

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				

Caregiver Education & Support Services – February Programs

护老教育及支援服务 二月活动

**1** 护老锦囊—冬日护眼知多少  
Caregiver's Tips: Care For Your Eyes During Winter Times

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士  
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

[Click here for Registration](#) 请按此处登记

**3** 动起来...综合养生运动  
Get Moving... Health Exercise

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Stella Ng 吴惠嫦女士  
(Community Exercise Program Instructor 社区运动导师)

备注: 参加者须穿着舒适衣着,运动鞋及预留小活动空间

[Click here for Registration](#) 请按此处登记

**8** 安省预定护理计划  
Advance Care Planning in Ontario

Time/时间: 3:00pm—4:00pm

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo, RSW 郭伟女士  
(Social Worker at Yee Hong Centre 頤康中心安省注册社工)

[Click JSS to Register](#) 请按 JSS 登记

**9** 天气影响心情?  
Here Comes the Sun: How the Weather Affects Our Mood?

Time/时间: 11:00am —12:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士  
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

[Click NYCBC to Register](#)  
请按社群服务 NYCBC 登记

**13** 健脑健身心活动  
Minds in Motion

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Loletta Yu 余太 (Public Education Coordinator at Alzheimer Society of York Region 约克区认知障碍症协会公共教育统筹)

[Click here for Registration](#) 请按此处登记

**14** 生命再动听--音乐生命回顾  
The Soundtrack of Your Life

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士  
(加拿大注册音乐治疗师)

[Click here for Registration](#) 请按此处登记

### 15 认识社区资源: 约克支援服务网络

#### What Services are Provided by YSSN?

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Brenda Chan 陈姑娘  
(YSSN Outreach & Engagement Worker  
外展服务工作者)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

### 17 认识安省长者牙科护理计划

#### Know About The Ontario Senior Dental Program

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Sand Kwan 关秀娟女士  
(Yee Hong Centre Staff  
颐康中心职员)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

### 21 给护老者: 见招拆招

#### For Caregivers: Creating Moments of Joy

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Allyson Chiu 赵若萍女士  
(NCCTP Instructor 美国失智症协会  
认可导师)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

### 22 流感时前后应该怎样吃?

#### What Should We Eat During and After a Flu?

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Ms. Oria Xie 谢丽凤女士  
(Registered Dietitian in Canada and  
USA; PhD. Candidate in Nutrition  
加拿大和美国注册营养师;加拿大  
营养学博士生)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

### 24 骨质知多少

#### Speaking of Bones

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Priscilla Ching 程何婉华女士  
(Osteoporosis Canada 加拿大骨质疏  
松协会)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

### 28 护老之道: 轻触的力量

#### Caregiver's Guide: The Power of Touch

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Nicky Lam, RSW 林世强先生  
(Social Worker at Yee Hong  
Centre 颐康中心安省注册社工)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

## 网上照顾者互助及支援小组 Online Caregiver Support Groups

小组名称 Support Group	日期 Date	时间 Time	报名及查询 Registration and Enquiries
照顾者互助小组(广东话) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Feb 2月15日 Mar 3月15日	11:00am— 12:30pm	416-412-4571 X2608
照顾者互助小组(普通话/国语) Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)	Feb 2月10日 Mar 3月10日	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
与伴同行: 帕金森互助小组(广东话) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Feb 2月4日 Mar 3月4日	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2361

## Drop-in Virtual Support Group (Zoom)

### 网上及电话支援小组

有说广东话 / 普通话 / 国语的社工为您提供网上及电话照顾者支持小组服务

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 [请按此处加入](#)

Feb 2 2月2日	3pm-4pm 三時至四時	广东话
Feb 9 2月9日	3pm-4pm 三時至四時	普通话/国语
Feb 16 2月16日	3pm-4pm 三時至四時	广东话
Feb 23 2月23日	3pm-4pm 三時至四時	普通话/国语



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

or email to [caregiver.edu@yeehong.com](mailto:caregiver.edu@yeehong.com)

广东话 / 普通话 / 英语查询，请电 416-412-4571 内线 2363 或电邮致 [caregiver.edu@yeehong.com](mailto: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:

护老是一件很有意义的事，但是它对护老者的身体和心理状态也有较高的要求。颐康的护老教育及支援服务可帮助护老者在爱心与耐心的基础上掌握最新的专业知识和基本技能，并通过维持健康的身心状态而达到确实有效的成果。请浏览我们的网页:

<http://www.yeehong.com/carelearning>

**Yee Hong's CARE-Learning Website – 颐康关怀网**

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

以上活动由 Ontario Health East 及 Ontario Health Central 资助

