

**Caregiver Education & Support Services
August Programs
護老教育及支援服務
8 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

5

長者健康體重管理

Healthy Weight Management for Older Adults

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](#)

11

職權擴大-藥劑師可以幫到您更多!

Your Pharmacist Can Now Do More For You!

Time/時間: 4:00pm—5:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

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

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

12

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 (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

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](#)

12

認識癌症篩查

Cancer Screening

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

14

認識中暑—夏日防暑攻略

Staying Safe and Healthy in the Heat

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

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](#)

21

聽力健康

Hearing Health

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

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

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

25

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?

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

31

認知障礙症照顧：理解失落與接納改變
Dementia Care: Understanding Loss and Embracing Changes

Time/時間：2:00pm—3:00pm (星期一 Mon.)

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

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 CARE-Learning Website

— 頤康關護網



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

心肺復甦法及生命支援術 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/時間: 9:30am—1:30pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話教授

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.

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: 8 月 6,20 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.

聽力健康

Hearing Health

Date/ 日期: 8 月 13 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. Lucy Guo 郭謝曲純 女士 (Hearing Instrument Specialist from People Hearing)

咖啡時光·互助交流小組 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 廣東話)

Date/ 日期: 8 月 11,25 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.

急救証書課程 Standard First Aid Course

Date/ 日期: 8 月 17,18 日(星期一 Mon.) (共兩天)

Time/時間: 9:00am—5:00pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話/普通話教授

Fee/ 費用: \$150

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.

未雨綢繆, 安心未來——長者權益與授權書

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

Date/ 日期: 8 月 27 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—烈治文山

護老者鬆一鬆: 繪出生活色彩 - 和諧粉彩

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/時間: 2:30pm -4:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

Fee 費用 \$48/4 節 (包材料費)

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。

報名及查詢: 416-412-4571 內線 2363 Fiona 林姑娘 或 fiona.lam@yeehong.com

[Click here for Registration](#)

In-person Workshops and Groups 實體講座及小組—北約克

收納與斷捨離—打造安全舒適的安樂窩

Practical Tips for Decluttering

Date/ 日期: 8 月 27 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 11:00am—12:00pm

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: 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



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

圓滿人生規劃講座參觀活動

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

Date/ 日期: 8 月 8 日 (星期六 Sat.)

Time/時間: 10:00am—3:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

Fee/費用: \$5 留位費, 出席活動後全數退回)

查詢或報名請致電 416-412-4571 內線 8529 或電郵至 ceci.tai@yeehong.com

本次外出活動將帶領大家一同參觀殯儀館及墓園,並由持牌墓園殯儀館師分享生前規劃及善終資訊。活動旨在減少大家對未知的疑慮,促進家人之間對生前規劃及善終安排的溝通。(是次活動提供交通接送及輕便午餐)

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—植物標本小畫療癒工作坊

Holding onto Summer-A Pressed Plant Art & Healing Workshop

Date/ 日期: 8 月 21 日 (星期五 Fri.)

Time/時間: 10:30am—12:00pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

查詢或報名請致電 416-412-4571 內線 8529 或電郵至 ceci.tai@yeehong.com

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, 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 also keep a cherished memory of this summer for yourself.

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

Aug 6 8 月 6 日 **3pm-4pm 三時至四時**

Aug 20 8 月 20 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 416-412-4570 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



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

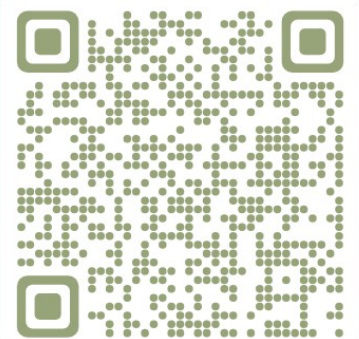
費用全免* (報名時需預先繳交 \$5
留位費, 出席活動後將全數退還)

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

