

**Caregiver Education & Support Services  
May Programs**

**護老教育及支援服務  
5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						

5

**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

7

**長者獨居安全須知(實體)**

**Safety for Senior Living Alone (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. Fiona Lam 林凱欣女士  
(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

13

**加拿大牙科保健計劃介紹**

**Understanding Canadian Dental Care Plan**

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Christina Karagianis (Citizen Services  
Specialist, Service Canada)

[Click JSS to Register](#) 請按 JSS 登記

14

**消化健康與日常保養**

**Digestive Health and Maintenance**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

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

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

14

**藥物安全—拆解常見迷思**

**Medication Safety— Common myths and Facts**

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Gloria Lau (Registered Pharmacist at  
Carefirst 耆暉會註冊藥劑師)

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

19

**認識中風: 預防、識別與應對**

**Understanding Stroke: Prevention, Recognition and Response**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

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)

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

## 20 別等口渴才喝水—長者夏日補水小貼士

### Stay Hydrated for the Summer

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

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](#)

## 21 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

## 29 腎臟健康與預防腎病

### Kidney Health 101

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Princi Wong 王梓柔女士  
(Programs Coordinator for Chinese Communities  
加拿大腎臟基金會社區發展統籌)

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

## 21 我們身邊的支持系統: 公共服務、社區

### 服務與非營利機構 (實體)

#### Support Around Us: Public Services, Community Services and Non-Profits (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)

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

## 26 為認知障礙症患者規劃活動時的注意事項

### Planning Activities for Individuals with Dementia—What You Should Know

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Allyson Chiu 趙若萍女士  
(NCCCP Instructor 美國失智症協會認可導師)

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

## 29 什麼是舒緩治療?

### Understanding Palliative Care

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期五 Fri.)

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](#)

## 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](http://dementiahub.yeehong.com)

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)	May 20 (Wed.) 5 月 20 (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)	May 8 (Fri.) 5 月 8 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)	June 13 (Sat.) 6 月 13 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](#)

**May 7 5 月 7 日** **3pm-4pm 三時至四時**

**May 21 5 月 21 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

## Heartsaver CPRAED and Basic Life Support and First-aid Certification

護老課程：心肺復甦法，生命支援術及急救證書課程

### Heartsaver CPRAED and BLS 心肺復甦法及生命支援術

- Heartsaver CPR Level A
  - May 8, 2026 (Fri 星期五)
  - Time 時間: 9:30am- 11:30am
  - Language 語言: 英文教材, 廣東話/普通話教授
  - Fee 費用: \$40
  - CPR Heartsaver manual \$22 (optional)
- CPR Level C / Basic Life Support (BLS)
  - June 1, 2026 (Mon 星期一)
  - Time 時間: 9:30am- 14:00pm
  - Language 語言: English 英文教授
  - Fee 費用: Level C \$65 BLS \$ 75
  - CPR Heartsaver manual \$22 (optional)
  - CPR BLS manual \$25 (optional)



**Learning to Save a Life**  
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地址:**  
頤康護老教育及資源中心  
360 Highway 7 E.,  
Unit 17, Richmond Hill

**查詢請致電:**  
416-412-4571 內線2363  
fiona.lam@yeehong.com

### First Aid 急救證書課程

- Standard First Aid CPR C+ AED (Blended)
  - May 25, 2026 (Mon 星期一)
  - 1 day in person course 一天實體課程
  - 參與者需先完成線上課程並通過測驗
  - Time 時間: 9:30am- 5:30pm
  - Language 語言: 英文教材, 廣東話/普通話教授
  - Fee 費用: \$150

**請按此處報名**  
**Click here for**  
**Registration**

# 護老鬆一鬆--鉤織入門及中班

## Caregiver Wellness: Crochet Beginner and Intermediate Class

您知道編織是一種放鬆身心的方式嗎?不管你是初學者還是有經驗的編織者,都歡迎來參加這個讓您輕鬆入門或重拾鉤織的課程!當感受到手中的線和針在你手中編織出美麗的織品時,你會感到一種滿足自在的感覺,彷彿所有的煩惱都被釋放了。

Crochet is not just a craft, it can also be a powerful tool for relaxation and stress relief. As you work with the yarn, the repetitive motion of crocheting allows the mind to focus on the present and let go out any distractions or worries.

**日期DATE: 2026年5月1,8,15,22,29日 (星期五,共5堂)**

**地點 LOCATION:頤康護老教育及資源中心  
360 HIGHWAY 7 E., UNIT 17, RICHMOND HILL**

**FEE費用 \$20(包材料費)**

### BEGINNER CLASS 入門班

時間: 下午1:00PM-2:30PM

不需任何經驗

### INTERMEDIATE CLASS 中班

時間: 下午2:45PM-4:15PM

需懂得用鉤針鉤短針、長針。



查詢請聯絡 416-412-4571 內線2363 林姑娘 Fiona Lam

請用以下GOOGLE FORM 報名

[HTTPS://FORMS.GLE/LT4WSUHO1ZCOLWVMA](https://forms.gle/LT4WSUHO1ZCOLWVMA)