

**Caregiver Education & Support Services
July Programs
護老教育及支援服務
7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	

Online Workshops 網上講座

**7 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](#)

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

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

**14 善用虛擬醫療服務：長者與家庭照顧者實用指南
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
頤康中心安省註冊社工)

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

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

Time/時間: 4:00pm—5:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Natalie Leung (安省註冊假牙師
Registered Denturist in Ontario)

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

**22 第 2 型糖尿病的健康飲食建議
Healthy Diet and Type 2 Diabetes**

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](#)

**22 百無禁忌：從容談生死，安心話未來
Let's Talk About It: Life, Death, and Planning for the Future**

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Ceci Tai 戴恩韻女士
(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](#)

23

護老錦囊：食療的日常應用與保健

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](#)

24

安心搬遷・輕鬆生活

Downsizing: Making the Transition Easier

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員 : Mr. Joseph Duan and Ms. Carrie Man
(Space Optimization & Transition Specialist
空間優化與轉型顧問)

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

27

與認知障礙症患者有效溝通：

應做與不應做的事項

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

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

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

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

28

認識吞嚥困難：安全進食與照顧技巧

Understanding Swallowing Difficulties: Safe
Eating and Caregiving Strategies

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](#)

31

中醫看失智症

TCM Perspective on Dementia

Time/時間： 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言： Cantonese 廣東話

Speaker/講員 : Dr. Arthur Lo 勞惠光先生
(PhD, R. TCMP, R. Ac. 註冊中醫師)

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

Yee Hong CARE-Learning Website

— 頤康關護網



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

In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—烈治文山

照顧之路·自主而行—互助交流小組 Self-Directed Care & Learn Program (Mandarin 普通話)

Date/ 日期: 7月 2,9,23 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—12:00pm

專為長者及家庭照顧者而設的靈活學習小組，參加者可根據自己的興趣和需要，自主探索健康資訊、照顧技巧及社區資源

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

咖啡時光·照顧者互助交流 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 廣東話)

Date/ 日期: 7月 14,28 日(星期二 Tue.)

Time/時間: 10:00am—12:00pm

為長者及家庭照顧者而設的輕鬆交流聚會。旨在分享照顧經驗、取得社區資源資訊，並與其他照顧者互相支持，減輕壓力，建立關懷網絡，攜手同行。

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

Heartsaver CPRAED and BLS 心肺復甦法及生命支援術—CPR Level C / Basic Life Support (BLS)

Date/ 日期: 7月 16 日(星期五 Fri.)

Time/時間: 9:30am—1:00pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話/普通話教授

Fee/ 費用: Level C \$65 BLS \$ 75



心臟驟停可能發生在任何人身上，任何時間。做好應對準備。你的快速反應可以將生存幾率提高。

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

認識安省醫療隱私與同意權：長者與照顧者必知的重要事項

Who Can Access My Health Information?

Date/ 日期: 7月 16 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—11:30am

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)



夏日照顧長者小貼士

Tips for Taking Care of the Elderly in Summer

Date/ 日期: 7月 17 日(星期五 Fri.)

Time/時間: 10:00am—11:00am

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)



善用虛擬醫療服務：長者與家庭照顧者實用指南

Virtual Health Care

Date/ 日期: 7月 30 日(星期四 Thurs.)

Time/時間: 10:00am—11:30am

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

報名請致電 416-412-4570 或電郵至 caregiver.edu@yeehong.com

In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—士嘉堡

照顧者不倒翁小組 Caregiver Chill Club (Cantonese 廣東話)

Date/ 日期: 7月6、13、20、27日及8月5日(星期一 Mon.) (共五節)

Time/時間: 10:30am—11:30am

Facilitated by: Ms. Jody Wong 黃施閔女士 (BSW Placement Student 實習社工學生)

照顧認知障礙症長者是一段充滿愛與承擔的旅程，同時亦可能帶來壓力、疲憊及孤單。是次小組為照顧者提供一個輕鬆及互相支持的平台，讓參加者分享照顧經驗、交流心得、學習實用照顧技巧，並探索照顧自己的方法。透過互動遊戲、小組討論、經驗分享及反思活動，參加者將一起認識有效溝通技巧、舒緩壓力的方法及發掘自身的力量與資源。讓我們同行，在彼此支持中獲得力量。

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。每天愛您多一些 / Love You A Little More Each Day (Cantonese 廣東話)

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

Time/時間: 2:00pm—3:15pm

Facilitated by: Mr. King Kei Chan 陳景琦先生 (BSW Placement Student 實習社工)

此認知障礙症患者及照顧者互助小組由實習社工學生帶領。參加者將可以透過小遊戲和社工講解來了解更多有關認知障礙症的知識，並在減壓活動中放鬆身心。彼此亦能交流心得，分享心路歷程，互相扶持。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！

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

報名請致電 416-412-4570 或電郵至 caregiver.edu@yeehong.com

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)	Jul 15 (Wed.) 7 月 15 (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)	Jul10 (Fri.) 7 月 10 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)	Jul 18 (Sat.) 7 月 18 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	Jul 23 (Thurs) 7 月 23 (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](#)

July 2 7 月 2 日 **3pm-4pm 三時至四時**

July 16 7 月 16 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

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！