



**Yee Hong Centre  
For Geriatric Care**

頤康中心

## Caregiver Education & Support Services – Upcoming Programs 护老教育及支援服务 – 最新活动

### Webinars

### 网上讲座

Webinar No.: 1

**Topic: What is Arthritis?**

Date: May 4, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: English

Speaker: Ms. Tara Stier, Occupational Therapist  
of Arthritis Society

讲座编号: 1

**讲座: 什么是关节炎?**

日期: 2021 年 5 月 4 日 (星期二)

时间: 上午 10 时至 11 时

语言: 英语

讲员: 加拿大关节炎协会职业治疗师 Tara Stier 女士

Webinar No.: 2

**Topic: Breathing Exercises**

Date: May 6, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Dominic Yeung, RPT

讲座编号: 2

**讲座: 呼吸运动**

日期: 2021 年 5 月 6 日 (星期四)

时间: 上午 10 时至 11 时

语言: 广东话

讲员: 安省注册物理治疗师杨浩基先生

Webinar No.: 3

**Topic: Brain Beat Dance**

Date: May 7, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 10:30 a.m.

Language: Cantonese/ Mandarin

Speakers: Ms. May Wong, President of BBDCSA

讲座编号: 3

**讲座: 脑保健舞: 脑得健康工作坊**

日期: 2021 年 5 月 7 日 (星期五)

时间: 上午 10 时至 10 时半

语言: 广东话 / 普通话 / 国语

讲员: 加拿大脑保健舞蹈学会总监黄洁薇女士

Webinar No.: 4

**Topic: Stay Healthy with Home Equipment**

Date: May 10, 2021 (Monday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Alice Fu, RSW, Yee Hong Centre

讲座编号: 4

**讲座: 善用家居物品保持健康**

日期: 2021 年 5 月 10 日 (星期一)

时间: 下午 2 时至 3 时

语言: 广东话

讲员: 安省注册社工傅家丽女士

## Webinars

## 网上讲座

<p><u>Webinar No.: 5</u> <b>Topic: Life in a Nursing Home</b> Date: May 11, 2021 (Tuesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Ms. Crystal Yang , RSW, Yee Hong Centre</p>	<p><u>讲座编号: 5</u> <b>讲座: 护理院生活需知</b> 日期: 2021 年 5 月 11 日(星期二) 时间: 上午 10 时至 11 时 语言: 广东话 讲员: 安省注册社工杨宛星女士</p>
<p><u>Webinar No.: 6</u> <b>Topic: Positive Aging—Chinese</b> Date: May 12, 2021 (Wednesday) Time: 3 p.m. – 4 p.m. Language: English Speakers: Yee Hong Staff, Momiji Staff &amp; JSS Staff To Register: <a href="https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/">https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/</a></p>	<p><u>讲座编号: 6</u> <b>讲座: 健康养生—中国篇</b> 日期: 2021 年 5 月 12 日(星期三) 时间: 下午 3 时至 4 时 语言: 英语 讲员: 颐康中心职员、Momiji 职员及 JSS 职员 报名: <a href="https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/">https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/</a></p>
<p><u>Webinar No.: 7</u> <b>Topic: About Spring Allergies</b> Date: May 12, 2021 (Wednesday) Time: 3 p.m. – 4 p.m. Language: Mandarin Speaker: Ms. Julia Qiao, Nutrition Practitioner</p>	<p><u>讲座编号: 7</u> <b>讲座: 春季话过敏</b> 日期: 2021 年 5 月 12 日(星期三) 时间: 下午 3 时至 4 时 语言: 普通话 / 国语 讲员: 营养师乔红女士</p>
<p><u>Webinar No.: 8</u> <b>Topic: Dementia and Getting around Your Neighborhood</b> Date: May 17, 2021 (Monday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: English Speakers: Dr. Samantha Biglieri, Assistant Professor of School of Urban and Regional Planning, Ryerson University &amp; Ms. Sophia Luu, Student</p>	<p><u>讲座编号: 8</u> <b>讲座: 失智症与你的社区</b> 日期: 2021 年 5 月 17 日(星期一) 时间: 上午 10 时至 11 时 语言: 英语 讲员: 怀雅逊大学城市与区域规划学院助理教授 Samantha Biglieri 博士及学生 Sophia Luu 女士</p>
<p><u>Webinar No.: 9</u> <b>Topic: Interesting Chinese Food Culture</b> Date: May 17, 2021 (Monday) Time: 2:30 p.m. – 3:30 p.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre</p>	<p><u>讲座编号: 9</u> <b>讲座: 趣谈中国饮食文化</b> 日期: 2021 年 5 月 17 日(星期一) 时间: 下午 2 时半至 3 时半 语言: 广东话 讲员: 安省注册社工林世强先生</p>

