



**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: Benefits of Gardening**

Date: January 4, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Billy To, Landscape Designer

#### 講座編號: 1

##### **講座: 園藝、自療**

日期: 2021 年 1 月 4 日(星期一)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 園藝設計師陶天培先生

#### Webinar No.: 2

##### **Topic: Guide to Household Budget**

Date: January 5, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Amber Chang, Social Service Worker Student

#### 講座編號: 2

##### **講座: 管控家居預算開支小技巧**

日期: 2021 年 1 月 5 日(星期二)

時間: 上午 10 時至 11 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: 7 Tips for Winter Safety for Older Adults and Caregivers**

Date: January 11, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

#### 講座編號: 3

##### **講座: 護老錦囊-- 冬日安全七件事**

日期: 2021 年 1 月 11 日(星期一)

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

#### Webinar No.: 4

##### **Topic: Keep Your Memory Sharp at Any Age**

Date: January 12, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

#### 講座編號: 4

##### **講座: 尋找你的記憶力**

日期: 2021 年 1 月 12 日(星期二)

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

#### Webinar No.: 5

##### **Topic: Brain Beat Dance**

Date: January 13, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 10:45 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. May Wong, President of BBDCSA

#### 講座編號: 5

##### **講座: 腦保健舞: 腦得健康工作坊**

日期: 2021 年 1 月 13 日(星期三)

時間: 上午 10 時至 10:45 分

語言: 廣東話

講員: 加拿大腦保健舞蹈學會總監黃潔薇女士

## Webinars

## 網上講座

### Webinar No.: 6

#### **Topic: Brain Health and Five Elements**

Date: January 14, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: Mr. Hui Bing Henry Xiong, R. TCMP, R. AC

### 講座編號: 6

#### **講座: 腦健康與五行**

日期: 2021 年 1 月 14 日(星期四)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊中醫師及註冊針灸師熊會斌先生

### Webinar No.: 7

#### **Topic: Keep Your Memory Sharp at Any Age**

Date: January 15, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

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

### 講座編號: 7

#### **講座: 尋找你的記憶力**

日期: 2021 年 1 月 15 日(星期五)

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.: 8

#### **Topic: Cultivating Happiness**

Date: January 18, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Mabel Ho, RSW

### 講座編號: 8

#### **講座: 善待自己**

日期: 2021 年 1 月 18 日(星期一)

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

### Webinar No.: 9

#### **Topic: How Weather Affects Our Emotions**

Date: January 20, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

### 講座編號: 9

#### **講座: 天氣如何影響情緒**

日期: 2021 年 1 月 20 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

### Webinar No.: 10

#### **Topic: Recognizing Older Adults' Depressive Symptoms**

Date: January 21, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW

### 講座編號: 10

#### **講座: 認識長者的抑鬱情緒**

日期: 2021 年 1 月 21 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

### Webinar No.: 11

#### **Topic: A Music Moment for Us**

Date: January 22, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Karen Kwok, MTA, MT-BC

### 講座編號: 11

#### **講座: 音樂輕鬆遊**

日期: 2021 年 1 月 22 日(星期五)

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廖郭嘉穎女士

### Webinar No.: 12

#### **Topic: How to Maintain Healthy Bones and Joints**

Date: January 22, 2021 (Friday)

Time: 3 p.m. – 4:00 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Julia Qiao, Nutrition Practitioner

### 講座編號: 12

#### **講座: 骨與骨關節的健康調理**

日期: 2021 年 1 月 22 日(星期五)

時間: 下午 3 時至 4 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 營養師喬紅女士

## Webinars

## 網上講座

### Webinar No.: 13

#### **Topic: Housing Options for Older Adults**

Date: January 25, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Angela Guo, RSW

### 講座編號: 13

#### **講座: 長者住房選擇**

日期: 2021 年 1 月 25 日(星期一)

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

### Webinar No.: 14

#### **Course: The Knowledge and Skills Needed For In-Home Dementia Care (Total of 6 Sessions)**

#### **Session 1: The Stages of Dementia**

Date: January 26 to March 2, 2021 (Every Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Dr. Jason Kwok, Family Physician

Fee: \$75

For inquiries, please call 416-412-4571 X 2608. Mr. Nicky Lam, RSW

### 講座編號: 14

#### **失智症長者居家照護課程 (共六節)**

#### **第一節: 失智症的階段性轉變**

日期: 2021 年 1 月 26 至 3 月 2 日, 逢星期二

時間: 上午 10 時至 11 時半

語言: 廣東話

講員: 家庭醫生郭詠觀先生

收費: \$75

課程查詢請致電 416-412-4571 內線 2608 社工林先生

### Webinar No.: 15

#### **Topic: Brain Beat Dance**

Date: January 27, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 10:45 a.m.

Language: Cantonese and Mandarin

Speakers: Ms. May Wong, President of BBDCSA

### 講座編號: 15

#### **講座: 腦保健舞: 腦得健康工作坊**

日期: 2021 年 1 月 27 日(星期三)

時間: 上午 10 時至 10:45 分

語言: 廣東話/普通話 / 國語

講員: 加拿大腦保健舞蹈學會總監黃潔薇女士

### Webinar No.: 16

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

Date: January 27, 2021 (Wednesday)

Time: 11 a.m. – 12 p.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW

### 講座編號: 16

#### **講座: 長者及護老者網上旅行團 – 古巴篇**

日期: 2021 年 1 月 27 日(星期三)

時間: 上午 11 時至中午 12 時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工林世強先生

### Webinar No.: 17

#### **Topic: How Weather Affects Our Emotions**

Date: January 28, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

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

### 講座編號: 17

#### **講座: 天氣如何影響情緒**

日期: 2021 年 1 月 28 日(星期四)

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.: 18

#### **Topic: Understanding Psychological Age & Physiological Age**

Date: January 29, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW

### 講座編號: 18

#### **講座: 認識你的心理年齡與生理年齡**

日期: 2021 年 1 月 29 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

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

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。

### 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緩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

**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 (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 and your family a joyful, healthy and happiest new year ahead!**

祝您和您的家人新年快樂，健康平安！