

Caregiver Education & Support Services August Programs

护老教育及支援服务 8 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

5

长者健康体重管理

Healthy Weight Management for Older Adults

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](#)

11

职权扩大-药剂师可以帮到您更多! Your Pharmacist Can Now Do More For You!

Time/時間: 4:00pm—5:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Nicole Lo (安省注册药剂师 Registered Pharmacist in Ontario)

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

12

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 (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: 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](#)

12

认识癌症筛查 Cancer Screening

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Suad Abukar (Registered Nurse at Scarborough Centre for Healthy Communities)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

14

认识中暑—夏日防暑攻略

Staying Safe and Healthy in the Heat

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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](#)

21

听力健康

Hearing Health

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. David Lee 李自強先生
(Registered Hearing Aid Practitioner & Tinnitus Specialist)

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

25

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?

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

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)

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

31

认知障碍症照顾：理解失落与接纳改变

Dementia Care: Understanding Loss and Embracing Changes

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期一 Mon.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Ceci Tai 戴思韵女士

(Social Worker at Yee Hong Centre

颐康中心安省注册社工)

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

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

Yee Hong CAREL-earning Website – 頤康关爱网



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

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

Date/ 日期: 8 月 3 或 10 日(星期一 Mon.)

Time/时间: 9:30am—1:30pm

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.

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: 8 月 6, 20 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.

听力健康

Hearing Health

Date/ 日期: 8 月 13 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. Lucy Guo 郭谢曲纯 女士 (Hearing Instrument Specialist from People Hearing)

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

Date/ 日期: 8 月 11, 25 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.

急救证书课程 **Standard First Aid Course**

Date/ 日期: 8 月 17, 18 日(星期一 Mon.) (共两天)

Time/时间: 9:00am—5:00pm

Language/语言: 英文教材, 广东话/普通话教授

Fee/ 费用: \$150

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.

未雨绸缪, 安心未来——长者权益与授权书

Plan Ahead for Peace of Mind: Seniors' Rights and Powers of Attorney

Date/ 日期: 8 月 27 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)

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—烈治文山

护老者松一松: 绘出生活色彩 - 和谐粉彩

Caregiver Respite Station: Me Time--Pastel Nagomi Art

日期 Date: 8 月 24,31 日,9 月 14,21 日 (星期一)

Time/时间: 2:30pm -4:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Fee/ 费用: \$48/4 節 (包材料費)

和谐粉彩源自日本。用手指代笔，借着这简单、轻松的作画方法，让我们的关顾者可以从中获得一个放松、愉悦的感觉，透过这门艺术纾解压力与情绪。参加者不需具备任何绘画基础。

报名及查询: 416-412-4571 内线 2363 Fiona 林姑娘 或 fiona.lam@yeehong.com

[Click here for Registration](#)

In-person Workshops and Groups 实体讲座及小组—北约克

收纳与断舍离—打造安全舒适的安乐窝

Practical Tips for Decluttering

Date/ 日期: 8 月 27 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 11:00am—12:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士 (Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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



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

圆满人生规划讲座参观活动

Planning Ahead: Understanding End-of-Life Arrangements & Guided Tour

Date/ 日期: 8 月 8 日 (星期六 Sat.)

Time/时间: 10:00am—3:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Fee/费用: \$5 留位费, 出席活动后全数退回)

查询或报名请致电 416-412-4571 内线 8529 或电邮至 cec.tai@yeehong.com

本次外出活动将带领大家一同参观殡仪馆及墓园,并由持牌墓园殡仪馆师分享生前规划及善终资讯。活动旨在减少大家对未知的疑虑,促进家人之间对生前规划及善终安排的沟通。(是次活动提供交通接送及轻便午餐)

This outing program includes a guided tour of a funeral home and cemetery, information sharing on end -of-life arrangements. This activity aims to reduce uncertainty and encourage open conversations with family about future planning. (Transportation and a light lunch will be provided)

留住夏天—植物标本小画疗愈工作坊

Holding onto Summer-A Pressed Plant Art & Healing Workshop

Date/ 日期: 8 月 21 日 (星期五 Fri.)

