

**Caregiver Education & Support Services
February Programs**

**护老教育及支援服务
2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

**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

**3 跨代数字游戏互动工作坊 (1) (实体)
Intergenerational Digital Game (1) (In-person)**

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Yang Yi 易扬 & Harvey Li 李晓雷 (OCAD Student 安大略艺术设计大学学生)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
报名请致电 416-412-4571 内线 2611

**9 节庆期间长者的健康饮食小贴士
Healthy Eating Tips for Seniors during the Festival Season**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

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

**10 跨代数字游戏互动工作坊 (2) (实体)
Intergenerational Digital Game (2) (In-person)**

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/講員: Yang Yi 易扬 & Harvey Li 李晓雷 (OCAD Student 安大略艺术设计大学学生)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
现场讲座请致电 416-412-4571 内线 2611

**11 长者牙齿健康
Oral Health – Practical Tips for Everyday Care**

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Mr. Howard Ma (Co-owner and Dental Hygienist at ALH Dental Hygiene Clinic)

[Click JSS to Register](#) 请按 JSS

12 多元文化脉络下的心理健康: 华裔长者的关怀与支持 (实体)

Cultural Diversity and Mental Health: Care and Support for Chinese Older Adults (In-person)

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

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
报名请致电 416-412-4571 内线 2363

19 给护老者: 关顾者互助小组
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
颐康中心安省注册社工)

报名请致电 416-412-4571 内线 2362

To register: Please call 416-412-4571 ext 2362

26 透过性格测试了解自己与照顾风格(实体)
**Understanding Yourself and Your Caregiving
Style Through Personality Test (In-person)**

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士

(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

现场讲座请致电 416-412-4571 内线 2363

24 情绪与自我防卫机制
Emotion and Self-Defense Mechanisms

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Nicky Lam 林世强先生

(Social Worker at Yee Hong Centre

颐康中心安省注册社工)

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

**Yee Hong CAREL-earning Website –
颐康关护网**



- 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

**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

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)	Feb 18 (Wed.) 2 月 18 (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)	Feb 13 (Fri.) 2 月 13 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)	Feb 25 (Wed.) 2 月 25 日 (三)	12:00pm — 1:00pm	416-412-4571 X8529



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

[請按此處加入](#)

Feb 5 2 月 5 日 3pm-4pm 三時至四時

Feb 26 2 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

广东话 / 普通话 / 英语查询，请电 416-412-4571 内线 2363 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.

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