



**Yee Hong Community  
Wellness Foundation**

**頤康基金會**

60 Scottfield Drive  
Scarborough, Ontario M1S 5T7  
Tel: 416.321.0777  
Fax: 416.321.0778  
E0mail: [foundation@yeehong.com](mailto:foundation@yeehong.com)  
Website: [www.yeehong.com](http://www.yeehong.com)

## 「Wellness 雙週」開展儀式

2006年6月1日

【本報多倫多訊】頤康基金會於6月1日(星期四)假士嘉堡芬治頤康中心舉行 Wellness 雙週開展儀式。昨日下午十二時，數百位分別居住在四間頤康中心的長者，聯同他們的家人親友、中心職員及義工，配合眾多參加頤康中心社區日間活動的參加者、長者大廈的住客齊齊參與健體運動，藉著春回大地、仲夏將至的時候，向社區人士提倡一個全面健康的生活概念，鼓勵人們在日常生活中注意個人整體生活質素的提昇，每日做一些對自己身心有益的事，例如定時做健體運動、為自己安排健康飲食、與親友見面享受共聚歡樂時刻、參加興趣小組活動，或參與義務工作等，各適其式。

麥瀝高中心之職員、義工、護理院住客、耆老日間服務組職員、松柏新村住客、耆英會太極班成員於早上十時齊齊在大堂做早操；而頤翠園的住客則在早上九時在花園跳腦保健舞、耍太極及太極棍，並同唱粵曲。

頤康基金會希望在鼓勵社區各界朋友關注個人健康之餘，亦可為頤康籌募服務經費。頤康基金會歡迎任何熱心人士，邀請身邊的家人、親友、同事作贊助人。例如每日贊助5元給你自己或你贊助他人完成每天參加活動的目標，兩星期後便可為頤康籌得50至70元善款，一舉兩得。為配合「Wellness 雙週」的進行，頤康基金會特地印製了一本 Wellness 手冊，以供參與活動人士參考，冊上並附有贊助表格。

「Wellness 雙週」的盛大慶祝活動——建頤行，將於6月17日(星期六)上午九時及18日(星期日)上午九時半分別在密西沙加中心及士嘉堡芬治中心舉行，屆時舉行的盛大慶祝活動，包括一系列的健體活動，如步行、太極、排舞等，並設有小食、健康食品、義賣及攤位遊戲，更邀請得充滿活力的樂隊 Young Once 為活動助慶。

報名或查詢請致電：416-321-0777頤康基金會，或瀏覽網址 [www.yeehong.com](http://www.yeehong.com)。

