

**Caregiver Education & Support Services
September Programs
護老教育及支援服務
9 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			

Online Workshops 網上講座

2

看見行為背後的需要－理解失智症
患者的內心世界

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

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/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](#)

3

情緒與細胞營養：讓身體和心情一起變好

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

Time/時間: 10:00am—11:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Julia Qiao 喬紅女士
(Nutrition Practitioner 營養師)

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

9

保護自己免受詐騙

Protect Yourself from Scams

Time/時間: 3:00pm—4:15pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Police Constable from Toronto Police
Service 多倫多警察局警員

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

22

鼻胃管居家照護：家屬最常遇到的問
題與應對方法

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

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Mark Ho 何文豪先生
(Registered Nurse 註冊護士)

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

23

精神健康與失智症

Psychiatry — Mental Health & Dementia

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

Speaker/講員: Medical Student from University of
Toronto 多倫多大學醫科生

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

29

留下生命故事：把人生智慧留給下一代

Leaving Your Life Story as a Legacy

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Nicky Lam 林世強先生
(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](#)

30

回歸基本：如何搭配均衡飲食

Back to Basics: How to Build a Balanced Meal

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

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



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 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: 9 月 3,17 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·互助交流小組 Caregiver Coffee Chat Program (Cantonese 廣東話)

Date/ 日期: 9 月 11,25 日(星期五 Fri.)

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.

心肺復甦法及生命支援術 Heartsaver CPRAED—CPR Level A or C

Date/ 日期: 9 月 15 日(星期二 Tue.)

Time/時間: A: 9:30am—11:30am/ C: 9:30am-1:30pm

Language/語言: 英文教材, 廣東話教授

Fee/ 費用: Level A \$40 Level C \$60

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.

急救証書課程 Standard First Aid Course

Date/ 日期: 9 月 22,23 日(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.



樂齡新視野：從旅行中發現生命的美好

New Horizons in Later Life: Finding Joy Through Exploration

Date/ 日期: 9 月 24 日(星期四 Thurs.)

Time/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

護老鬆一鬆--鉤織入門及中班

Caregiver Wellness: Crochet Beginner and Intermediate Class

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

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

Language/語言: 廣東話

Fee/ 費用: \$20

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。

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—士嘉堡

月圓思親・暖心相聚

Mid-Autumn Festival Program for G&B Caregivers

Date/ 日期: 9 月 18 日 (星期五 Fri.)

Time/時間: 11:00am-12:30pm

Language/語言: Cantonese 廣東話

活動將安排簡單的中秋手工藝活動，讓大家一邊動手創作，一邊聊天交流，分享生活點滴。即使思念仍在，我們也可以在彼此的陪伴下，感受節日的溫暖，不必獨自面對。

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

Address 中心地址: Yee Hong McNicoll Centre, 2311 McNicoll Ave, Scarborough

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

安心搬遷・輕鬆生活

Downsizing: Making the Transition Easier

Date/ 日期: 9 月 10 日 (星期四 Thurs.)

Time/時間: 11:00am—12:00pm

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)

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



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)	Sept 16 (Wed.) 9 月 16 (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)	Sept 4 (Fri.) 9 月 4 日 (五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
與伴同行: 柏金遜互助小組 (廣東話) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Sept 26 (Sat.) 9 月 26 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	Sept 21 (Mon) 9 月 21 日 (一)	10:00am— 12:00pm	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](#)

Sept 24 9 月 24 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

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

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)