



**Yee Hong Centre
For Geriatric Care**

頤康中心

Caregiver Education & Support Services – Upcoming Programs 護老教育及支援服務 – 最新活動

Webinars

網上講座

Webinar No.: 1

Topic: First Aid at Home – For Older Adults

Date: December 1, 2020 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Peter Lam, Experienced First Aid Instructor

講座編號: 1

講座: 家居急救常識須知 – 長者篇

日期: 2020 年 12 月 1 日(星期二)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 資深急救導師林傳賜先生

Webinar No.: 2

Topic: Simple Guide on Zoom's Security

Date: December 1, 2020 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Amber Chang, Social Service Worker Student

講座編號: 2

講座: Zoom 簡易安全防衛

日期: 2020 年 12 月 1 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

Webinar No.: 3

Topic: Sarcopenia Prevention Exercises

Date: December 2, 2020 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Mr. Dominic Yeung, RPT

講座編號: 3

講座: 齊來養好肌

日期: 2020 年 12 月 2 日(星期三)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊物理治療師楊浩基先生

Webinar No.: 4

Topic: Yee Hong Training and Learning Centre – Personal Support Worker Certificate Program

Date: December 4, 2020 (Friday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Dr. Aiping Lai, Program Manager of Yee Hong Training and Learning Centre

講座編號: 4

講座: 頤康專業培訓中心 –
個人護理員證書課程

日期: 2020 年 12 月 4 日(星期五)

時間: 下午 2 時至 3 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康專業訓練中心賴愛萍博士

Webinar No.: 5

Topic: Stay Healthy – Acupressure III

Date: December 7, 2020 (Monday)

Time: 2:15 p.m. – 3:45 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Hurong Yu, R.Ac

講座編號: 5

講座: 秋冬保健之穴位按摩自療法(三)

日期: 2020 年 12 月 7 日(星期一)

時間: 下午 2 時 15 分至 3 時 45 分

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊針灸師余滬榮女士

Webinars

網上講座

<p><u>Webinar No.: 6</u> Topic: Common Geriatric Diseases & Caregiving Tips Date: December 8, 2020 (Tuesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Mandarin Speaker: Ms. Angela Guo, RSW</p>	<p><u>講座編號: 6</u> 講座: 長者常見疾病及照顧技巧 日期: 2020年12月8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</p>
<p><u>Webinar No.: 7</u> Topic: For Caregivers: Make Good Use of Digital Health Tools and Technology Date: December 9, 2020 (Wednesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Ms. Fiona Lam, MT-BC, MTA, NMT</p>	<p><u>講座編號: 7</u> 講座: 給護老者: 如何善用電子健康資源 日期: 2020年12月9日(星期三) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 美國及加拿大註冊音樂治療師林凱欣女士</p>
<p><u>Webinar No.: 8</u> Topic: Things to Consider when Choosing a Long-term Care Home for Older Adults Date: December 10, 2020 (Thursday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW</p>	<p><u>講座編號: 8</u> 講座: 護理院的抉擇 日期: 2020年12月10日(星期四) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 安省註冊社工林世強先生</p>
<p><u>Webinar No.: 9</u> Topic: Cognitive Behaviour Therapy: Positive Thinking Date: December 10, 2020 (Thursday) Time: 11 a.m. – 12 p.m. Language: Cantonese Speaker: Ms. Maria Choi, RSW</p>	<p><u>講座編號: 9</u> 講座: 銀髮寫意人生: 如何建立正面思想享受晚年生活 日期: 2020年12月10日(星期四) 時間: 上午11時至中午12時 語言: 廣東話 講員: 安省註冊社工蔡雅宜女士</p>
<p><u>Webinar No.: 10</u> Topic: Diet and Healthy Aging Date: December 12, 2020 (Saturday) Time: 10 a.m. – 11:30 a.m. Language: Cantonese Speaker: Ms. Rowena Leung, RD</p>	<p><u>講座編號: 10</u> 講座: 健康凍齡的十種食物 日期: 2020年12月12日(星期六) 時間: 上午10時至11時半 語言: 廣東話 講員: 安省註冊營養師梁繞琦女士</p>
<p><u>Webinar No.: 11</u> Topic: Diet and Healthy Aging Date: December 12, 2020 (Saturday) Time: 2 p.m. – 3:30 p.m. Language: Mandarin Speaker: Ms. Rowena Leung, RD</p>	<p><u>講座編號: 11</u> 講座: 健康凍齡的十種食物 日期: 2020年12月12日(星期六) 時間: 下午2時至3時半 語言: 普通話 / 國語 講員: 安省註冊營養師梁繞琦女士</p>
<p><u>Webinar No.: 12</u> Topic: Back Care Date: December 14, 2020 (Monday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Andrew Auw Yang, RPT</p>	<p><u>講座編號: 12</u> 講座: 腰背護理 日期: 2020年12月14日(星期一) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 安省註冊物理治療師歐陽清毅先生</p>

