

**Caregiver Education & Support Services
October Programs
護老教育及支援服務
10月活動**

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

7

動起來...綜合養生及防跌運動

Get Moving... Health Exercise

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Stella Ng 吳惠嫦女士
(Community Exercise Program
Instructor 社區運動導師)

備註: 參加者須穿著舒適衣著, 運動鞋, 預留小活動
空間及準備一張穩固有椅背的椅子

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

8

高血壓的健康飲食建議

Healthy Eating for High Blood Pressure

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Jennifer Xu (RD and Certified Diabetes
Educator from West Toronto DEP)
Abida Rahman (RN and Certified
Diabetes Educator from West Toronto
DEP)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

9

如果處理昏厥及休克?

Fainting and Shock: How to Handle?

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Peter Lam 林傳賜先生
(Experienced First-aid Instructor
資深急救導師)

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church
2/F, 685 Sheppard Ave. East, Toronto

備註: 此為免費講座, 查詢或報名請致電 416-710-9978

9

用藥資源, 您用上了嗎?(實體)

**Getting the Most from Your Medications
(In-person workshop)**

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Angela Guo 郭偉女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

14

給護老者: 認識及預防虐待長者

For Caregivers: Understanding Elder Abuse

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Florence Tam 譚玉霞女士 (Family
Court Support Worker at Yellow Brick
House 家事法庭支援工作者)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

15

給長者及護老者的政府福利及服務簡介

Government Benefits and Services for Seniors

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Hailey Ng (Citizen Services
Specialist from Service Canada)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

15

給護老者: 關顧者互助小組 (實體)

Walking Together: Caregiver Support Group

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期三 Wed.)

Speaker/講員: Ms. Angela Guo 郭偉女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

Address/ 地址: 萬錦頤康何黎靄雲中心一日間活動中心
2780 Bur Oak Ave, Markham, ON L6B 1C9

報名請致電 416-412-4571 內線 2362

To register: Please call 416-412-4571 ext 2362

22

Service Canada 現場諮詢服務

Service Canada In-person Clinic

Time/時間: 10:00am—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

Please see the below flyer for more information
詳情請看下面海報

By appointment ONLY. Please call 416-412-4571 ext 2363 to register

此為預約服務, 請致電 416-412-4571 內線 2363

22

關節健康照顧小貼士: 關節健康, 生活更美好

Caregiving Tips for Joint Health: Healthy Joints, Better Life

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Julia Qiao 喬紅女士
(Nutrition Practitioner 營養師)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

23

收納與斷捨離: 打造安全舒適的安樂窩

Organizing and Decluttering Tips for Home Safety

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam 林凱欣女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

23

遊戲與腦力激盪 (實體)

Games for the Mind and Joy (In-person)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Jessica Tang 鄧煥明女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

29

長者家居防跌安全講座

Fall Prevention and Home Safety for Older Adults

Time/時間: 10:30am—11:30am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Ceci Tai 戴思韻女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

Yee Hong CARE-Learning Website

— 頤康關護網



一站式 認知障礙症 資訊網

專門針對加拿大華人社區



掃一掃

頤康
YEE HONG

小組名稱 Support Group	日期 Date	時間 Time	報名及查詢 Registration and Enquiries
關顧者互助小組(廣東話) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Oct 15 (Wed.) 10 月 15 (三)	11:00am— 12:30pm	416-412-4571 X2608
關顧者互助小組 (普通話/ 國語) Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)	Oct 10 (Fri.) 10 月 10 日 (五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
與伴同行: 帕金森互助小組 (廣東話) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Oct 5 (Sun) 10 月 5 日 (日)	10:30am— 1:30pm	416-412-4571 X8529



Drop-in Virtual Support Group (Thursday) 網上及電話支援小組 (星期四)

有說普通話 / 國語的社工為您提供網上及電話關顧者支持小組服務

This drop-in virtual support group provides an opportunity for caregiver to meet with one of our social workers via video chat or telephone and to support each other through caregiving experience.

Zoom ID: 833-7475-6615 Zoom Password: 123456

Telephone: +16473744685 或

[請按此處加入](#)

Oct 2 10 月 2 日 **3pm-4pm 三時至四時**

Oct 16 10 月 16 日 **3pm-4pm 三時至四時**

For inquiries in Cantonese/ Mandarin /English, please call 416-412-4571 Ext. 2363

or email to caregiver.edu@yeehong.com

廣東話 / 普通話 / 英語查詢，請電 416-412-4571 內線 2363 或電郵致 caregiver.edu@yeehong.com

Caregiving can be immensely rewarding, but can be emotionally and physically demanding too. Yee Hong's Caregiver Education and Support Services helps caregivers fortify their love and patience, with up-to-date knowledge, essential skills and wellness support, to ensure positive and successful results. Please visit us at:

護老是一件很有意義的事，但是它對護老者的身體和心理狀態也有較高的要求。頤康的護老教育及支援服務可幫助護老者在愛心與耐心的基礎上掌握最新的專業知識和基本技能，並通過維持健康的身心狀態而達到確實有效的成果。請瀏覽我們的網頁：

<https://www.yeehong.com/care-learning/>

Yee Hong's CARE-Learning Website – 頤康關護網

Funding for the Caregiver Education & Support Services has been provided by the Ontario Health East and Ontario Health Central.

