

**Caregiver Education & Support Services
September Programs
護老教育及支援服務
九月活動**

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

**給護老者：椅子瑜珈鬆一鬆 (實體課程)
For Caregivers: Chair Yoga for Caregivers (In-person workshop)**

Date/ 日期: 2023 年 9 月 6, 13, 20, 27 日 (共四節)

Time/時間: 10:30am—11:30am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Fee/ 費用: 每人\$20/ per person

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

For inquiry, please call 查詢請致電: 416-412-4571 內線 2363

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



**7 護老專題：長者安全與防騙 (現場講座)
For Caregivers: Senior's Safety and Anti-Fraud
(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. Fiona Lam 林凱欣女士

(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

**13 長者及護老者的心臟健康
Heart Health for Seniors and Caregivers**

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Melissa Knight (Registered Nurse at
Scarborough Centre for Healthy
Communities)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

**14 機不可「膝」--了解常見膝頭痛成因
Common Knee Pain Causes and Prevention**

Time/時間: 11:00am —12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Andrew Auw Yeung

歐陽清毅先生 (Registered Physiotherapist
註冊物理治療師)

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

**15 護老專題：認識失智症 (現場講座)
For Caregivers: Dementia 101
(In-person workshop)**

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期五 Fri.)

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)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

18 長者精神健康系列：認識長者焦慮症
Understanding Anxiety in the Elderly

Time/時間：10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言：Cantonese 廣東話

Speaker/講員：Ms. Teresa Fung

(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

21 家居和社區護理支持服務(現場講座)
For Caregivers: Home and Community Care Support Services (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：頤康護老教育及資源中心
360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

20 護老錦囊：缺乏維生素 B12 與貧血
**Caregiving Tips— Vitamin B12:
A key Player to Avoid Anemia**

Time/時間：10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言：Mandarin 普通話 / 國語

Speaker/講員：Dr. Oria Xie 謝麗鳳女士

(Registered Dietitian in Canada and
USA; PhD. in Nutrition)

加拿大和美國註冊營養師;加拿大營
養學博士)

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

26 失智症與失智症的居家照顧
**Understanding and Supporting a Person
with Dementia at Home**

Time/時間：10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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)

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

22 網上烹飪新體驗—營養師與你烹出美味新口味
Virtual Cooking with a Dietitian

Time/時間：10:00am—11:30am (星期五 Fri.)

Language/語言：Cantonese 廣東話

Speaker/講員：Ms. Rowena Leung, RD 梁繞琦女士
(Registered Dietitian 註冊營養師)

Registration and inquiries/ 報名及查詢：
416-412-4571 ext 內線 2608 林先生 Mr. Nicky Lam



**Yee Hong CARE-
Learning Website –
頤康關護網**



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)	Sept 9 月 20 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)	Sept 9 月 8 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)	Sept 9 月 2 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](#)

廣東話	Sept 7 (Thurs.) 9 月 7 日 (四)	3pm-4pm 三時至四時
	Sept 21 (Thurs.) 9 月 21 日 (四)	3pm-4pm 三時至四時
普通話/國語	Sept 14 (Thurs.) 9 月 14 日 (四)	3pm-4pm 三時至四時
	Sept 28 (Thurs.) 9 月 28 日 (四)	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

歡迎護老者

Let's join us for

椅子瑜珈鬆一鬆

CHAIR YOGA FOR CAREGIVERS



費用
\$20/4節

內容 Content

透過在椅子上進行瑜伽動作，幫助護老者慢慢增強肌力鍛煉、平衡力和柔軟度，學習放鬆心情。適合任何程度，歡迎你和我一起體驗、感受。

Join this class to maintain health and revitalize your body, mind and breath. Chair Yoga is suitable for all experience levels.

名額有限，請提早報名

Limited space, please register ahead

日期:

Sept 9月6,13,20,27日 (Wed.)

時間: 10:30am - 11:30am

查詢請聯絡 Fiona 林姑娘

416-412-4571 內線2363

課程語言:

Cantonese 廣東話

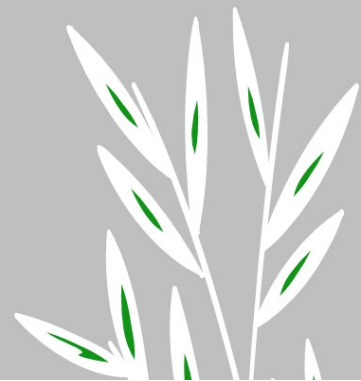
請用以下Google Form 報名

Please use the below Google form to register:

<https://forms.gle/ehoAm21juxNMTGTP6>

地點 Location

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



網上烹飪新體驗

~ 營養師與你烹出美味新口味



2023年9月22日
上午10:00 至 11:30
(星期五)



護老者網上互動
烹飪活動

講員：註冊營養師
梁繞琦女士

野味蒜香火雞燴粉絲

營養師與你輕鬆、創意地烹調
出營養美味的火雞新口味。

每位參加者需預先自行購買指定的食材，
並於課堂時段開啟 Zoom 鏡頭，
營養師將會透過 Zoom 詳述與示範烹調的步驟，並解答有關的營養問題。
每位開啟 Zoom 鏡頭的參加者將獲發購物卡一張。



查詢：416-412-4571 x 2608





頤康 | YEE HONG

VOLUNTEER WITH YEE HONG!

齊來頤康做義工!

Positions available:

Program Assistant
Friendly Visitor
Assistant with Meals
Interest Class Instructor
Driver for Seniors
Meals-on-Wheels

Shopping Escort
Front Desk Assistant
Clerical Assistant
Laundry Aide
Special Event Assistant
& more!

義工崗位:

活動助理
親善探訪
進餐助理
興趣班導師
接送長者司機
送餐司機
購物護送
接待處助理
文書助理
洗衣房助理
特別活動助理
等等!

A little bit of your time could be a BIG help to our seniors.
你只要付出一點時間, 就能為長者帶來大大的幫助。

Contact Us 聯絡我們

頤康士嘉堡麥瀝高中心 及 萬錦中心
**Yee Hong Centre Scarborough McNicoll &
Yee Hong Ho Lai Oi Wan Centre (Markham)**
David Lee
416-412-4571 ext. 2611
david.lee@yeehong.com

頤康密西沙加中心
Yee Hong Centre Mississauga
Pinky Man
416-412-4571 ext. 4640
pinky.man@yeehong.com

頤康士嘉堡芬治中心
Yee Hong Centre Scarborough Finch
Karen Wong
416-412-4571 ext. 5641
karen.wong@yeehong.com

Our Webpage 網頁

Apply Now! 現在報名!



頤康需要你! YEE HONG NEEDS YOU!