

**Caregiver Education & Support Services
July Programs**

**护老教育及支援服务
7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	31	

Online Workshops 网上讲座

**7 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](#)

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

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Mr. Peter Lam 林传赐先生

(Experienced First-aid Instructor 资深急救导师)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

**14 善用虚拟医疗服务：长者与家庭照顾者实用指南
Virtual Health Care**

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 頤康中心安省注册社工)

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

**15 护理假牙 101
Caring for Your Dentures**

Time/時間: 4:00pm—5:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Natalie Leung (安省注册假牙师
Registered Denturist in Ontario)

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

**22 第 2 型糖尿病的健康饮食建议
Healthy Diet and Type 2 Diabetes**

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](#)

**22 百无禁忌：从容谈生死，安心话未来
Let's Talk About It: Life, Death, and Planning for the Future**

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Ceci Tai 戴思韵女士

(Social Worker at Yee Hong Centre 頤康中心安省注册社工)

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

23

护老锦囊：食疗的日常应用与保健

Let Food to be Your Medicine

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/講員: Dr. Yi Zhang 张艺女士
(Registered Naturopathic Practitioner
安省注册自然疗法师)

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

24

安心搬迁, 轻松生活

Downsizing: Making the Transition Easier

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Joseph Duan and Ms. Carrie Man
(Space Optimization & Transition
Specialist 空间优化与转型顾问)

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

27

与认知障碍症患者有效沟通：

应做与不应做的事项

Communicating with Clients Living with
Dementia: Do's and Don'ts

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Allyson Chiu 赵若萍女士
(NCCPI Instructor 美国失智症协会认
可导师)

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

28

认识吞咽困难：安全进食与照顾技巧

Understanding Swallowing Difficulties: Safe
Eating and Caregiving Strategies

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

31

中医看失智症

TCM Perspective on Dementia

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Dr. Arthur Lo 劳惠光先生
(PhD, R. TCMP, R. Ac. 注册中医师)

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

Yee Hong CAREL-earning Website – 颐康关爱网



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

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—烈治文山

照顾之路·自主而行—互助交流小组 Self-Directed Care & Learn Program (Mandarin 普通话)

Date/ 日期: 7 月 2,9,23 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—12:00pm

专为长者及家庭照顾者而设的灵活学习小组，参加者可根据自己的兴趣和需要，自主探索健康资讯、照顾技巧及社区资源。

A flexible program for older adults and family caregivers to learn educational materials, wellness activities, and community resources at their own pace.

咖啡时光·照顾者互助交流 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 广东话)

Date/ 日期: 7 月 14,28 日(星期二 Tue.)

Time/时间: 10:00am—12:00pm

为长者及家庭照顾者而设的轻松交流聚会。旨在分享照顾经验、取得社区资源资讯，并与其他照顾者互相支持，减轻压力，建立关怀网络，携手同行。

A friendly gathering for older adults and family caregivers to connect, share experiences, and learn about community resources.

Heartsaver CPRAED and BLS 心肺复苏法及生命支援术—CPR Level C / Basic Life Support (BLS)

Date/ 日期: 7 月 16 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 9:30am—1:00pm

Language/语言: 英文教材, 广东话/普通话教授

Fee/ 费用: Level C \$65 BLS \$ 75



心脏骤停可能发生在任何人身上，任何时间。做好应对准备。你的快速反应可以将生存几率提高

Cardiac arrest can happen to anyone, at any time. Be ready to respond. Your fast action can more than double the chance of surviving.

认识安省医疗隐私与同意权：长者与照顾者必知的重要事项

Who Can Access My Health Information?

Date/ 日期: 7 月 16 日(星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭偉女士 (Social Worker at Yee Hong Centre 颐康中心安省注册社工)



夏日照顾长者小贴士

Tips for Taking Care of the Elderly in Summer

Date/ 日期: 7 月 17 日 (星期五 Fri.)

Time/时间: 10:00am—11:00am

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓煥明女士(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)



善用虚拟医疗服务：长者与家庭照顾者实用指南

Virtual Health Care

Date/ 日期: 7 月 30 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—11:00am

Language/语言: Mandarin 普通话/ 國語

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭偉女士 (Social Worker at Yee Hong Centre 颐康中心安省注册社工)



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

报名请致电 416-412-4570 或电邮至 caregiver.edu@yeehong.com

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—士嘉堡

照顾者不倒翁小组 Caregiver Chill Club (Cantonese 广东话)

Date/ 日期: 7月6、13、20、27日及8月5日(星期一 Mon.) (共五节)

