

Caregiver Education &  
Support Services –  
February Programs

護老教育及支援服務  
三月活動

March 2023

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	

3

動起來...綜合養生運動

Get Moving... Health Exercise

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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](#)

6

安全的長者家居

Safer Homes for Older Adults

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Alice Fu, RSW 傅家麗女士  
(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](#)

8

護老錦囊—長者安全用藥須知

Caregiver's Tips—Safe Medication Use in Seniors

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Janet Chong-Lee 莊慧儀女士  
(Carefirst Registered Pharmacist  
耆暉會安省註冊藥劑師)

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

8

認識帕金森症

Introduction to Parkinson's Disease

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Alison Li, (Interim Director,  
Program & Services,  
Parkinson Canada)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

9

如何處理負面情緒

Ways to Boost Your Emotional Resilience

Time/時間: 11:00am —12:00pm (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 NYCBC to Register  
請按社群服務 NYCBC 登記](#)

13

給護老者: 家庭必備—急救箱

For Caregivers: First Aid Kit at Home

Time/時間: 10:00am —11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Peter Lam 林傳賜先生  
(資深註冊急救導師)

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

## 14 離別的禮儀 Funeral Preparation

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Joanna Ha 夏麗容女士  
(墓園顧問 Family Services –  
Funeral Planning)

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

## 17 痛症者的運動處方 Exercises for People in Pain

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Alice Cheng, 鄭心依女士  
(DOMP, IAYT 安省認可整骨治療師及  
國際瑜珈治療師)

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

## 20 健腦健身心活動 (2) Minds in Motion (2)

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Mrs. 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

## 22 護老者稅務須知 Caregiver Benefits & Credits with CRA

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英語  
Mandarin 普通話/ 國語 (翻譯)

Speaker/講員: Mrs. Jennifer Rollings (CVITP and  
Benefits Outreach Officer  
加拿大稅務局職員)

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

## 23 關顧者篇: 關顧者的角色 Caregiving 101: Being a Caregiver

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

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)

Format/ 形式: Online and in-person 混合 (網上及現場)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

For in-person, please call 416-412-4571 ext 2363

## 29 照護與得舒飲食 Caregiving and DASH Diet

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

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

## 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)	Mar 3 月 15 日 (星期三 Wed.)	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)	Mar 3 月 10 日 (星期五 Fri.)	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)	Mar 3 月 4 日 (星期六 Sat.)	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](#)

Mar 2 3月2日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Mar 9 3月9日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Mar 16 3月16日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Mar 23 3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](mailto: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](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:

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