

Caregiver Education & Support Services
November Programs
護老教育及支援服務
11 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					

Online Workshops 網上講座

3 Get Moving... Health Exercise

動起來...綜合養生及防跌運動

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](#)

4

耳鼻喉健康

ENT: Ear, Nose, and Throat Health

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

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

11

外科手術知多少?

Surgery: General Surgical Awareness

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

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

11

2026 年秋季線上音樂會

Autumn Online Concert 2026

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Kiiola
 (Toronto-Based Singer-Songwriter
 多倫多創作歌手)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

18

內分泌學：糖尿病與荷爾蒙健康

Endocrinology: Diabetes and Hormone Health

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

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

19

哀傷不只是悲傷：認識失落，走出自己的療癒之路

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

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Ceci Tai 戴恩韻女士
 (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](#)

20

預防跌倒穩步行

Fall Prevention: Staying Steady and Strong

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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

24

護老錦囊: 一夜好眠

Helping Seniors Sleep Better

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

25

皮膚科: 皮膚健康知多少?

Dermatology: Skin Health

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

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

Yee Hong CARE-Learning Website

— 頤康關護網



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 實體講座及小組—烈治文山

免費流感疫苗及新冠疫苗接種診所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 11 月 9 日(星期一 Mon.)

Time/時間: 10:30am—12:30pm

需預先報名 Registration is required

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

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



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: 11 月 12, 26 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: 11 月 20 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.

快樂相伴，溫暖同行

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

Date/ 日期: 11 月 5 日(星期四 Thurs.)

Time/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)

一杯咖啡，一份溫暖：長者與家庭照顧者的交流時光

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

Date/ 日期: 11 月 19 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)

心肺復甦法及生命支援術 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/時間: A: 9:30am—11:30am/ C: 9:30am-1:30pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話教授

Fee/ 費用: Level A \$40 Level C \$60

心臟驟停可能發生在任何人身上，任何時間。做好應對準備。你的快速反應可以將生存幾率提高。

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

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—烈治文山

急救証書課程 Standard First Aid Course

Date/ 日期: 11 月 23 日 (星期一)

Time/時間: 10:00am—5:00pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話/普通話教授

Fee/ 費用: \$150

心臟驟停可能發生在任何人身上, 任何時間。做好應對準備。你的快速反應可以將生存幾率提高
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 實體講座及小組—士嘉堡

免費流感疫苗及新冠疫苗接種診所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 10 月 26 日 (星期一 Mon.)

Time/時間: 10:30am—12:30pm

需預先報名 Registration is required

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

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



免費流感疫苗及新冠疫苗接種診所 Free Flu and COVID Vaccination Clinic

Date/ 日期: 11 月 5 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 9:30am—12:00pm

需預先報名 Registration is required

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

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



義工訓練: 如何陪伴哀傷中的人: 從理解到支援

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

Date/ 日期: 11 月 16 日 (星期一 Mon.)

Time/時間: 2:30pm-4:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

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看法、感受及反應, 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, 並為正在經歷哀傷的照顧者提供關懷與支持。

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

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

與你同行・讓愛延續 - 和諧粉彩工作坊

Walking Together, Carrying Love Forward - Nagomi Pastel Art Workshop

Date/ 日期: 11 月 17 日 (星期二 Tue.)

Time/時間: 11:00am-12:30pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

11 月 17 日是哀傷與喪親關懷日。我們特別為照顧者策劃了專屬活動, 誠邀您為自己留下喘息的空間。是次活動由註冊社工帶領, 透過柔和的色彩與簡單獨特的手指繪畫方式, 您無需任何藝術基礎, 也能輕鬆創作。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。讓我們在色彩之中, 學習與哀傷及失落同行。

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

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

In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—北約克

頤康社區及專業服務部 Medex 乒乓會—健康、康樂與社會服務博覽會

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/時間: 10:30am—4:00pm

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

備註: 此為免費講座, 查詢或報名請致電 416-412-4571 ext 內線 2608 Nicky Lam or nicky.lam@yeehong.com



如何保護您的退休儲蓄?

How to Protect Your Retirement Savings?

Date/ 日期: 11 月 12 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 11:00am—12:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Daniel Chan 陳志恆先生 (Financial Planner 理財顧問)

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

護老錦囊：食療的日常應用與保健

Caregiving Tips: Let Food to be Your Medicine

Date/ 日期: 11 月 26 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 11:00am—12:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Dr. Yi Zhang 張藝女士 (Registered Naturopathic Practitioner 安省註冊自然療法師)

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



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)	Nov 18 (Wed.) 11 月 18 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)	Nov 13 (Fri.) 11 月 13 日 (五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
給護老者: 關顧者互助小組 Walking Together: Caregiver Support Group	Nov 16 (Mon.) 11 月 16 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](#)

Nov 26 11 月 26 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



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



SCAN HERE



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