Time/时间: 10:30am—11:30am

Facilitated by: Ms. Jody Wong 黄施闵女士 (BSW Placement Student 实习社工学生)

照顾认知障碍症长者是一段充满爱与承担的旅程，同时亦可能带来压力、疲惫及孤单。是次小组为照顾者提供一个轻松及互相支持的平台，让参加者分享照顾经验、交流心得、学习实用照顾技巧，并探索照顾自己的方法。透过互动游戏、小组讨论、经验分享及反思活动，参加者将一起认识有效沟通技巧、舒缓压力的方法及发掘自身的力量与资源。让我们同行，在彼此支持中获得力量。

Caring for a loved one with dementia can be meaningful, but it can also bring challenges, stress, and feelings of isolation. This 5-session support group provides a safe and welcoming space for caregivers to connect with others, share experiences, learn practical caregiving strategies and discover methods to be compassionate for themselves. Through interactive activities, discussions, games and reflection exercises, participants will explore communication skills, stress management, self-care practices, and personal strengths. Join us as we support one another and find strength in the caregiving journey together.

「忙」「忘」人生。每天爱您多一些 / Love You A Little More Each Day (Cantonese 广东话)

Date/ 日期: 7月14(星期二), 20、27(星期一)及8月6、13日(星期四) (共五节)

Time/时间: 2:00pm—3:15pm

Facilitated by: Mr. King Kei Chan 陈景琦先生 (BSW Placement Student 实习社工)

此认知障碍症患者及照顾者互助小组由实习社工学生带领。参加者将可以透过小游戏和社工讲解来了解更多有关认知障碍症的知识，并在减压活动中放松身心。彼此亦能交流心得，分享心路历程，互相扶持。想认识更多关于认知障碍症的知识？想更好地照顾到患认知障碍症的亲人？感到很大压力无从抒发？有说话未曾讲？欢迎您来参加我们的小组活动，我们一齐谈一谈！

This dementia support group for patients and caregivers is led by a student social worker. Participants will learn more about dementia through games and presentations, and can relax through stress-relief activities. Members will also have the opportunity to share their feelings and thoughts to better support each other.

Want to learn more about dementia?

Want to better care for a family member with dementia?

Feeling stressed but unsure how to express it?

You are welcome to join our support group—come and talk with us!

Address 中心地址: 2311 McNicoll Ave, Scarborough

报名请致电 416-412-4570 或电邮至 caregiver.edu@yeehong.com

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)	Jul 15 (Wed.) 7 月 15 (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)	Jul10 (Fri.) 7 月 10 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)	Jul 18 (Sat.) 7 月 18 日 (六)	10:30 am— 12:00pm	416-412-4571 X8529
给护老者: 关顾者互助小组 Walking Together: Caregiver Support Group	Jul 23 (Thurs) 7 月 23 (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](#)

July 2 7 月 2 日 **3pm-4pm 三时至四时**

July 16 7 月 16 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

照顧不倒翁

Caregiver Chill Club

留一小時給自己 照顧路上不孤單

ONE HOUR FOR YOU,
SUPPORT FOR THE JOURNEY.



心得分享
EXPERIENCE
SHARING



學習技巧
SKILLS
LEARNING



自我照顧
SELF-CARE
PRACTICES

日期 DATE:

July 6, 13, 20, 27 & August 5, 2026

時間 TIME:

10:30 am – 11:30 am

地點 LOCATION:

頤康士嘉堡麥瀝高中心
2311 McNicoll Avenue
Scarborough, ON, M1V 5L3

講員 FACILITATOR:

黃施閔 Jody Wong
(社工實習學生
BSW placement student)

對象 TARGET:

認知障礙症長者照顧者
Dementia caregiver

費用 FEE:

免費 free of charge

如有查詢，請聯絡 416 -412 -4570 | caregiver.edu@yeehong.com



頤康 | YEE HONG



想認識更多關於認知障礙症的知識？
想更好地照顧到患認知障礙症的親人？
感到很大壓力無從抒發？有說話未曾講？
歡迎您來參加我們的小組活動，我們一齊傾一傾！

「忙」「忘」人生。 每天愛您多一些

認知障礙症患者及照顧者互助小組

日期：**7月14日**（星期二）、**20、27日**（星期一）及**8月6、13日**（星期四）（共五節）

時間：下午**2:00-3:15**

地點：頤康士嘉堡麥瀝高中心

對象：認知障礙症患者及照顧者

語言：廣東話

費用：全免

講員：**KK Chan**（實習社工學生）

聯絡我們

護老者支援服務 Caregiver Support Services

416-412-4570

caregiver.edu@yeehong.com

期待您的出現！