Webinars

網上講座

Webinar No.: 13

Topic: Effective Communication with Health Care Professionals

Date: December 15, 2020 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW

講座編號: 13

講座: 如何與醫護人員溝通

日期: 2020年12月15日(星期二)

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

Webinar No.: 14

Topic: Caregiver & Volunteer Appreciation Event – Holiday Virtual Party

Date: December 15, 2020 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese, Mandarin & English

Speaker: Yee Hong Caregiver Education & Support Services & Volunteer Development Staff

講座編號: 14

講座: 護老者及義工感謝活動 – 節日網上派對

日期: 2020年12月15日(星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 廣東話、普通話 / 國語及英文

講員: 頤康護老教育及支援服務部及義工發展部職員

Webinar No.: 15

Topic: For Caregivers: Make Good Use of Digital Health Tools and Technology

Date: December 16, 2020 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Fiona Lam, MT-BC, MTA, NMT

講座編號: 15

講座: 給護老者: 如何善用電子健康資源

日期: 2020年12月16日(星期三)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 美國及加拿大註冊音樂治療師林凱欣女士

Webinar No.: 17

Topic: Cognitive Behaviour Therapy: Positive Thinking

Date: December 17, 2020 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Maria Choi, RSW

講座編號: 17

講座: 銀髮寫意人生: 如何建立正面思想享受晚年生活

日期: 2020年12月17日(星期四)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊社工蔡雅宜女士

Webinar No.: 18

Topic: Hearing Aids-Care and Cleaning Tips

Date: December 18, 2020 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Lok Chee Wu, Hearing Care Counsellor of Canadian Hearing Society

講座編號: 18

講座: 助聽器的保養與清潔

日期: 2020年12月18日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 聽覺保健輔導員胡樂之女士

Webinar No.: 19

Topic: Virtual Tour for Older Adults & Caregivers – Let's go to France!

Date: December 22, 2020 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Mabel Ho, RSW

講座編號: 19

講座: 長者及護老者網上旅行團 – 法國篇

日期: 2020年12月22日(星期二)

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

We are in this together!
同心抗疫，與您同行！



Webinars

網上講座

Webinar No.: 20

Topic: Housing Options for Older Adults

Date: December 30, 2020 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW

講座編號: 20

講座: 長者住房選擇

日期: 2020 年 12 月 30 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

To register, please email to caregiver.edu@yeehong.com and kindly indicate webinar number(s).
報名詳情，請電郵致 caregiver.edu@yeehong.com，並註明講座編號。

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

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/>



TeleCare Services 電話關顧服務



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

For Cantonese/ Mandarin /English inquiries, please call 416-412-4571 Ext. 2363.

廣東話 / 普通話 / 英語查詢，請電 416-412-4571 內線 2363。



Funding for the Care Ambassador Program and Caregiver Support Program has been provided by the Central Local Health Integration Network (CLHIN) and Central East Local Health Integration Network (CELHIN) 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

Wishing you a Happy Holidays and a Wonderful New Year!

祝你有個愉快的佳節! 新的一年健康平安!