

Caregiver Education & Support Services
November Programs
护老教育及支援服务
11 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					

Online Workshops 网上讲座

3 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](#)

4 耳鼻喉健康
ENT: Ear, Nose, and Throat Health

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

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

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

11 外科手术知多少?
Surgery: General Surgical Awareness

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

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

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

11 2026 年秋季线上音乐会
Autumn Online Concert 2026

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Kiiola (Toronto-Based Singer-Songwriter 多伦多创作歌手)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

18 内分泌学: 糖尿病与荷尔蒙健康
Endocrinology: Diabetes and Hormone Health

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

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

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

19 哀伤不只是悲伤: 认识失落, 走出自己的疗愈之路

Grief Is More Than Sadness: Understanding Loss and Finding Your Way Forward

Time/时间: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Ceci Tai 戴思韵女士

(Social Worker at Yee Hong Centre
 頤康中心安省注册社工)

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

20

预防跌倒稳步行

Fall Prevention: Staying Steady and Strong

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士
(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

24

护老锦囊：一夜好眠

Helping Seniors Sleep Better

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

25

皮肤科：皮肤健康知多少？

Dermatology: Skin Health

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

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

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

Yee Hong CAREL-earning Website –

颐康关护网



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

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

免费流感疫苗及新冠疫苗接种诊所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 11 月 9 日(星期一 Mon.)

Time/时间: 10:30am—12:30pm

需预先报名 Registration is required

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

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



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: 11 月 12, 26 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: 11 月 20 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.

快乐相伴，温暖同行

The Art of Staying Happy and Connected: Exploring Traditions and Meaningful Moments

Date/ 日期: 11 月 5 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

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

一杯咖啡，一份温暖：长者与家庭照顾者的交流时光

Coffee, Connection and Well-being: Supporting Seniors and Caregivers

Date/ 日期: 11 月 5 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

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

心肺复苏法及生命支援术 Heartsaver CPRAED— CPR Level A or C

Date/ 日期: 11 月 13 或 or 17 日(星期二 Tue.) (1session 一堂) Time/时间: A: 9:30am—11:30am/ C: 9:30am-1:30pm

Language/语言: 英文教材, 广东话

Fee/ 费用: Level A \$40 Level C \$60

心脏骤停可能发生在任何人身上，任何时间。做好应对准备。你的快速反应可以将生存几率提高

Cardiac arrest can happen to anyone, at any time. Be ready to respond. Your fast action can more than double the chance

of



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—烈治文山

急救证书课程 Standard First Aid Course

Date/ 日期: 11 月 23 日 (星期一)

Time/时间: 10:00am—5:00pm



Language/语言: 英文教材, 广东话/普通话教授

Fee/ 费用: \$150

心脏骤停可能发生在任何人身上, 任何时间。做好应对准备。你的快速反应可以将生存几率提高

Cardiac arrest can happen to anyone, at any time. Be ready to respond. Your fast action can more than double the chance of surviving.

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

免费流感疫苗及新冠疫苗接种诊所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 10 月 26 日 (星期一 Mon.)

Time/时间: 10:30am—12:30pm



需预先报名 Registration is required

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

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

免费流感疫苗及新冠疫苗接种诊所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 11 月 5 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 9:30am—12:00pm



需预先报名 Registration is required

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

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

义工训练: 如何陪伴哀伤中的人: 从理解到支援

Volunteer Training: Supporting Those Experiencing Grief: From Understanding to Compassionate Support

Date/ 日期: 11 月 16 日 (星期一 Mon.)

Time/时间: 2:30pm-4:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

是次义工训练将以互动及体验式活动为主, 带领义工探索自己对死亡与失落的看法、感受及反应, 从而加深对哀伤历程的理解, 学习以同理心聆听、适切地回应情绪, 并为正在经历哀伤的照顾者提供关怀与支持。

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: Yee Hong McNicoll Centre, 2311 McNicoll Ave, Scarborough

与你同行·让爱延续 - 和谐粉彩工作坊

Walking Together, Carrying Love Forward - Nagomi Pastel Art Workshop

Date/ 日期: 11 月 17 日 (星期二 Tue.)

Time/时间: 11:00am-12:30pm

Language/语言: Cantonese 广东话

11 月 17 日是哀伤与丧亲关怀日。我们特别为照顾者策划了专属活动, 诚邀您为自己留下喘息的空间。是次活动由注册社工带领, 透过柔和的色彩与简单独特的手指绘画方式, 您无需任何艺术基础, 也能轻松创作。这不只是一场艺术体验, 更是一段与自己相处、接纳情绪、温柔照顾自己的时光。让我们在色彩之中, 学习与哀伤及失落同行。

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: Yee Hong McNicoll Centre, 2311 McNicoll Ave, Scarborough

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—北约克

颐康社区及专业服务部 Medex 乒乓会—健康、康乐与社会服务博览会

Yee Hong Community & Professional Services Medex Club—Health, Wellness and Social Service Fair

Date/ 日期: 11 月 6 日 (星期五 Fri,)

Time/时间: 10:30am—4:00pm

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church 687 & 685 Sheppard Ave. East, Toronto

备注:此为免费活动,查询或报名请致电 416-412-4571 ext 内线 2608 Nicky Lam or nicky.lam@yeehong.com



如何保护您的退休储蓄?

How to Protect Your Retirement Savings?

