

**Caregiver Education & Support Services
March Programs**

**護老教育及支援服務
3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				

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](#)

10

自我關愛

Self Care

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Amber Chan (Registered Expressive
Art Therapist 註冊表達藝術治療師)

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

11

給護老者: 長者稅收抵免和福利

Tax Credits and Benefits for Seniors: CRA

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Canada Revenue Agency

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

12

認識膽固醇管理

Cholesterol Management

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Mark Ho (Registered Nurse 註冊護士)

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

12

緩解長者焦慮, 享受寧靜生活 (實體)

**Addressing Elderly Anxiety for a Joyful Life
(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

17

給護老者: 克服拖延的實用技巧

Strategies to Overcome Procrastination

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](#)

19

三高的飲食策略及日常健康管理

Healthy Aging : Dietary Strategies and Daily Health Management for the "Three Highs"

Time/時間: 10:00am—11:00pm (星期四 Thurs.)

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

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

AI 時代，守護長者健康：如何分辨真假訊息

AI and Seniors' Well-Being: Spotting Misinformation

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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)

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

26

安大略省遺囑認證與遺產管理實務指南 (實體)

A Practical Guide to Probate and Estate Administration in Ontario (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. Sophie Zhang
(Barrister and Solicitor 註冊律師)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

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



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) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Mar 18 (Wed.) 3 月 18 (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)	Mar 13 (Fri.) 3 月 13 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)	Mar 28 (Sat.) 3 月 28 日 (六)	10:30 am— 12:00pm	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](#)

Mar 5 3 月 5 日 3pm-4pm 三時至四時

Mar 26 3 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 416-412-4571 內線 2363 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

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