



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

Caregiver Education & Support Services – August Programs

護老教育及支援服務 – 八月活動

Webinars

網上講座

Webinar No.: 1

Topic: Community Resources and Services in Ontario for Older Adults

Date: August 3, 2021 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Amber Chang, SSW Student

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 1

講座: 長者社區資源和服務

日期: 2021年8月3日(星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 實習社會服務工作者張桂娟女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 2

Topic: Introduction to Zentangle

Date: August 4, 2021 (Wednesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: English

Speakers: Ms. Chloe Wang, Geriatric Activities Coordinator

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 2

講座: 禪繞畫初體驗

日期: 2021年8月4日(星期三)

時間: 下午2時至3時

語言: 英文

講員: 實習長者活動協調員王可小姐

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 3

Topic: About Stroke (Pt.1) Pre-Signs and Symptoms

Date: August 5, 2021 (Thursday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Yvonne Chen, RN

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 3

講座: 了解中風(上篇)中風前兆和症狀

日期: 2021年8月5日(星期四)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊護士陳葉明女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 4

Topic: Exercises for Enhancing Physical Strength and Balance

Date: August 9, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Mrs. Winnie Lam, Retired Physiotherapist

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 4

講座: 增強體力及平衡運動

日期: 2021年8月9日(星期一)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 退休香港及多倫多物理治療師林葉菊英女士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: About Stroke (Pt.2) Post-Stroke Care and Further Prevention

Date: August 9, 2021 (Monday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Yvonne Chen, RN

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 5

講座: 了解中風 (下篇) 中風後的護理和預防二次風

日期: 2021年8月9日 (星期一)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊護士陳葉明女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 6

Topic: People with Dementia in Different Stages

Date: August 10, 2021 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Amber Chang, SSW Student

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 6

講座: 不同階段的失智症患者

日期: 2021年8月10日 (星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 實習社會服務工作者張桂娟女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 7

Topic: Digital Privacy - Online Hygiene and Strong Passwords

Date: August 12, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Michelle Yun Liu, Librarian from Toronto Public Library

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 數字隱私 - 網路衛生及強密碼使用

日期: 2021年8月12日 (星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 多倫多公共圖書館館員劉芸女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 8

Topic: Speaking of Bones - Part 2

Date: August 12, 2021 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12:00 p.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Priscilla Ching, Speaker from Osteoporosis Canada

Please Click [社群服務 - NYCBC](#) to Register

講座編號: 8

講座: 骨質知多少延續篇

日期: 2021年8月12日 (星期四)

時間: 中午11時至12時

語言: 廣東話

講員: 加拿大骨質疏鬆協會講員程何婉華女士

請按[社群服務 - NYCBC](#)登記

Webinar No.: 9

Topic: The Psychology of Happiness

Date: August 16, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: English

Speaker: Ms. Aathmika Nandan, University of Toronto Honours Bachelor of Science Program Student

[Please Click Here for Registration](#)

講座編號: 9

講座: 快樂心理密碼

日期: 2021年8月16日 (星期一)

時間: 上午10時至11時

語言: 英文

講員: 多倫多大學科學學系學生 Aathmika Nandan 女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 10

Topic: Home Safety Tips for the Elderly - Supporting Aging Parents at Home

Date: August 17, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Angela Guo, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 長者居家安全貼士

日期: 2021年8月17日 (星期二)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊社工郭偉女士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 11

Topic: Brain Health

Date: August 17, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:00 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Bernice Chan, Public Education Coordinator,
Alzheimer Society of Toronto

[Please Click to Join Zoom Meeting](#)

Meeting ID: 859 0208 0226 Passcode: BH817

Webinar No.: 12

Topic: Volunteer Training Series – Infection Prevention and Control

Date: August 18, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Wendy Li, RN

[Please Click to Join Zoom Meeting](#)

Meeting ID: 885 1884 8768 Passcode: 2363

Webinar No.: 13

Topic: Be a Good-Enough Caregiver

Date: August 19, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Mabel Ho, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