Date/ 日期: 11 月 12 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 11:00am—12:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Daniel Chan 陈志恒先生 (Financial Planner 理财顾问)

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church 2/F, 685 Sheppard Ave. East, Toronto

备注:此为免费讲座,查询或报名请致电 416-710-9978

护老锦囊：食疗的日常应用与保健

Caregiving Tips: Let Food to be Your Medicine

Date/ 日期: 11 月 26 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 11:00am—12:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Dr. Yi Zhang 张张女士 (Registered Naturopathic Practitioner 安省注册自然疗法师)

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church 2/F, 685 Sheppard Ave. East, Toronto

备注:此为免费讲座,查询或报名请致电 416-710-9978



Yee Hong Radiothon



頤康電台籌款日

Broadcasting live on Sing Tao A1 Chinese Radio from

2026

星島A1中文電台於頤康芬治中心全日直播
Yee Hong Scarborough Finch Centre

敢創新
Innovate

勇擔當
Commit

守護長者
Care with Compassion



11 Nov 12 星期四
11月12日

FM 91.9 (7 AM - 11 AM)

FM 100.7 (11 AM - 6 PM)



DONATE NOW
請即捐款, 關愛延續
Help Care Go Further

捐款熱線 Donation Hotlines:

(416) 883-7777 1-(866) 933-4664

網上捐款 Online:

www.YeeHongA1.com

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)	Nov 18 (Wed.) 11 月 18 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)	Nov 13 (Fri.) 11 月 13 日 (五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
给护老者: 关顾者互助小组 Walking Together: Caregiver Support Group	Nov 16 (Mon.) 11 月 16 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](#)

Nov 26 11 月 26 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. 6

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



頤康 | YEE HONG

社區及專業服務

免費流感疫苗及新冠疫苗接種診所

照顧者支援服務部將為長者及照顧者舉辦
免費流感及新冠疫苗接種診所



士嘉堡

- 2026年10月26日 (星期一)
- 10:30am - 12:30pm
- 醫療診所 - 頤康士嘉堡麥瀝高中心
(2311 McNicoll Avenue, Scarborough)



- 2026年11月5日 (星期四)
- 9:30am - 12:00pm
- 松柏新村會堂
(2319 McNicoll Avenue, Scarborough)

需預先登記



烈治文山

- 2026年11月9日 (星期一)
- 10:30am - 12:30pm
- 頤康照顧者教育及資源中心
(Unit 17, 360B Highway 7 East)

備註: 本次提供的新冠疫苗為莫德納(Moderna)疫苗

如需報名或查詢, 請與照顧者支援服務部:

士嘉堡: (416)-412-4571 內線 8529 電郵: ceci.tai@yeehong.com

烈治文山: (416)-412-4570 電郵: caregiver.edu@yeehong.com



Community & Professional Services MedEx Club

Health, Wellness and Social Service Fair

Bringing Caregivers, Seniors, Fitness and
Community Support Together



Friday, Nov 6, 2026



10:00am – 4:00pm



North York Chinese Baptist Church (Gym Room),
675 & 685 Sheppard Ave., North York

Session 1 Connecting You to Care & Support

Time: 10:00am – 12:30pm
Location: Gym Rm 685 building



Discover Resources For:

- Community Services Access
- Health & Well-being
- Dementia Care Education
- Empowering Caregivers



Session 2 Motion for Life: Tai Chi & Balance

Time: 12:30pm – 1:30pm
Location: Gym Rm 685 building
Featuring: Dr. Jason Kwok, Instructor

Learn & Experience:

- Posture & Balance Improving Talk
- Techniques for Fall Prevention
- Interactive Tai Chi Demonstration



Join Us For:

- Friendly Table Tennis Games
- Practice and Experience Stations
- Play and Practice With VIP Guests

Session 3 Active Fun & Friendly Competition (Table Tennis)

Time: 2:00 pm – 4:00 pm
Location: Gym Rm 675 building

Build a healthier, stronger, and more caring community- together!

Don't Miss Out! Reserve your spot and ask questions:

Nicky.lam@yeehong.com



如何陪伴哀傷中的人： 從理解到支援

面對失落與哀傷，每個人都有不同的情緒與反應。

我們如何理解哀傷？又可以如何陪伴身邊正在經歷失落的照顧者？

是次義工訓練將以互動及體驗式活動為主，帶領義工探索自己對死亡與失落的感受及情緒，從而加深對哀傷歷程的理解，學習以同理心聆聽、適切地回應情緒。



11月16日（星期一）



2:30pm - 4:00pm



頤康士嘉堡麥瀝高中心
2311 McNicoll Ave, Scarborough



語言：廣東話



讓我們一起學習如何成為哀傷路上的同行者，
為有需要的照顧者帶來陪伴與力量，
讓他們在面對失落時，不再感到孤單。



報名及查詢，請與照顧者支援服務部戴姑娘聯絡

電郵: ceci.tai@yeehong.com; 電話: (416)-412-4571 內線 8529



與你同行・讓愛延續

和諧粉彩工作坊



11月17日是哀傷與喪親關懷日，我們誠邀您為自己留一段喘息的時光。
本次活動由註冊社工帶領，透過柔和的色彩與簡單的手指粉彩創作，您無需任何藝術基礎，也能輕鬆享受創作的樂趣。
這不只是一場藝術體驗，更是一段與自己相處、接納情緒、溫柔照顧自己的時光。願色彩帶來慰藉，願陪伴傳遞溫暖。讓我們在理解與關懷中，與哀傷溫柔同行，讓愛繼續延續。

日期: 2026年11月17日 (星期二)

時間: 11:00am - 12:30pm

地點: 頤康士嘉堡麥瀝高中心

(2311 McNicoll Avenue, Scarborough)

語言: 廣東話

對象: 因家人離世需要情緒關懷的照顧者及家人

費用全免

報名及查詢:



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

