

**Caregiver Education & Support Services
November Programs
護老教育及支援服務
11 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

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

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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](#)

**12 冬季照顧長者小貼士
Tips for Taking Care of the Elderly in Winter**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Jessica Tang 鄧煥明女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

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

**13 長者疫苗接種資訊
Understanding Immunization for Seniors**

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Yuka Okada (Registered Geriatric
Nurse at Momiji Health Care Society)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

**14 護老專題: 認識帕金森症(現場講座)
Parkinson's 101 (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: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363
To register: Please call 416-412-4571 ext 2363

**14 流動應用程式與居家照顧
IT Corners for Caregivers**

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)

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church
2/F, 685 Sheppard Ave. East, Toronto

備註: 此為免費講座, 查詢或報名請致電 416-710-9978

**14 護老者健康系列: 長者口腔健康須知
Caregiver Health Series: Dental Hygiene for Seniors**

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Joanne Weng 翁文文
(Registered Dental Hygienist
安省註冊洗牙師)

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

15 長者住房選擇之退休公寓介紹
Introduction on Retirement Home

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Esther Cho 左文慧女士
(退休公寓社區關係經理 Retirement
Residence Community Integration Manager)

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

20 給護老者: 關顧者互助小組
Walking Together: Caregiver Support Group

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期三 Wed.)

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: 萬錦頤康何黎靄雲中心一日間活動中心
2780 Bur Oak Ave, Markham, ON L6B 1C9

報名請致電 416-412-4571 內線 2362

To register: Please call 416-412-4571 ext 2362

21 作為抑鬱症患者的陪伴者
As a Companion for Individuals with Depression

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Jessica Tang 鄧煥明女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

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

28 中醫談冬天養腎及長者手腳冰冷
TCM Approach to Kidney Health and Cold Extremities

Time/時間: 10:00am—11:00am (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

19 實現健康老化: 那些常被忽視的健康問題
Commonly Neglected Issues for Healthier Aging

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

20 如何為長者訂立「預定護理計劃」
What is Advance Care Planning?

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Teresa Fung 馮斐燕女士
(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

26 認識園藝治療:
如何在家中如何做簡單園藝活動
Understanding Horticultural Therapy: How to do Simple Horticultural Activities at Home

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Michelle Yung 翁茗湘女士
(Registered Social Worker 安省註冊社工)

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

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)	Nov 20 (Wed.) 11 月 20 日 (三)	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)	Nov 8 (Fri.) 11 月 8 日 (五)	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)	Nov 2 (Sat.) 11 月 2 日 (六)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2361



Drop-in Virtual Support Group (Thursday) 網上及電話支援小組 (星期四)

有說普通話 / 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](#)

Nov 7 11 月 7 日 **3pm-4pm** 三時至四時

Nov 21 11 月 21 日 **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



護老鬆一鬆 花藝與身心靈: 保鮮花小花瓶製作

邀請大家一起發揮創意美學，製作獨一無二的花藝品。
容許自己在繁複的日常小休息一下，送自己一份禮物。

Come and explore your creative self. Take a break and recharge
from your busy day with preserved flower arrangement.



日期DATE: 11月29日 (星期五)

時間TIME: 下午2:00PM -4:00PM

FEE費用 \$45 (包材料費)

地點 LOCATION: 頤康護老教育及資源中心
360 HIGHWAY 7 E., UNIT 17, RICHMOND HILL

查詢請聯絡 416-412-4571 內線2363 林姑娘 FIONA

請用以下GOOGLE FORM 報名

[HTTPS://FORMS.GLE/CGWFSW3HDWKBPBGJD7](https://forms.gle/CGWFSW3HDWKBPBGJD7)



保鮮花小知識:

保鮮花(又名永生花)
是處理過的真花，保養得
宜可擺放超過三至五年





頤康 | YEE HONG

DANCE  DNA

I Can Dance:

BALLROOM DANCE CLASS 社交舞蹈班 2024

每個星期五上午 Every Friday 11:00am-12:30pm



Venue/ 地點:
Markham Wesley Centre
萬民衛斯理社區服務中心

22 Esna Park Dr, Markham, ON L3R 1E1

費用: **FIRST CLASS FREE** 第一課免費

REGISTRATION & ENQUIRIES 報名及查詢

Phone 電話: (416) 412-4571 x 5641

email 電郵: **icandance@yeehong.com**

Payment by cash at class 於上課時以現金付款

或 **OR etransfer to** 電子轉帳至

icandance@yeehong.com

Please put a remark on the etransfer to include
"Your name and the date you want to attend"
請於電子轉帳上註明你的名稱及上課日子

Regular Drop-In
rate \$15
/class/person
每個人每課

Or Scan:



伴你同行 認知障礙症資訊站



dementiahub.yeehong.com/zh-hant



在這個認知障礙症資訊站中，你可以：

- ✓ 獲得中文版的認知障礙症資訊
- ✓ 了解有關認知障礙症的知識和減低風險的方法
- ✓ 獲得認知障礙症患者和照顧者的生活小貼士
- ✓ 了解更多本地認知障礙症服務及資源



掃一掃



+416-412-4571 ext. 2624



odgrh@yeehong.com

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

頤康士嘉堡芬治中心 及 萬錦中心
Yee Hong Centre Scarborough Finch &
Yee Hong Ho Lai Oi Wan Centre (Markham)
Karen Wong
416-412-4571 ext. 5641
Karen.Wong@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

頤康士嘉堡麥瀝高中心
Yee Hong Centre Scarborough McNicoll
Jessica Tang
416-412-4571 ext. 2611
JessicaWM.Tang@yeehong.com

[Our Webpage 網頁](#)

[Apply Now! 現在報名!](#)



頤康需要你! YEE HONG NEEDS YOU!