (no class @ Aug 5, Sep 2) (8/5,9/2 停課)	Guzheng 古箏班	9:15	10:30	10	\$ 100	\$110	May Lee	此課程 無須古箏經驗 ，歡迎初學者報讀。請自備 21 弦古箏。老師可代找新舊樂器。	6 人以上開班
1-PW	Mon —	Jul 8 – Sep 23 7 月 8 日 – 9 月 23 日 (no class @ Aug 5, Sep 2) (8/5,9/2 停課)	Photography World 攝影天地	10:00	12:00	10	\$ 40	\$ 40	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 —	Jul 8 – Sep 23 7 月 8 日 – 9 月 23 日 (no class @ Aug 5, Sep 2) (8/5,9/2 停課)	Chinese Painting 中國國畫班	11:00	1:00	10	\$ 120	\$ 130	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 —	Jul 8 – Sep 23 7 月 8 日 – 9 月 23 日 (no class @ Aug 5, Sep 2) (8/5,9/2 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 —	Jul 8 – Sep 23 7月8日 – 9月23日 (no class @ Aug 5, Sep 2) (8/5,9/2 停課)	XinYi LiuHe BaFa Quan 心意六合八法拳	2:00	3:00	10	\$ 80	\$ 90	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，終生受用。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-CG-C	Tue —	Jul 16 – Sep 24 7月16日 – 9月24日 (no class @ Aug 13) (8/13 停課)	「腦」朋友 金曲班 (廣東話組)	9:45	10:45	10	\$20	\$20	Isabella Tong/ Stephanie Wu	研究證明唱歌為我們身心帶來好處。音樂容易在大腦中留下印記。音樂喚起情感，情感可以帶來記憶。這個班組由專業工作員帶領，和認知障礙症患者及其關顧者一起唱懷舊金曲，讓參加者回憶快樂、有意義的時刻，並在組內得到支持和鼓勵。*關顧者必須陪同認知障礙症患者一同參加	6 人以上開班
2-CG-M	Tue —	Jul 16 – Sep 24 7月16日 – 9月24日 (no class @ Aug 13) (8/13 停課)	「腦」朋友 金曲班 (國語組)	11:00	12:00	10	\$20	\$20	Isabella Tong/ Stephanie Wu	研究證明唱歌為我們身心帶來好處。音樂容易在大腦中留下印記。音樂喚起情感，情感可以帶來記憶。這個班組由專業工作員帶領，和認知障礙症患者及其關顧者一起唱懷舊金曲，讓參加者回憶快樂、有意義的時刻，並在組內得到支持和鼓勵。*關顧者必須陪同認知障礙症患者一同參加	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
2-3D	Tue 二	Jul 16 – Sep 24 7月16日 – 9月24日	3D Printing Class 立體打印班	10:30	12:00	10	\$50	\$60	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 成品參考請按此
2-OK-2	Tue 二	Jul 9 – Sep 24 7月9日 – 9月24日	Karaoke 卡拉OK	1:00	4:00	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-YO	Wed 三	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9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	Jul 31 – Sep 11 7月31日 – 9月11日	Table Tennis Class 乒乓球 技術訓練	9:45	10:45	7	\$70	\$77	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，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-VE	Wed 三	Aug 7 – Sep 4 8月7日 – 9月4日	Video Editing by Phone 簡易影片 手機剪輯	11:30	12:30	5	\$35	\$40	Stephanie Wu	無須影片剪輯經驗。由零開始，利用免費影片剪輯應用程式，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-CR- 83	Wed 三	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9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-CC	Wed 三	Jul 10 – Sep 11 7月10日 – 9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	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25日	Yang Style Tai Chi 42 Form 楊家太極拳 42式	1:30	2:45	12	\$108	\$120	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	Jul 10 – Sep 25 7月10日 – 9月25日	Yang Style Tai Chi Sword 42 Form 楊家太極劍 42式	3:00	4:00	12	\$108	\$120	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

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-YR	Thur 四	Jul 11 – Sep 26 7月11日 – 9月26日	Yang Style Tai Chi 88 Form Refresher Course 楊家太極 88式練習班	9:30	10:45	12	\$ 48	\$ 48	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	Jul 11 – Sep 19 7月11日 – 9月19日	Golden Oldies 金曲共唱	10:30	12:00	11	\$110	\$121	Carol Leung	齊唱流行金曲。	8人以上開班
4- Q12	Thur 四	Jul 11 – Sep 26 7月11日 – 9月26日	Qigong 12 Forms 導引養生功 十二法 (國語授課)	10:00	11:00	12	\$ 96	\$ 108	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-TC- 28	Thur 四	Jul 11 – Sep 26 7月11日 – 9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	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-ST	Thur 四	Jul 11 – Sep 26 7月11日 – 9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 體柔韌和抗衰老都有很好的效果	6人以上開班
5-QR	Fri 五	Jul 12 – Sep 27 7月12日 – 9月27日 (no class @ Sep 6) (9/6 停課)	Health Qigong Refresher Course 健身氣功練習班 (國粵語授課)	9:00	10:00	12	\$60	\$60	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	Jul 12 – Oct 4 7月12日 – 10月4日 (no class @ Sep 6) (9/6 停課)	Tai Chi Fan 太極功夫扇 – 夕陽美 (國粵語授課)	10:05	11:05	12	\$96	\$108	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	Jul 12 – Sep 27 7月12日 – 9月27日 (no class @ Sep 6) (9/6 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	Jul 12 – Oct 4 7月12日 – 10月4日 (no class @ Sep 6) (9/6 停課)	Line Dance Beginner Class 排舞初班	11:15	12:30	12	\$ 84	\$ 96	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	Jul 12 – Oct 4 7月12日 – 10月4日 (no class @ Sep 6) (9/6 停課)	Cantonese Opera 粵曲班	11:30	1:00	12	\$120	\$132	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-Zu	Fri 五	Jul 12 – Sep 27 7月12日 – 9月27日 (no class @ Sep 6) (9/6 停課)	Zumba 尊巴舞班	2:00	3:00	9	\$63	\$72	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,每一堂課都像參加派對一樣,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	Jul 10 – Sep 18 7月10日 – 9月18日 (no class @ Jul 24, 31) (24/7,31/7 停課)	Zumba 尊巴舞班	7:00 pm	8:00 pm	9	\$63	\$72	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
4-Yu	Thur 四	Jul 11 – Sep 26 7月11日 – 9月26日	Ukulele 夏威夷小結他班	5:30 pm	6:30 pm	12	\$96	\$108	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

Band Room 樂隊室

We will provide a keyboard, drum set, wireless mic, and audio equipment. You are welcome to bring your own musical instruments. Come and enjoy playing music with your friends!

我們將提供鍵盤、鼓、無線咪和音響設備。歡迎自備樂器。快來和朋友們一起享受音樂的樂趣，回憶年青時夾 Band 的時光!

Dates 日期：7月11日至9月26日 (July 11-September 26) 逢星期四 (Thru)

Time 時間：1:00PM – 4:00PM **Fee 收費：**\$3/session 每人每次三元正

If interested, please contact (416) 412- 4571 ext. 4610 Stephanie Wu 有興趣，可聯絡 (416) 412- 4571 內線 4610 胡姑娘



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



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