

**Caregiver Education &
Support Services
October Programs**

**护老教育及支援服务
10 月活动**

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

Online Workshops 网上讲座

**6 动起来...综合养生运动
Get Moving...Health Exercise**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Stella Ng 吴惠嫦女士 (Community Exercise Program Instructor 社区运动导师)

备注: 参加者须穿着舒适衣着, 运动鞋, 预留小活动空间及准备一张稳固有椅背的椅子

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

**7 心脏健康
Cardiology: Heart health**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Medical Student from University of Toronto 多伦多大学医科生

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

**13 认识吞咽困难: 安全进食与照顾技巧
Understanding Swallowing Difficulties: Safe Eating and Caregiving Strategies**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士

(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

**14 物理医学与复健
Physical Medicine & Rehabilitation**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Medical Student from University of Toronto 多伦多大学医科生

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

**14 安省长期护理院简介
Introduction to Long-Term Care in Ontario**

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士

(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

**20 在安省使用健康服務: 您需要知道的事
How to Find Primary Care Provider**

Time/时间: 10:00am—11:00am ((星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士

(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

21

碳水化合物与糖：有什么不同？**Carbohydrates and Sugar: What's the Difference and Why Does It Matter?**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Dr. Oria Xie 谢丽凤女士(Registered Dietician in Canada and USA; PhD. in Nutrition 加拿大和美国注册营养师;加拿大营养学博士)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

23

中医看穴位保健**Essential Acupoints for Daily Health**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Dr. Arthur Lo 劳惠光先生
(PhD, R. TCMP, R. Ac. 注册中医师)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

26

营养与肌肉减少症：如何维持肌力与活力**Nutrition and Sarcopenia: How to Maintain Muscle Strength and Vitality?**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Julia Qiao 乔红女士
(Nutrition Practitioner 营养师)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

28

癌症筛查**Oncology: Cancer Screening and Awareness**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Medical Student from University of Toronto 多伦多大学医科生

[Click here for Registration 请按此处登记](#)**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

网址: dementiahub.yeehong.com**Yee Hong CAREL-earning Website –
頤康关护网**

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—烈治文山

照顾之路·自主而行—互助交流小组 Self-Directed Care & Learn Program (Mandarin 普通话)

Date/ 日期: 10 月 1, 15, 29 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—12:00pm

专为长者及家庭照顾者而设的灵活学习小组，参加者可根据自己的兴趣和需要，自主探索健康资讯、照顾技巧及社区资源。

A flexible program for older adults and family caregivers to learn educational materials, wellness activities, and community resources at their own pace.

咖啡时光·照顾者互助交流 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 广东话)

Date/ 日期: 10 月 9, 23 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 10:00am—12:00pm

为长者及家庭照顾者而设的轻松交流聚会。旨在分享照顾经验、取得社区资源资讯，并与其他照顾者互相支持，减轻压力，建立关怀网络，携手同行。

A friendly gathering for older adults and family caregivers to connect, share experiences, and learn about community resources.

医学进步下的人生选择：我们如何面对长寿时代

Living Longer, Living Better: Making Choices in the Age of Medical Advancement

Date/ 日期: 10 月 8 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭偉女士 Social Worker at Yee Hong Centre 颐康中心安省注册社工

医疗选择我作主：认识鼻胃管喂食

My Healthcare Choices, My Decision: Understanding NG Tube Feeding

Date/ 日期: 10 月 22 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

护老松一松--钩织入门及中班 (共 4 堂)

Caregiver Wellness: Crochet Beginner and Intermediate Class (4 Sessions)

日期 Date: 10 月 9, 16, 23, 30 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 初班: 1:00pm—2:30pm / 中班: 2:45pm-4:15pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Fee/ 费用: \$20

欢迎来参加这个让您轻松入门或重拾钩织的课程！当感受到手中的线和针在你手中编织出美丽的织品时，你会感到一种满足自在的感觉，仿佛所有的烦恼都被释放了。

报名及查询: 416-412-4571 内线 2363 Fiona 林姑娘 或 fiona.lam@yeehong.com

[Click here for Registration](#)

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

报名请致电 416-412-4570 或电邮至 caregiver.edu@yeehong.com

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—士嘉堡

秋日桂香 - 感恩节创意疗愈工作坊

Thanksgiving Creative Wellness Workshop

日期 Date: 10 月 9 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 2:00pm-3:30pm