## Webinars

## 网上讲座

Webinar No.: 10

**Topic: Emotion & Sleep Through TCM Approach**

Date: May 18, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Wong Hon Chau, DOM

讲座编号: 10

**讲座: 中医看情绪与睡眠**

日期: 2021年5月18日(星期二)

时间: 上午10时至11时半

语言: 广东话

讲员: 整骨治疗师黄汉畴医师

Webinar No.: 11

**Topic: The Art of Communication**

Date: May 19, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

讲座编号: 11

**讲座: 相见好同住难(沟通的艺术)**

日期: 2021年5月19日(星期三)

时间: 上午10时至11时

语言: 广东话

讲员: 安省注册社工何美宝女士

Webinar No.: 12

**Topic: Exercises for Older Adults to Improve Lower Limb Strength & Balance**

Date: May 20, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Paul Lau, Enrolled Instructor & Physical Fitness Assessor in Hong Kong

讲座编号: 12

**讲座: 长者下肢肌力与平衡力运动**

日期: 2021年5月20日(星期四)

时间: 上午10时至11时

语言: 广东话

讲员: 香港资深体适能教练刘保禄先生

Webinar No.: 13

**Topic: Brain Beat Dance**

Date: May 21, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 10:30 a.m.

Language: Cantonese/ Mandarin

Speakers: Ms. May Wong, President of BBDCSA

讲座编号: 13

**讲座: 脑保健舞: 脑得健康工作坊**

日期: 2021年5月21日(星期五)

时间: 上午10时至10时半

语言: 广东话 / 普通话 / 国语

讲员: 加拿大脑保健舞蹈学会总监黄洁薇女士

Webinar No.: 14

**Topic: My Food, My Flavor**

Date: May 25, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

讲座编号: 14

**讲座: 谈饮, 谈食, 谈喜好**

日期: 2021年5月25日(星期二)

