

**Caregiver Education & Support Services  
February Programs  
護老教育及支援服務  
2 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  |

3

**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

3

**跨代數字遊戲互動工作坊 (1) (實體)**

**Intergenerational Digital Game (1) (In-person)**

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Yang Yi 易揚 & Harvey Li 李曉雷 (OCAD  
Student 安大略藝術設計大學學生)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill  
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2611

9

**節慶期間長者的健康飲食小貼士**

**Healthy Eating Tips for Seniors during the  
Festival Season**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

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

10

**跨代數字遊戲互動工作坊 (2) (實體)**

**Intergenerational Digital Game (2) (In-person)**

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Yang Yi 易揚 & Harvey Li 李曉雷 (OCAD  
Student 安大略藝術設計大學學生)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill  
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2611

11

**長者牙齒健康**

**Oral Health— Practical Tips for Everyday Care**

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register](#) 請按 JSS 登記

12

**多元文化脈絡下的心理健康:**

**華裔長者的關懷與支持 (實體)**

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

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

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)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill  
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

19

### 給護老者: 關顧者互助小組

#### 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  
頤康中心安省註冊社工)

報名請致電 416-412-4571 內線 2362

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

24

### 情緒與自我防衛機制

#### Emotion and Self-Defense Mechanisms

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Nicky Lam 林世強先生  
(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

26

### 透過性格測試了解自己與照顧風格(實體)

#### Understanding Yourself and Your Caregiving Style Through Personality Test (In-person)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

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)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

### Yee Hong CARE-Learning Website

#### — 頤康關護網



- 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](http://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



| 小組名稱 Support Group                                                           | 日期 Date                       | 時間 Time             | 報名及查詢 Registration and Enquiries |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 關顧者互助小組(廣東話)<br>Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)        | Feb 18 (Wed.)<br>2 月 18 (三)   | 11:00am—<br>12:30pm | 416-412-4571 X2608               |
| 關顧者互助小組 (普通話/ 國語)<br>Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)    | Feb 13 (Fri.)<br>2 月 13 日 (五) | 10:00am—<br>11:30am | 416-412-4571 X2362               |
| 與伴同行: 帕金森互助小組 (廣東話)<br>Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese) | Feb 25 (Wed.)<br>2 月 25 日 (三) | 12:00pm—<br>1:00pm  | 416-412-4571 X8529               |



## 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](#)

**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](mailto:caregiver.edu@yeehong.com)**

廣東話 / 普通話 / 英語查詢，請電 416-412-4571 內線 2363 或電郵致 [caregiver.edu@yeehong.com](mailto: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**

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