

**Caregiver Education & Support Services
December Programs
護老教育及支援服務
12 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			

2

動起來...綜合養生及防跌運動

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, 預留小活動
空間及準備一張穩固有椅背的椅子

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

3

睡得香, 精神好: 長者睡眠與營養調理指南

**Sleep Well, Feel Great: A Guide to Sleep and
Nutrition For Older Adults**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Julia Qiao 喬紅女士
(Nutrition Practitioner 營養師)

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

10

在關顧中尋找快樂和幽默(二)

Finding Joy and Humour in Caregiving (2)

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Tsvetty Kolarova (Caregiver
Education Coordinator at the Alzheimer
Society of Toronto)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

11

聖誕聯歡會(實體)

Christmas Gathering (In-person)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Fee/費用: \$12/ 每人

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

報名請致電 416-412-4571 內線 2363 or
電郵至 Fiona.lam@yeehong.com

15

給護老者: 適合腎臟健康的節慶飲食

Kidney-Friendly Diet for Holidays

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Catherine Cai 蔡依憬女士
(Registered Dietitian and Certified
Diabetes Educator 註冊營養師及註冊
糖尿病健康教育者)

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

16

冬季長者安全與健康照顧

Winter Safety and Health Care for the Elderly

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](#)

18

關節健康小貼士：認識自體免疫與退化性關節炎

Caring for Joints: Autoimmune vs. Degenerative Arthritis

Time/時間： 2:30pm—3:30pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Dr. Alan Zhou (Rheumatologist practicing at Women's College Hospital 風濕病專科醫生)

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

19

從電影看愛與陪伴

Love and Care Through Film

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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](#)

19

給護老者: 關顧者互助小組

Walking Together: Caregiver Support Group

Time/時間： 8:00pm—9:30pm (星期五 Fri.)

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)

報名請致電 416-412-4571 內線 2362

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

22

給護老者: 如何支援長者孤獨情緒

For Caregivers: Loneliness in Seniors—Tips for Staying Connected

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](#)

一站式 認知障礙症 資訊網

專門針對加拿大華人社區



掃一掃

- 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

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)	Dec 17 (Wed.) 12 月 17 (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)	Dec 19 (Fri.) 12 月 19 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)	Dec 20 (Sat) 12 月 20 日 (六)	10:30am— 1:00pm	416-412-4571 X8529



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](#)

Dec 18 12 月 18 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



護老者鬆一鬆: 聖誕花藝工作坊

Caregiver Wellness: Holiday Table Decoration

DECEMBER 12月5日, 2025

2 PM-3:30PM



Fee費用 \$18 (包材料)

語言Language: 廣東話 Cantonese

Address地址: 頤康護老教育及資源中心

360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

查詢或報名: 416-412-4571 ext 內線2363

fiona.lam@yeehong.com

[Click here for Registration](#)

請按此處登記