

Caregiver Education & Support Services  
May Programs

護老教育及支援服務  
5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	31	

7

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](#)

8

長期護理院簡介

Introduction to Long Term Care Homes

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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 JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

9

護老錦囊:加拿大新牙科福利簡介

For Caregivers: Canadian Dental Care Plan

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

To register: Please call 416-710-9978

9

給護老者: 認識失智症(現場講座)

For Caregivers: Understanding Dementia  
(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

To register: Please call 416-412-4571 ext 2363

16

護老專題: 長者抑鬱症

Understanding Depression in the Elderly

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

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](#)

22

護老專題: 約克區警察談長者社區安全

For Seniors and Caregivers: Senior Safety  
Workshop with YRP

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Constable Yuk Mo Chong 莊玉武警官  
(Crime Prevention Officer, York Region  
Police 約克區防止罪案科)

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

**23** 我的健康我負責(現場講座)  
Take Charge of Your Health (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  
To register: Please call 416-412-4571 ext 2363

**28** 影音懷緬與長者溝通  
My Good Memories: AV and Communication

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)  
Language/語言: Cantonese 廣東話  
Speaker/講員: Mr. Nicky Lam 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](#)

**27** 流動應用程式與居家照顧  
IT Corner for Caregivers: Mobile Apps

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)  
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 here for Registration 請按此處登記](#)

**29** 護老飲食錦囊: 吃出來的健康長壽  
Eating Tips for Caregivers : Nutrition for Elderly:  
What Should I Pay Attention to?

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 Dietician 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](#)

一站式  
認知障礙症  
資訊網

專門針對加拿大華人社區



扫一扫



- 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

網址: [dementiahub.yeehong.com](http://dementiahub.yeehong.com)

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)	May 15 (Wed.) 5 月 15 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)	May 10 (Fri.) 5 月 10 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)	May 4 (Sat.) 5 月 4 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](#)

**May 9 5 月 9 日**                      **3pm-4pm 三時至四時**

**May 23 5 月 23 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](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：

<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



# For Seniors and Caregivers: Senior Safety Workshop with YRP

## 護老專題: 約克區警察談長者社區安全

Date 日期: May 22, 2024 (Wed. 星期三)

Time 時間: 10:00am - 11:00am

Language 語言: Cantonese 廣東話

Format 形式: Zoom 網上講座

### Topics Include:

- Frauds and Scams
- Crime Prevention
- Support for people with dementia in the community
- Vulnerable Person Registry
- Project LifeSaver Program

### 內容:

- 欺詐和詐騙
- 犯罪預防
- 如何支持社區中的失智症患者
- 弱勢人士登記
- Project LifeSaver Program

### Enquiry 講座查詢:

- Email: [fiona.lam@yeehong.com](mailto:fiona.lam@yeehong.com)
- Tel: 416-412-4571 內線 ext 2363

### Speaker 講員



Constable Mo Yuk Chong,  
Crime Prevention Officer,  
York Regional Police  
約克區防止罪案科莊玉武警官

網上報名請按此處

Register Here





# 食得喜



樂齡美食烹飪大賽 2024

## 家

聯繫至親的地方

+

## 照護食

美味和快樂的  
飲食體驗



### 主題：家+照護食

- 讓家家吞嚥困難人士也能享受美味的照護食體驗。作品需貼近日常生活，又能在家輕鬆烹調
- 今年只需設計一道適合吞嚥困難長者食用的自選照護食菜式(如主菜或甜品等)
- 有機會與「香港食得喜樂齡美食烹飪大賽2023得獎者」網上交流



截止日期：5月3日(星期五)



請下載以下文件：  
比賽詳情及報名表

冠軍爭霸戰將於5月25日舉行  
觀迎現場觀眾參加，  
密切留意詳情。

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto:karen.wong@yeehong.com)

[Our Webpage 網頁](#)

[Apply Now! 現在報名!](#)



# 頤康需要你! YEE HONG NEEDS YOU!