

Caregiver Education & Support Services –December Programs

護老教育及支援服務 - 十二月活動

Webinars

網上講座

<p><u>Webinar No.: 1</u> Topic: Get moving... Health Exercise Date: December 2, 2022 (Friday) Time: 10:00 a.m. – 11:00 a.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Stella Ng, Instructor of community exercise program Remark: Participants please wear comfortable clothing, exercise shoes and reserve small space for activities Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 1</u> 講座: 動起來...綜合養生運動 日期: 2022年12月2日(星期五) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 社區運動導師吳惠嫦女士 備註: 參加者須穿著舒適衣著, 運動鞋及預留小活動空間 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 2</u> Topic: Make Exercise as Your Habit Date: December 5, 2022 (Monday) Time: 10:00 a.m. – 11:00 a.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Candice Lam, Experienced Physiotherapist Assistant Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 2</u> 講座: 如何實踐「運動融入生活」 日期: 2022年12月5日(星期一) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 資深物理治療助理林淳欣女士 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 3</u> Topic: Make Exercise as Your Habit Date: December 5, 2022 (Monday) Time: 2:30 p.m. – 3:30 p.m. Language: Mandarin Speakers: Ms. Candice Lam, Experienced Physiotherapist Assistant Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 3</u> 講座: 如何實踐「運動融入生活」 日期: 2022年12月5日(星期一) 時間: 下午2時30分至3時30分 語言: 普通話/ 國語 講員: 資深物理治療助理林淳欣女士 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 4</u> Topic: Memory Training Date: December 6, 2022 (Tuesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Fiona Lam, Yee Hong Centre Staff Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 4</u> 講座: 記憶力工作坊 日期: 2022年12月6日(星期二) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 頤康中心職員林凱欣女士 請按此處登記</p>

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: Diet Tips to Follow During Festival Season

Date: December 7, 2022 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Rowena Leung, Registered Dietitian

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 5

講座: 節日飲食的智慧

日期: 2022年12月7日(星期三)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 廣東話

講員: 註冊營養師梁繞琦女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 6

Topic: Travel Insurance for Senior After COVID

Date: December 8, 2022 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 noon

Language: Cantonese

Speakers: Mr. Daniel Chan, Financial Advisor

Click [社群服務 - NYCBC](#) to Register

講座編號: 6

講座: 疫情後旅遊保險新常態

日期: 2022年12月8日(星期四)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 廣東話

講員: 理財顧問陳智恆先生

[請按社群服務 - NYCBC 登記](#)

Webinar No.: 7

Topic: Swallowing Safety and Communication Skills in Stroke Patients

Date: December 8, 2022 (Thursday)

Time: 3:00 p.m. – 4:30 p.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Huberta Chan, MST, Chinese Family Services of Ontario

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 中風患者的吞嚥安全及溝通能力

日期: 2022年12月8日(星期四)

時間: 下午3時至4時30分

語言: 廣東話

講員: 家和言語治療師陳蔚彤女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 8

Topic: What Services are Provided by HCCSS?

Date: December 9, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Rachel Chan & Polly Choi
Care Coordinator of HCCSS CE

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 8

講座: 認識家居社區支援服務

日期: 2022年12月9日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 陳寶儀女士及蔡潔貞女士服務統籌
中部東區家居社區支援服務

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 9

Topic: The Influence of Breathing

Date: December 13, 2022 (Tuesday)

Time: 2:30 p.m. – 3:45 p.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Esther Ho, Registered BCRPA Fitness Leader

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 9

講座: 呼吸的影響力

日期: 2022年12月13日(星期二)

時間: 下午2時30分至3時45分

語言: 廣東話

講員: 加拿大註冊專業健身教練何詩韻小姐

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 10

Topic: Clothing for Older Adults

Date: December 20, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 認識長者服飾的穿著

日期: 2022年12月20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

[請按此處登記](#)

Webinars

Webinar No.: 11

Topic: Benefits of Improved Body Flexibility to Your Daily Life

Date: December 20, 2022 (Tuesday)

Time: 2:30 p.m. – 3:45 p.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Esther Ho, Registered BCRPA Fitness Leader

[Please Click Here For Registration](#)

Webinar No.: 12

Topic: Stay Healthy with Poor Appetite

Date: December 21, 2022 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Li Feng (Oria) Xie, Registered Dietitian in Canada and the United States; Ph.D. Candidate in Nutrition at McGill University

[Please Click Here For Registration](#)

Webinar No.: 13

Topic: Christmas Party

Date: December 23, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 12 p.m.

Language: Cantonese and Mandarin

Speakers: Yee Hong Centre Staffs

[Please Click Here For Registration](#)

網上講座

講座編號: 11

講座: 增加柔軟度靈活性對生活帶來的好處

日期: 2022年12月20日(星期二)

時間: 下午2時30分至3時45分

語言: 廣東話

講員: 加拿大註冊專業健身教練何詩韻小姐

[請按此處登記](#)

講座編號: 12

講座: 消化不好也能吃得好

日期: 2022年12月21日(星期三)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 加拿大和美國註冊營養師; 加拿大營養學博士生謝麗鳳女士

[請按此處登記](#)

講座編號: 13

講座: 聖誕聯歡會

日期: 2022年12月23日(星期五)

時間: 上午10時至中午12時

語言: 廣東話 / 普通話 / 國語

講員: 頤康中心職員

[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 或 [請按此處加入](#)

Dec 01	12月01日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Dec 08	12月08日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Dec 15	12月15日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Dec 22	12月22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：

頤康關護網



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

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

頤康講座群



加入頤康講座微信群

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