

Caregiver Education &
Support Services –
February Programs

護老教育及支援服務
二月活動

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				

1 護老錦囊—冬日護眼知多少
Caregiver's Tips—Care For Your Eyes During
Winter Times

Time/時間: 10:00am—11:00am

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

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](#)

3 動起來...綜合養生運動
Get Moving... Health Exercise

Time/時間: 10:00am—11:00am

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
及預留小活動空間

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

8 安省預定護理計劃
Advance Care Planning in Ontario

Time/時間: 3:00pm—4:00pm

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

9 天氣影響心情?
Here Comes the Sun: How the Weather
Affects Our Mood?

Time/時間: 11:00am —12:00pm

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 NYCBC to Register
請按社群服務 NYCBC 登記](#)

13 健腦健身心活動
Minds in Motion

Time/時間: 10:00am—11:00am

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Loletta Yu 余太 (Public Education
Coordinator at Alzheimer Society of
York Region 約克區認知障礙症協
會公共教育統籌)

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

14 生命再動聽--音樂生命回顧
The Soundtrack of Your Life

Time/時間: 10:00am —11:00am

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam, MTA 林凱欣女士
(加拿大註冊音樂治療師)

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

15 認識社區資源：約克支援服務網絡

What Services are Provided by YSSN?

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員： Ms. Brenda Chan 陳姑娘
(YSSN Outreach & Engagement Worker
外展服務工作者)

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

17 認識安省長者牙科護理計劃

Know About The Ontario Senior Dental Program

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員： Ms. Sand Kwan 關秀娟女士
(Yee Hong Centre Staff
頤康中心職員)

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

21 給護老者：見招拆招

For Caregivers: Creating Moments of Joy

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員： Ms. Allyson Chiu 趙若萍女士
(NCCTP Instructor 美國失智症協會
認可導師)

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

22 流感時前後應該怎樣吃？

What Should We Eat During and After a Flu?

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Mandarin 普通話 / 國語

Speaker/講員： Ms. Oria Xie 謝麗鳳女士
(Registered Dietitian in Canada and
USA; PhD. Candidate in Nutrition
加拿大和美國註冊營養師;加拿大
營養學博士生)

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

24 骨質知多少

Speaking of Bones

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員： Ms. Priscilla Ching 程何婉華女士
(Osteoporosis Canada 加拿大骨質疏
鬆協會)

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

28 護老之道：輕觸的力量

Caregiver's Guide: The Power of Touch

Time/時間： 10:00am—11:00am

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員： Mr. Nicky Lam, RSW 林世強先生
(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](#)

網上關顧者互助及支援小組 Online Caregiver Support Groups

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)	Feb 2月15日 Mar 3月15日	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)	Feb 2月10日 Mar 3月10日	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)	Feb 2月4日 Mar 3月4日	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2361

Drop-in Virtual Support Group (Zoom)

網上及電話支援小組

有說廣東話 / 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](#)

Feb 2 2月2日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Feb 9 2月9日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Feb 16 2月16日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Feb 23 2月23日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語



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：

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

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