以上活動由 Ontario Health East 及 Ontario Health Central 資助



講座介紹

歡迎參加我們的講座，本講座給已退休的長者及處於退休年齡的護老者提供相關的政府福利及服務介紹。

題目包括:

- Service Canada 服務概覽
- 老人金
- 加拿大退休金計劃
- 老年低收入補助金及津貼
- 加拿大殘疾福利 **New!**
- 加拿大牙科護理計劃

Speaker 講員: Ms. Hailey Ng, Citizen Services Specialist, Service Canada

政府福利及服務簡介 Government Benefits and Services for Seniors



2025年10月15日, Wed (三)



早上 10:00am - 11:00 am



English 英文

Workshop highlights

- In this workshop, you will find information about financial programs, benefits and other services offered by Service Canada for **seniors and caregivers who are retired or at pre-retirement age.**
- Learn about the **Canada Pension Plan, Old Age Security and Guaranteed Income Supplement, Allowance, Canada Disability Benefit (new program) and much more!**



網上報名及查詢

Online Registration & Enquiry:

Email: fiona.lam@yeehong.com

Tel: 416-412-4571 內線 ext 2363

網上報名請按此處

[Click here for Online Registration](#)

Service Canada In-person Clinic for Seniors and Caregivers

Service Canada 為長者及護老者提供現場中文服務

Book a 30-minute consultation with a Service Canada representative to help you with your applications and answer your questions.

預約30分鐘的諮詢，以幫助您完成申請及解答您的查詢。



2025年10月22日 (Wednesday 星期三)

上午10:00am - 3:00pm



頤康護老教育及資源中心

360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

SERVICES 服務範圍



Guaranteed Income Supplement 保障收入補貼 (GIS)



My Service Canada Account 網上帳戶 (MSCA)



Old Age Security 老人金 (OAS)



Employment Insurance 就業保險 (EI)



Social Insurance Number 社會保險號碼 (SIN)



Canada Dental Care Plan 加拿大牙科護理計劃



Canada Pension Plan 退休金 (CPP)



Canada Disability Benefit 加拿大殘疾福利



Book appointment, please call or email:

預約及查詢請聯絡: 416-412-4571 ext 內線2363 Fiona Lam 林姑娘
fiona.lam@yeehong.com

護老者鬆一鬆: 乾花南瓜工作坊

Caregiver Wellness: Dried Flowers & Pumpkin Workshop

在經驗豐富的花藝師帶領下，我們將親手創作屬於自己的秋季作品——
運用南瓜與乾燥花材，擁抱秋季的美好。

Join us for a cozy, hands-on workshop led by an experienced florist, where you'll express your creativity and craft a unique seasonal decoration using pumpkins and preserved dried flowers.

日期Date: 10月23日(Thurs)
時間Time: 下午2:00pm -3:15pm

Address地址:
頤康護老教育及資源中心
360 Highway 7 E.,
Unit 17, Richmond Hill

Fee費用 \$28 (包材料費)
語言Language: 廣東話 Cantonese

查詢或報名: 416-412-4571
ext 內線2363
fiona.lam@yeehong.com

[Click here for Registration](#)
請按此處登記



Heartsaver CPRAED and Basic Life Support and First-aid Certification

護老課程：心肺復甦法，生命支援術及急救證書課程

First Aid 急救證書課程

- October 20-21, 2025 (Mon-Tue 星期一,二)
 - 2-days in person course 兩天實體課程
 - Time 時間: 9:00am- 5:00pm
 - Language 語言: 英文教材, 廣東話教授
 - Fee 費用: \$150



Learning to Save a Life

Cardiac arrest can happen to anyone, at any time. Be ready to respond. Your fast action can more than double the chance of surviving.

Heartsaver CPRAED and BLS

心肺復甦法及生命支援術

- CPR Level C / Basic Life Support (BLS)
 - October 24, 2025 (Fri 星期五)
 - Time 時間: 12:30pm- 4:30pm
 - Language 語言: 英文教材, 廣東話教授
 - Fee 費用: Level C \$60 BLS \$ 70
 - CPR Heartsaver manual \$22 (optional)
 - CPR BLS manual \$25 (optional)
- CPR Level C / Basic Life Support (BLS)
 - October 27, 2025 (Mon 星期一)
 - Time 時間: 9:30am- 13:30pm
 - Language 語言: English 英文教授
 - Fee 費用: Level C \$60 BLS \$ 70
 - CPR Heartsaver manual \$22 (optional)
 - CPR BLS manual \$25 (optional)

Address地址:

頤康護老教育及資源中心
360 Highway 7 E.,
Unit 17, Richmond Hill

查詢請致電:

416-412-4571 內線2363
fiona.lam@yeehong.com

請按此處報名
Click here for
Registration

與你同行「心、晴之旅」



日期: 2025年10月7、14、24、28日
及11月7、12日

時間: 上午10時30分 - 中午12時

節數: 共六節



地點: 頤康士嘉堡麥瀝高中心
(2311 McNicoll Avenue, Scarborough,
ON, M1V 5L3)



語言: 廣東話



對象: 因家人重病晚期或離世
而需要情緒關懷的照顧者及家人



費用全免

小組內容

本支援小組(6 - 8人)由註冊社工帶領，並特別邀請註冊營養師與註冊音樂治療師共同參與，陪伴照顧者走過哀傷歷程

- 提供心靈關顧，以舒緩哀傷的情緒並適應生活的變化
- 一同探索情緒與飲食之間的關係，學習如何透過營養與飲食以舒緩情緒壓力
- 透過音樂治療，引導情緒表達與釋放

報名及查詢:



請致電(416)-412-4570 與護老教育及支援服務部聯絡
或電郵至 caregiver.edu@yeehong.com