

Caregiver Education &
Support Services –
April Programs

護老教育及支援服務
四月活動

April 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						

10 護老專題: 中風後參與社區活動
Caregivers' Tips: Engagement in Community-
Based Activities After Stroke

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Dr. Hardeep Singh, Assistant
Professor of Department of Occupational Science
& Occupational Therapy, University of Toronto
多倫多大學醫學院職業治療系助理教授

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

11 認識膝關節和髖關節骨關節炎
Knee and Hip Osteoarthritis

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Dr. Erica Liu, Chiropractor
廖文蔚醫生 (脊醫)
Ms. Elli Luy, Registered Physiotherapist
雷蘊芳女士 (註冊物理治療師)

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

12 認識安全輔助器具
Assistive Devices for Safety

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

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

13 給護老者: 家庭必備—急救箱
For Caregivers: First Aid Kit at Home

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
資深註冊急救導師)

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

14 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

17 健腦健身心活動 (3)
Minds in Motion (3)

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

21 照護技巧：脊柱關節炎的改善
Caregiving Tips: Stand Strong and Keep Moving with Arthritis in Your Spine

Time/時間：10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言：English 英文

Speaker/講員：Ms. Tara Stier (Occupational Therapist from Arthritis Society 關節炎學會註冊職業治療師)

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

25 護老錦囊：家居急救常識須知
For Caregivers: How to Manage Common Home Emergencies

Time/時間：10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言：Mandarin 普通話/ 國語

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

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

26 給護老者：二型糖尿病和營養管理
For Caregivers: Type 2 Diabetes Management and Nutrition

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](#)

27 中醫看老年人的保健
Elderly Health: A Traditional Chinese Medicine Perspective

Time/時間：10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言：Cantonese 廣東話

Speaker/講員：Ms. Shirley He, R. TCMP & R. Ac 何紫雪女士 (加拿大安省註冊中醫師及針灸師)

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

我泥塑我心- 陶藝工作坊

Expressive Pottery – A Ceramic Experience

目的: 讓關顧者可以放鬆心情，專注及享受製作過程中帶來的樂趣，減壓又開心。參加者無需經驗。

Date 日期: April 21, 28, May 5, 12 (Friday 星期五)

Time /時間: 早上 10:00 am /4 節共 9 小時

Fee/費用: \$60 (包括 3 件作品材料及製作費)

Language/語言: Cantonese /Mandarin 廣東話/普通話/國語

Instructor 導師: Ms. Celia Mak 麥鳳蘭女士 (陶藝導師)

[Click here for more Details 請點擊此處查閱詳情](#)



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)	Apr 4 月 19 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)	Apr 4 月 14 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)	Apr 4 月 1 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](#)

Apr 6 4月6日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Apr 13 4月13日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Apr 20 4月20日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Apr 27 4月27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

I Can Dance:
**COMMUNITY
SHOWCASE 2023**
社區匯演2023

Saturday, April 8, 2023 @ 12:00pm
2023年4月8日下午12:00



Venue/ 地點:

Yee Hong Chinese Evergreen Auditorium
頤康松柏新邨禮堂

2319 McNicoll Avenue, Scarborough, ON, M1V 5L2

DANCE SHOWCASE BY I CAN DANCE PARTICIPANTS
I CAN DANCE 學員舞蹈表演

INSTRUCTIONAL VIDEOS LAUNCHED
舞蹈教學視頻首播

REGISTRATION & ENQUIRIES 報名及查詢

(416) 412 4571 x 2361

alice.fu@yeehong.com

Or Scan:



WITH SUPPORT FROM
鳴謝贊助:

Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario