

Caregiver Education & Support Services  
June Programs  
護老教育及支援服務  
6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				

2 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

長者夏季營養飲食: 水果的營養與糖分平衡

3 Healthy Summer Eating for Seniors: Choosing Fruits Wisely

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; Ph.D. 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

9 花粉過敏知多 d

Seasonal Allergy 101

Time/時間: 4:00pm—5:00pm (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Nicole Lo  
(Registered Pharmacist 註冊藥劑師)

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

10 護老鬆一鬆: 認識日本夏祭及盆舞文化

Bon Odori 101: More Than Just Dancing

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register](#) 請按 JSS 登記

11 透過科技與遊戲促進跨世代交流(實體)

Connecting Generations Through Digital Play and Engagement (In-person workshop)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

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 2363

11 認識中暑—夏日防暑攻略

Staying Safe and Healthy in the Heat

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Peter Lam 林傳賜先生  
(Experienced First-aid Instructor  
資深急救導師)

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

**15** 你的安全很重要：學會保護自己與辨識風險  
**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 請按此處登記](#)

**19** 在安省，長者有哪些養老和住房選擇？  
**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 請按此處登記](#)

**25** 從陌生到適應：華裔移居長者的挑戰與轉變 (實體)  
**Navigating Change in Later 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

**29** 長者獨居安全須知(實體)  
**Safety for Senior Living Alone (In-person)**

Time/時間： 10:00am—11:30am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

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

**16** 當朋友遭遇長者虐待  
**Supporting Friends Through Elder Abuse**

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Susie Kong (Volunteer at Distress  
Centres of Greater Toronto)

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

**24** 如何保護自己免受經濟虐待  
**Protecting Ourselves from Financial Abuse**

Time/時間： 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Ms. Mary Shkoury (Prevention  
Consultant, Elder Abuse Prevention  
Ontario)

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

**26** 中加長者福利比較  
**Comparing Senior Benefits in China and Canada**

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Li Yang 李楊女士  
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

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

**30** 什麼是紓緩治療?  
**Understanding Palliative Care**

Time/時間： 2:00pm—3:00pm (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](#)

# 網上關顧者互助及支援小組 Online Caregiver Support

小組名稱 Support Group	日期 Date	時間 Time	報名及查詢 Registration and Enquiries
給護老者: 關顧者互助小組(廣東話) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	June 17 (Wed.) 6 月 17 (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)	June 5 (Fri.) 6 月 5 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
給護老者: 關顧者互助小組 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) 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](#)

**June 4 6 月 4 日**                      **3pm-4pm 三時至四時**

**June 18 6 月 18 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**

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:

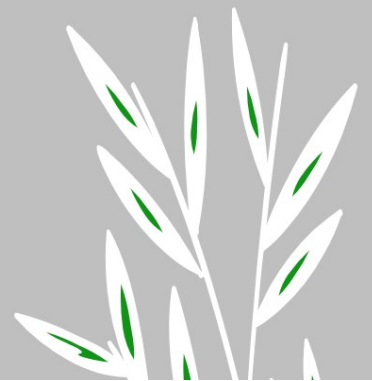
Cantonese 廣東話

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](mailto: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](mailto: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--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)**

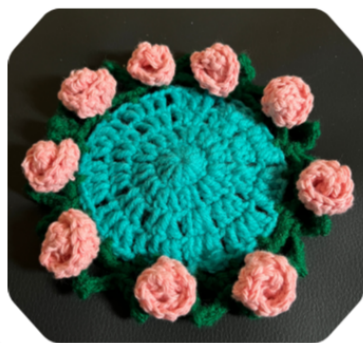
**地點 LOCATION:頤康護老教育及資源中心  
360 HIGHWAY 7 E., UNIT 17, RICHMOND HILL**

**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)