

Caregiver Education & Support Services
June Programs

护老教育及支援服务
6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	29	30				

2 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 长者夏季营养饮食:水果的营养与糖分平衡
Healthy Summer Eating for Seniors: Choosing Fruits Wisely

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

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

9 花粉过敏知多些
Seasonal Allergy 101

Time/时间: 4:00pm—5:00pm (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Nicole Lo

(Registered Pharmacist 注册药剂师)

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

10 护老松一松:认识日本夏祭及盆舞文化
Bon Odori 101: More Than Just Dancing

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Rev. Kensho Hashimoto (Resident Minister, Toronto Buddhist Church)

[Click JSS to Register](#) 请按 JSS 登记

11 透过科技与游戏促进跨世代交流(实体)
Connecting Generations Through Digital Play and Engagement (In-person workshop)

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

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 2363

11 认识中暑—夏日防暑攻略
Staying Safe and Healthy in the Heat

Time/时间: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Peter Lam 林传赐先生
(Experienced First-aid Instructor 资深急救导师)

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

备注:此为免费讲座,查询或报名请致电 416-710-9978

15**你的安全很重要：学会保护自己与辨识风险
Your Safety Matters: Learn to Protect Yourself
and Recognize Risks**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

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 请按此处登记](#)**19****在安省，长者有哪些养老和住房选择？
What Are the Housing and Care Options for
Seniors in Ontario?**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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 请按此处登记](#)**25****从陌生到适应：华裔移居长者的挑战
与转变 (实体)
Navigating Change in Later Life (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
頤康中心安省注册社工)Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
报名请致电 416-412-4571 内线 2363**29****长者独居安全须知 (实体)
Safety for Senior Living Alone (In-person)**

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期一 Mon.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
报名请致电 416-412-4571 内线 2363**16****当朋友遭遇长者虐待
Supporting Friends Through Elder Abuse**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Susie Kong (Volunteer at Distress
Centres of Greater Toronto)[Click here for Registration 请按此处登记](#)**24****如何保护自己免受经济虐待
Protecting Ourselves from Financial Abuse**

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/讲员: Ms. Mary Shkoury (Prevention
Consultant, Elder Abuse Prevention
Ontario)[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)**26****中加长者福利比较
Comparing Senior Benefits in China and Canada**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/講員: Ms. Li Yang 李杨女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)[Click here for Registration 请按此处登记](#)**30****什么是纾缓治疗？
Understanding Palliative Care**

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)[Click here for Registration 请按此处登记](#)

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)	June 17 (Wed.) 6 月 17 (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)	June 5 (Fri.) 6 月 5 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)	June 13 (Sat.) 6 月 13 日 (六)	12:00pm — 1:00pm	416-412-4571 X8529
给护老者: 关顾者互助小组 Walking Together: Caregiver Support Group	June 18 (Thurs) 6 月 17 (四)	8:00pm— 9:30pm	416-412-4571 X2362



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](#)

June 4 6 月 4 日 3pm-4pm 三时至四时

June 18 6 月 18 日 3pm-4pm 三时至四时

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

歡迎護老者
Let's join us for

椅子瑜珈鬆一鬆 CHAIR YOGA FOR CAREGIVERS



費用
\$48/4節

內容 Content

透過在椅子上進行瑜伽動作，幫助護老者慢慢增強肌力鍛煉、平衡力和柔軟度，學習放鬆心情。適合任何程度，歡迎你和我一起體驗、感受。

Join this class to maintain health and revitalize your body, mind and breath. Chair Yoga is suitable for all experience levels.

名額有限，請提早報名

Limited space, please register ahead

日期:

June 6月,9,16,23,30日 (Tue.)

時間: 10:00am - 11:00am

查詢請聯絡 Fiona 林姑娘

416-412-4571 內線2363

課程語言:

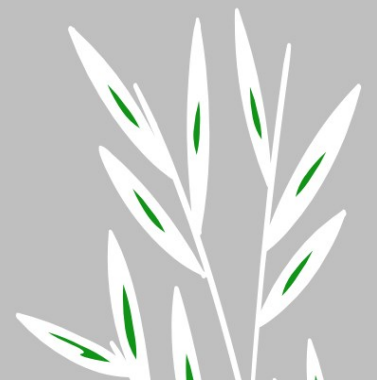
Cantonese 廣東話

請按此處報名

Please click here to register

地點 Location

頤康護老教育及資源中心 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill



惠民支援教育(TEACH)小組

Training, Education, and Assistance for Caregiving at Home

2026年6月3日、10日、17日、24日(逢星期三)



時間：上午10時半 - 中午12時



地點：2311 McNicoll Ave, Scarborough, M1V 5L2

對象：照顧認知障礙症患者的照顧者

語言：廣東話

是次小組由頤康與西乃山醫院恆康中心合辦，內容包括：


- 學習常見的護理主題, 包括
 - 自我照顧
 - 醫療保健系統資訊
 - 照顧者的關係變化
 - 未來規劃
- 有效的溝通與應對技巧
- 與其他照顧者分享和學習




登記及報名



如有查詢，歡迎與護老者支援服務部聯絡：

 416 -412 -4570

 caregiver.edu@yeehong.com

聯絡我們

頤康護老者支援服務

Tel: 416 -412-4570

caregiver.edu@yeehong.com

這是由多倫多西乃山醫院惠民中心所發展的一項互動同行課程。



與思念同行-壓花相框工作坊



本活動由註冊社工帶領，透過園藝治療手法及花藝創作與參加者一同製作壓花相框。壓花象徵生命轉化，以另一種形式承載對摯愛的思念，延續愛的連結。

讓我們一同重新找回內心的力量，結伴走過哀傷的旅程。

日期: 2026年6月16日 (星期二)

時間: 早上10:30 - 中午12:00

地點: 頤康士嘉堡麥瀝高中心


(2311 McNicoll Avenue, Scarborough, ON, M1V 5L3)

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:

 Nicky Lam: 416-412-4571 ext 2608 / Nicky.lam@yeehong.com

Ceci Tai: 416-412-4571 ext 8529 / Ceci.tai@yeehong.com

護老鬆一鬆一鉤織入門及中班

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6月5,12,19,26日 (星期五,共4堂)

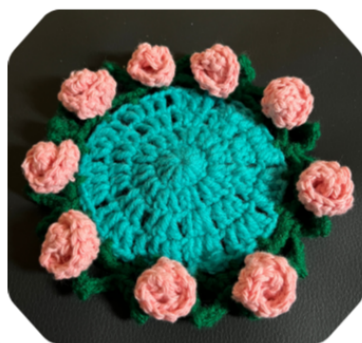
**地點 LOCATION:頤康護老教育及資源中心
360 HIGHWAY 7 E., UNIT 17, RICHMOND HILL**

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)