

**Caregiver Education & Support Services
January Programs
護老教育及支援服務
1 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

6

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](#)

7

給護老者: 急症入院的準備

**For Caregivers: Prepare for the Unexpected:
Emergency Visit**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

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](#)

8

腎臟健康與預防腎病

Kidney Health 101

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Princi Wong 王梓柔女士
(Program Coordinator for Chinese
Communities at The Kidney Foundation of
Canada 加拿大腎臟基金會華人服務統籌)

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

8

加拿大醫療系統 - 長者該知道的那些事(實體)

**Understanding Canada's Healthcare System:
What Seniors Need to Know (In-person)**

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

14

給護老者: 感冒要如何吃?

**Caregiving Tips: What to Eat during and after a
Cold?**

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](#)

15

給護老者: 關顧者互助小組

Walking Together: Caregiver Support Group

Time/時間: 8:00pm—9:30pm (星期四 Thurs.)

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

21

吃對+動對，長者遠離肌肉減少症

Eat Smart, Move Well: Preventing Sarcopenia

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (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

27

透過性格測試了解自己與照顧風格

Understanding Yourself and Your Caregiving
Style Through Personality Test

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

28

了解您的消化系統

Understanding Digestion

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Dona Hird (Coordinator,
Self-Management Central East)

[Click JSS to Register](#) 請按 JSS 登記

29

給護老者: 克服拖延的實用技巧 (實體)

For Caregivers: Practical Strategies to Overcome
Procrastination (In-person)

Time/時間: 10:00am—11:30am (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)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

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

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)	Jan 21 (Wed.) 1 月 21 (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)	Jan 9 (Fri.) 1 月 9 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)	Jan 17 (Sat) 1 月 17 日 (六)	10:30am— 11:30am	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](#)

Jan 8 1 月 8 日 3pm-4pm 三時至四時

Jan 22 1 月 22 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