

**Caregiver Education & Support Services
September Programs
护老教育及支援服务
9 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			

Online Workshops 网上讲座

2 看见行为背后的需要—理解失智症患者的内心世界

Beyond the Behaviors: Understanding the Inner World of People Living with Dementia

Time/時間: 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
頤康中心安省注册社工)

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

3 情绪与细胞营养：让身体和心情一起变好

Mood & Cellular Nutrition: Nourishing the Body, Supporting a Better Mood

Time/时间: 10:00am—11:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Julia Qiao 乔红女士

(Nutrition Practitioner 营养师)

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

**9 保护自己免受诈骗
Protect Yourself from Scams**

Time/时间: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Police Constable from Toronto Police
Service 多伦多警察局警员

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

22 鼻胃管居家照护：家属最常遇到的问题与应对方法

**Understanding NG Tube Care at Home:
Practical Guidance for Family Caregivers**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Mark Ho 何文豪先生

(Registered Nurse 注册护士)

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

**23 精神健康与失智症
Psychiatry — Mental Health & Dementia**

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Medical Student from University of
Toronto 多伦多大学医科生

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

**29 留下生命故事：把人生智慧留给下一代
Leaving Your Life Story as a Legacy**

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Nicky Lam 林世強先生

(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](#)

30

回归基本：如何搭配均衡饮食

Back to Basics: How to Build a Balanced Meal

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

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: 9 月 3, 17 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: 9 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.

心肺复苏法及生命支援术 Heartsaver CPRAED— CPR Level A or C

Date/ 日期: 9 月 15 日(星期二 Tue.)

Time/时间: 9:30am—1:30pm

Language/语言: 英文教材, 广东话

Fee/ 费用: Level A \$40 Level C \$60

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.

急救证书课程 Standard First Aid Course

Date/ 日期: 9 月 22, 23 日 (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.



乐龄新视野：从旅行中发现生命的美好

New Horizons in Later Life: Finding Joy Through Exploration

Date/ 日期: 9 月 24 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 10:00am—11:30am

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—烈治文山

护老松一松--钩织入门及中班

Caregiver Wellness: Crochet Beginner and Intermediate Class

日期 Date: 9 月 11,18,25,10 月 2 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 初班:1:00pm—2:30pm/ 中班: 2:45pm-4:15pm

Language/语言: Cantonese 广东话

Fee/ 费用: \$20

欢迎来参加这个让您轻松入门或重拾钩织的课程！当感受到手中的线和针在你手中编织出美丽的织品时，你会感到一种满足自在的感觉，仿佛所有的烦恼都被释放了。

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—士嘉堡

月圆思亲·暖心相聚

Mid-Autumn Festival Program for G&B Caregivers

日期 Date: 9 月 18 日(星期五 Fri.)

Time/时间: 11:00am-12:30pm

Language/语言: Cantonese 广东话

活动将安排简单的中秋手工艺活动，让大家一边动手创作，一边聊天交流，分享生活点滴。即使思念仍在，我们也可以在彼此的陪伴下，感受节日的温暖，不必独自面对。

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

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

安心搬迁, 轻松生活

Downsizing: Making the Transition Easier

Date/ 日期: 9 月 10 日 (星期四 Thurs.)

Time/时间: 11:00am—12:00pm

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)

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



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)	Sept 19 (Wed.) 9 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)	Sept 4 (Fri.) 9 月 4 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)	Sept 26 (Sat.) 9 月 26 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	Sept 21 (Mon.) 9 月 21 (一)	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](#)

Sept 24 9 月 24 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. 5

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



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



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9月11,18,25,10月2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/WP8UQCBMPS15ZDD58](https://forms.gle/WP8UQCBMPS15ZDD58)