Language/语言: Cantonese 广东话

活动将安排简单的中秋手工艺活动，让大家一边动手创作，一边聊天交流，分享生活点滴。即使思念仍在，我们也可以在彼此的陪伴下，感受节日的温暖，不必独自面对。

查询或报名请致电 416-412-4571 内线 8529 或电邮至 ceci.tai@yeehong.com

Address 中心地址: 2311 McNicoll Ave, Scarborough

小组名称 Support Group	日期 Date	时间 Time	报名及查询 Registration and Enquiries
关顾者互助小组(广东话) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Oct 21 (Wed.) 10 月 21 日 (三)	11:00am— 12:30pm	416-412-4571 X2608
关顾者互助小组 (普通话/ 国语) Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)	Oct 9 (Fri.) 10 月 9 日 (五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
与伴同行: 帕金森互助小组 (广东话) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Oct 10 (Sat.) 10 月 10 日 (六)	10:30 am— 12:00pm	416-412-4571 X8529
给护老者: 关顾者互助小组 Walking Together: Caregiver Support Group	Oct 19 (Mon) 10 月 19 日 (一)	8:00pm— 9:30pm	416-412-4571 X2362



Drop-in Virtual Support Group (Thursday) 网上及电话支援小组 (星期四)

有说普通话 / 国语的社工为您提供网上及电话关顾者支持小组服务

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

[请按此处加入](#)

Oct 29 10 月 29 日

3pm-4pm 三时至四时

For inquiries in Cantonese/ Mandarin /English, please call 416-412-4571 Ext. 2363

or email to caregiver.edu@yeehong.com

广东话 / 普通话 / 英语查询，请电 416-412-4570 或电邮致 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:

护老是一件很有意义的事，但是它对护老者的身体和心理状态也有较高的要求。颐康的护老教育及支援服务可帮助护老者在爱心与耐心的基础上掌握最新的专业知识和基本技能，并通过维持健康的身心状态而达到确实有效的成果。

请浏览我们的网页:

<https://www.yeehong.com/care-learning/>

Yee Hong's CARE-Learning Website – 颐康关护网

Funding for the Caregiver Education & Support Services has been provided by the Ontario Health East and Ontario Health Central. 5

以上活動由 Ontario Health East 及 Ontario Health Central 資助

秋日桂香 感恩節創意療癒工作坊

Thanksgiving Creative Wellness Workshop



把感恩握在手中，讓我們用色彩繽紛的扭扭棒，親手製作一束充滿秋日氣息的手工作品——桂花。

在輕鬆愉快的手作過程中，讓我們放慢腳步，感受秋天的色彩，享受創造的樂趣，也為自己留下一份溫暖與感恩。

We warmly invite caregivers to join us for a Thanksgiving Creative Wellness Workshop. Using colourful chenille stems, we will create a beautiful autumn-inspired handmade bouquet of osmanthus flowers and pumpkins. Most importantly, let's take a little time for ourselves to embrace warmth, gratitude, and joy.

日期 Date: 2026年10月9日 (星期五 Friday)

時間 Time: 2:00 PM – 3:30 PM

地點 Location: 頤康士嘉堡麥瀝高中心

(2311 McNicoll Avenue, Scarborough, ON, M1V 5L3)

語言 Language: 廣東話 Cantonese

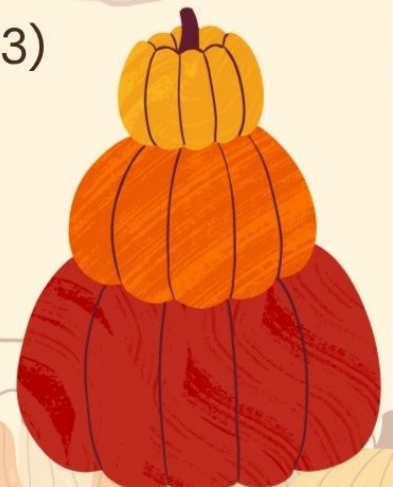
對象 Target: 照顧者 Caregivers

費用全免
Free of Charge

報名及查詢 Registration and Inquires:



Ceci Tai: 416-412-4571 ext 8529 /
Ceci.tai@yeehong.com



護老鬆一鬆--鉤織入門及中班

Caregiver Wellness: Crochet Beginner and Intermediate Class

您知道編織是一種放鬆身心的方式嗎?不管你是初學者還是有經驗的編織者,都歡迎來參加這個讓您輕鬆入門或重拾鉤織的課程!當感受到手中的線和針在你手中編織出美麗的織品時,你會感到一種滿足自在的感覺,彷彿所有的煩惱都被釋放了。

Crochet is not just a craft, it can also be a powerful tool for relaxation and stress relief. As you work with the yarn, the repetitive motion of crocheting allows the mind to focus on the present and let go out any distractions or worries.

日期DATE: 2026年10月9,16,23,30日 (星期五,共4堂)

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

FEE費用 \$20(包材料費)

BEGINNER CLASS 入門班

時間: 下午1:00PM-2:30PM

不需任何經驗

INTERMEDIATE CLASS 中班

時間: 下午2:45PM-4:15PM

需懂得用鉤針鉤短針、長針。



查詢請聯絡 416-412-4571 內線2363 林姑娘 Fiona Lam

[Click here for Registration](#)
請按此處報名