

**Caregiver Education & Support Services
October Programs
護老教育及支援服務
10 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

Online Workshops 網上講座

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

心臟健康

Cardiology: Heart health

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Medical Student from University of
Toronto 多倫多大學醫科生

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

13

認識吞嚥困難: 安全進食與照顧技巧

Understanding Swallowing Difficulties: Safe Eating and Caregiving Strategies

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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](#)

14

物理醫學與復健

Physical Medicine & Rehabilitation

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Medical Student from University of
Toronto 多倫多大學醫科生

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

14

安省長期護理院簡介

Introduction to Long-Term Care in Ontario

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam 林凱欣女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

20

在安省使用健康服務: 您需要知道的事

How to Find Primary Care Provider

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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](#)

21

碳水化合物與糖：有什麼不同？

Carbohydrates and Sugar: What's the Difference and Why Does It Matter?

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](#)

23

中醫看穴位保健

Essential Acupoints for Daily Health

Time/時間：10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言：Cantonese 廣東話

Speaker/講員：Dr. Arthur Lo 勞惠光先生
(PhD, R. TCMP, R. Ac. 註冊中醫師)

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

26

營養與肌肉減少症：如何維持肌力與活力

Nutrition and Sarcopenia: How to Maintain Muscle Strength and Vitality?

Time/時間：10:00am—11:00pm (星期一 Mon.)

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](#)

28

癌症篩查

Oncology: Cancer Screening and Awareness

Time/時間：10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言：English 英文

Speaker/講員：Medical Student from University of Toronto 多倫多大學醫科生

[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



In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—烈治文山

照顧之路·自主而行—互助交流小組 Self-Directed Care & Learn Program (Mandarin 普通話)

Date/ 日期: 10 月 1,15,29 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—12:00pm

專為長者及家庭照顧者而設的靈活學習小組，參加者可根據自己的興趣和需要，自主探索健康資訊、照顧技巧及社區資源

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

咖啡時光·互助交流小組 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 廣東話)

Date/ 日期: 10 月 9,23 日(星期五 Fri.)

Time/時間: 10:00am—12:00pm

為長者及家庭照顧者而設的輕鬆交流聚會。旨在分享照顧經驗、取得社區資源資訊，並與其他照顧者互相支持，減輕壓力，建立關懷網絡，攜手同行。

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

醫學進步下的人生選擇：我們如何面對長壽時代

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

Date/ 日期: 10 月 8 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—11:30am

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)

醫療選擇我作主：認識鼻胃管餵食

My Healthcare Choices, My Decision: Understanding NG Tube Feeding

Date/ 日期: 10 月 22 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—11:30am

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: 何文豪先生 Mark Ho (Registered Nurse 註冊護士)

護老鬆一鬆--鉤織入門及中班 (共 4 堂)

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

Date/ 日期: 10 月 9,16,23,30 日(星期五 Fri.)

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

Language/語言: 廣東話

Fee/ 費用: \$20

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。

報名及查詢: 416-412-4571 內線 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

報名請致電 416-412-4570 或電郵至 caregiver.edu@yeehong.com

In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—士嘉堡

秋日桂香 - 感恩節創意療癒工作坊

Thanksgiving Creative Wellness Workshop

Date/ 日期: 10 月 9 日 (星期五 Fri.)

Time/時間: 2:00pm-3:30pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

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。

查詢或報名請致電 416-412-4571 內線 8529 或電郵至 cec.tai@yeehong.com

Address 中心地址: Yee Hong McNicoll Centre, 2311 McNicoll Ave, Scarborough

小組名稱 Support Group	日期 Date	時間 Time	報名及查詢 Registration and Enquiries
給護老者: 關顧者互助小組 (廣東話) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Oct 21 (Wed.) 10 月 21 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)	Oct 9 (Fri.) 10 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)	Oct 10 (Sat.) 10 月 10 日 (六)	10:30 am— 12:00pm	416-412-4571 X8529
給護老者: 關顧者互助小組 Walking Together: Caregiver Support Group	Oct 19 (Mon) 10 月 19 日 (一)	10:00am— 12:00pm	416-412-4571 X2362



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](#)

Oct 29 10 月 29 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 416-412-4570 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

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