时间: 上午10时至11时

语言: 广东话

讲员: 安省注册社工林世强先生

## Webinars

## 网上讲座

<p><u>Webinar No.: 15</u> <b>Topic: Hip dressing style for 50+</b> Date: May 25, 2021 (Tuesday) Time: 2 p.m. – 3 p.m. Language: Mandarin Speakers: Ms. Amber Chang, Yee Hong Centre Social Service Worker Student</p>	<p><u>讲座编号: 15</u> <b>讲座: 穿出时尚的 50+</b> 日期: 2021 年 5 月 25 日(星期二) 时间: 下午 2 时至 3 时 语言: 普通话 / 国语 讲员: 颐康中心实习社会服务工作人员张桂娟女士</p>
<p><u>Webinar No.: 16</u> <b>Topic: Look Around the World (4) - You Can't Believe it</b> Date: May 26, 2021 (Wednesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre</p>	<p><u>讲座编号: 16</u> <b>讲座: 世界观, 观世界(4)之信不信由你</b> 日期: 2021 年 5 月 26 日(星期三) 时间: 上午 10 时至 11 时 语言: 广东话 讲员: 安省注册社工林世强先生</p>
<p><u>Webinar No.: 17</u> <b>Topic: Intergenerational Communication in Immigrant Families</b> Date: May 26, 2021 (Wednesday) Time: 3 p. m. – 4 p. m. Language: Mandarin Speaker: Ms. Tracy Li, Program Coordinator of Yee Hong Markham Adult Day Program</p>	<p><u>讲座编号: 17</u> <b>讲座: 移民家庭的代际沟通</b> 日期: 2021 年 5 月 26 日(星期三) 时间: 下午 3 时至 4 时 语言: 普通话 / 国语 讲员: 颐康万锦日间活动中心服务主任李翠华女士</p>
<p><u>Webinar No.: 18</u> <b>Topic: Mindfulness and Emotional Well-being while Staying at Home</b> Date: May 27, 2021 (Thursday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Mandarin Speaker: Mr. Billy Tung, Yee Hong Centre Social work Student</p>	<p><u>讲座编号: 18</u> <b>讲座: 正念与情绪管理</b> 日期: 2021 年 5 月 27 日(星期四) 时间: 上午 10 时至 11 时 语言: 普通话 / 国语 讲员: 颐康中心社工实习生董柏佑先生</p>
<p><u>Webinar No.: 19</u> <b>Topic: Relax Yourself with a Cup of Chinese Tea</b> Date: May 28, 2021 (Friday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre</p>	<p><u>讲座编号: 19</u> <b>讲座: 情绪松一松之中国茶的品、味</b> 日期: 2021 年 5 月 28 日(星期五) 时间: 上午 10 时至 11 时 语言: 广东话 讲员: 安省注册社工林世强先生</p>
<p><u>Webinar No.: 20</u> <b>Topic: Healthy Sitting: How to Practice Good Posture</b> Date: May 31, 2021 (Monday) Time: 10 a.m. – 11:30 a.m. Language: Cantonese Speaker: Dr. Felix Chu, Chiropractor</p>	<p><u>讲座编号: 20</u> <b>讲座: 脊医与您: 何谓健康坐姿</b> 日期: 2021 年 5 月 31 日(星期一) 时间: 上午 10 时至 11 时半 语言: 广东话 讲员: 脊骨神经科医生朱沛谦医生</p>



## Drop-in Virtual Support Group (Zoom) 网上及电话支援小组

有说广东话 / 普通话 / 国语的社工为您提供网上及电话关顾者支持小组服务

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: 874-1521-9098

Zoom Password: 123456

Telephone: +16473744685

2021 May 5 月 6 日	3pm-4pm 三时至四时	广东话
2021 May 5 月 13 日	3pm-4pm 三时至四时	普通话 / 国语
2021 May 5 月 20 日	3pm-4pm 三时至四时	广东话
2021 May 5 月 27 日	3pm-4pm 三时至四时	普通话 / 国语

To register, please email to [caregiver.edu@yeehong.com](mailto:caregiver.edu@yeehong.com) and kindly indicate webinar number(s).

Space is limited, please register early.

报名详情，[请电邮致 caregiver.edu@yeehong.com](mailto:caregiver.edu@yeehong.com)，并注明讲座编号。名额有限，请尽早报名。

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

广东话 / 普通话 / 英语查询，请电 416-412-4571 内线 2363

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:

护老是一件很有意义的事，但是它对护老者的身体和心理状态也有较高的要求。颐康的护老教育及支援服务可帮助护老者在爱心与耐心的基础上掌握最新的专业知识和基本技能，并通过维持健康的身心状态而达到确实有效的成果。请浏览我们的网页：

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

Yee Hong's CARE-Learning Website – 颐康关爱网



TeleCare Services  
电话关顾服务



Telephone & Online  
Support Groups  
电话及网上支援小组

**We are in this together!**  
**同心抗疫，与您同行！**



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.

以上活动由安省中区医疗服务联网及安省中区东部地区医疗服务联网资助