Webinar No.: 14

Topic: Ways to Improve Knee Pain

Date: August 20, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11:15 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Alice Cheng, DOMP

[Please Click Here For Registration](#)

Webinar No.: 15

Topic: Exercises for Enhancing Physical Strength and Balance

Date: August 23, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Mrs. Winnie Lam, Retired Physiotherapist

[Please Click Here For Registration](#)

Webinar No.: 16

Topic: Self-Care During COVID

Date: August 24, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: English

Speakers: Ms. Sarah Shi, Community Worker for St. James
Town Sunshine Senior Group and Caregiver Ambassador for
Diverse Caregivers Access Project

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 11

講座: 認識腦健康

日期: 2021年8月17日(星期二)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 多倫多認知障礙症協會教育統籌陳愷恆女士

[請按此處登入講座](#)

講座編號: 859 0208 0226 密碼: BH817

講座編號: 12

講座: 義工訓練系列 - 感染預防與控制

日期: 2021年8月18日(星期三)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊護士李穎玫女士

[請按此處登入講座](#)

講座編號: 885 1884 8768 密碼: 2363

講座編號: 13

講座: 做個剛剛好的照顧者

日期: 2021年8月19日(星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工何美寶女士

[請按此處登記](#)

講座編號: 14

講座: 改善膝痛有辦法

日期: 2021年8月20日(星期五)

時間: 上午10時至11時15分

語言: 廣東話

講員: 安省認可整骨治療師鄭心依女士

[請按此處登記](#)

講座編號: 15

講座: 增強體力及平衡運動

日期: 2021年8月23日(星期一)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 退休香港及多倫多物理治療師林葉菊英女士

[請按此處登記](#)

講座編號: 16

講座: 疫情中的自我照顧

日期: 2021年8月24日(星期二)

時間: 上午10時至11時

語言: 英文

講員: St. James Town Sunshine Senior Group 多元化照顧者
訪問項目的社區工作者 Sarah Shi 女士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 17

Topic: The Facts and Perception of Food

Date: August 24, 2021 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Taylor Ma, RSSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 17

講座: 你對食物知多少

日期: 2021年8月24日(星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊社會服務工作者馬麗嫦女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 18

Topic: Clothes and Me

Date: August 25, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 18

講座: 衣飾與我

日期: 2021年8月25日(星期三)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工林世強先生

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 19

Topic: Understanding Tax-Free Savings Account (TFSA)

Date: August 26, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Nicole Yu, Personal Financial Planner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 19

講座: 認識免稅儲蓄賬戶

日期: 2021年8月26日(星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 個人專業理財師余曉燁女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 20

Topic: My Sweet Hometown - XinHui

Date: August 27, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 20

講座: 我的故鄉情懷-新會篇

日期: 2021年8月27日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工林世強先生

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 21

Topic: Increase Immunity Through TCM Approach

Date: August 30, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Wong Hon Chau, DOM

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 21

講座: 中醫看提升免疫力

日期: 2021年8月30日(星期一)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 廣東話

講員: 整骨治療師黃漢疇醫師

[請按此處登記](#)



Drop-in Virtual Support Group (Zoom) 網上及電話支援小組

有說廣東話 / 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

Aug 5 8月5日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Aug 12 8月12日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Aug 19 8月19日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Aug 26 8月26日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語

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：

<http://carelearning.yeehong.com/>

Yee Hong's CARE-Learning Website – 頤康關護網



TeleCare Services
電話關顧服務



Telephone & Online Support Groups
電話及網上支援小組

We are in this together!
同心抗疫，與您同行！



Funding for the Care Ambassador Program and Caregiver Support Program has been provided by the Central Local Health Integration Network (C LHIN) and Central East Local Health Integration Network (CE LHIN) respectively.

以上活動由安省中區醫療服務聯網及安省中區東部地區醫療服務聯網資助