Time/时间: 10:30am—12:00pm

Language/语言: Cantonese 广东话

查询或报名请致电 416-412-4571 内线 8529 或电邮至 cec.tai@yeehong.com

在这个盛夏,让我们暂时放下忙碌与责任,为自己留出一段安静的时光。邀请您一起收集夏日植物的美好印记,亲手制作一幅独一无二的植物标本小画。在一花一叶的创作过程中,感受当下、放松身心,让自然疗愈疲惫的心灵,也为自己珍藏一份属于这个夏天的美好回忆。

This midsummer, let's put aside our busyness and responsibilities for a while and give ourselves a moment of quiet. We invite you to join us in collecting the beautiful traces of summer plants and personally create an unique little plant specimen artwork. Through the process of creating with each flower and leaf, you can be present, relax your body and mind, let nature heal your tired soul, and

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)	Aug 19 (Wed.) 8 月 19 (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)	Aug 14 (Fri.) 8 月 14 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)	Aug 29 (Sat.) 8 月 29 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	Aug 20 (Thurs) 8 月 20 (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](#)

Aug 6 8 月 6 日 3pm-4pm 三时至四时

Aug 20 8 月 20 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 416-412-4570 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

Funding for the Caregiver Education & Support Services has been provided by the Ontario Health East and Ontario Health Central. 6

以上活動由 Ontario Health East 及 Ontario Health Central 資助



頤康 | YEE HONG

圓滿人生規劃講座暨 參觀活動

日期: 2026年8月8日(星期六)

時間: 上午10時 - 下午3時

集合地點: 3750 Midland Ave,
Scarborough, M1V 4V3

對象: 照顧者及長者

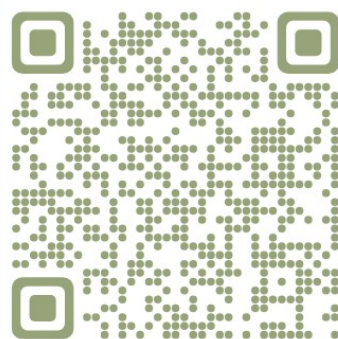
費用全免* (報名時需預先繳交 \$5
留位費, 出席活動後將全數退還)

內容包括:

- 生前規劃及善終資訊分享
- 參觀殯儀館及墓園
- 減少對未知的疑慮, 促進家人之間
對生前規劃及善終安排的溝通
- 提供交通接送及輕便午餐



立即登記



SCAN HERE

頤康護老者支援服務部

☎ 416 - 412 - 4570

✉ caregiver.edu@yeehong.com



頤康 | YEE HONG

Caregiver Education and
Support Services

護老者鬆一鬆： 繪出生活色彩 - 和諧粉彩 Caregiver Respite Station: Me Time--Pastel Nagomi Art

和諧粉彩源自日本。用手指代筆，藉著這簡單、輕鬆的作畫方法，讓我們的關顧者可以從中獲得一個放鬆、愉悅的感覺，透過這門藝術紓解壓力與情緒。參加者不需具備任何繪畫基礎。

日期Date: 8月24,31日,9月14,21日(星期一)

時間Time: 下午2:30pm -4:00pm

Fee費用 \$48/4節 (包材料費)

語言Language: 廣東話 Cantonese

名額有限，請提早報名

Limited space, please register ahead

請按以下Google Form 報名

<https://forms.gle/4eJXXqx789mscrHHA>

地點 Location

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

查詢請聯絡Fiona 林姑娘 416-412-4571 內線2363



留住夏天 植物標本小畫療癒工作坊

A Pressed Plant Art & Healing Workshop



在這個盛夏，讓我們暫時放下忙碌與責任，為自己留出一段安靜的時光。邀請您一起收集夏日植物的美好印記，親手製作一幅獨一無二的植物標本小畫。在一花一葉的創作過程中，感受當下、放鬆身心，讓大自然療癒疲憊的心靈，也為自己珍藏一份屬於這個夏天的美好回憶。

This midsummer, take a moment to slow down and reconnect with nature. Join us in creating your own artwork using summer plants.

Through this mindful creative process, relax your body and mind, enjoy the healing power of nature, and preserve a cherished memory of the season.

日期 Date: 2026年8月21日 (星期五Friday)

時間 Time: 10:30AM – 12:00PM

地點 Location: 頤康士嘉堡麥瀝高中心

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

語言 Language: 廣東話 Cantonese

對象 Target: 照顧者 Caregivers

報名及查詢 Registration and Inquires:



Ceci Tai: 416-412-4571 ext 8529 /

Ceci.tai@yeehong.com

費用全免
Free of Charge



暖心同行之旅



2026年8月12、19、26日及9月2、9日(星期三)

上午11時 - 中午12:30



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: 因家人離世而需要情緒關懷的照顧者及家人



費用全免

小組內容及特式

本支援小組(6 - 8人)由註冊社工帶領，透過互相分享與同行支持，陪伴您走過哀傷，將對摯親的愛與思念轉化為前行的力量。一同學習身心放鬆技巧，逐步適應生活，重拾生活力量。

戶外療癒散步: 透過輕鬆散步及正念體驗，讓大家舒緩情緒，放鬆身心，感受當下。

聲音浴放鬆體驗: 由專業導師帶領，透過聲音共振與沉浸式放鬆體驗，引導身心進入平靜、舒適的狀態，促進內在平衡與安定。



報名及查詢, 歡迎聯絡頤康護老者支援服務部社工:

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

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

