



**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: 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

講座編號: 1

講座: 什麼是關節炎?

日期: 2021 年 5 月 4 日 (星期二)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 英語

講員: 加拿大關節炎協會職業治療師 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

講座編號: 2

講座: 呼吸運動

日期: 2021 年 5 月 6 日 (星期四)

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.: 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

講座編號: 3

講座: 腦保健舞: 腦得健康工作坊

日期: 2021 年 5 月 7 日 (星期五)

時間: 上午 10 時至 10 時半

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.: 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

講座編號: 4

講座: 善用家居物品保持健康

日期: 2021 年 5 月 10 日 (星期一)

時間: 下午 2 時至 3 時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工傅家麗女士

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: Life in a Nursing Home

Date: May 11, 2021 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Crystal Yang, RSW, Yee Hong Centre

講座編號: 5

講座: 護理院生活需知

日期: 2021 年 5 月 11 日(星期二)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工楊宛星女士

Webinar No.: 6

Topic: Positive Aging—Chinese

Date: May 12, 2021 (Wednesday)

Time: 3 p.m. – 4 p.m.

Language: English

Speakers: Yee Hong Staff, Momiji Staff & JSS Staff

To Register: https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/

講座編號: 6

講座: 健康養生—中國篇

日期: 2021 年 5 月 12 日(星期三)

時間: 下午 3 時至 4 時

語言: 英語

講員: 頤康中心職員、Momiji 職員及 JSS 職員

報名: https://jss.ca/en/news/positive-aging2021_china/

Webinar No.: 7

Topic: About Spring Allergies

Date: May 12, 2021 (Wednesday)

Time: 3 p.m. – 4 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Julia Qiao, Nutrition Practitioner

講座編號: 7

講座: 春季話過敏

日期: 2021 年 5 月 12 日(星期三)

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

Webinar No.: 8

Topic: Dementia and Getting around Your Neighborhood

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 & Ms. Sophia Luu, Student

講座編號: 8

講座: 失智症與你的社區

日期: 2021 年 5 月 17 日(星期一)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 英語

講員: 懷雅遜大學城市與區域規劃學院助理教授

Samantha Biglieri 博士及學生 Sophia Luu 女士

Webinar No.: 9

Topic: Interesting Chinese Food Culture

Date: May 17, 2021 (Monday)

Time: 2:30 p.m. – 3:30 p.m.

Language: Cantonese

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

講座編號: 9

講座: 趣談中國飲食文化

日期: 2021 年 5 月 17 日(星期一)

時間: 下午 2 時半至 3 時半

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工林世強先生

Webinars

網上講座

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

講座編號: 10

講座: 中醫看情緒與睡眠

日期: 2021年5月18日(星期二)

時間: 上午10時至11時半

語言: 廣東話

講員: 整骨治療師黃漢疇醫師

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

講座編號: 11

講座: 相見好同住難(溝通的藝術)

日期: 2021年5月19日(星期三)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工何美寶女士

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

講座編號: 12

講座: 長者下肢肌力與平衡力運動

日期: 2021年5月20日(星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 香港資深體適能教練劉保祿先生

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

講座編號: 13

講座: 腦保健舞: 腦得健康工作坊

日期: 2021年5月21日(星期五)

時間: 上午10時至10時半

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.: 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

講座編號: 14

講座: 談飲, 談食, 談喜好

日期: 2021年5月25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

Webinars

網上講座

Webinar No.: 15

Topic: Hip dressing style for 50+

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

講座編號: 15

講座: 穿出時尚的 50 +

日期: 2021 年 5 月 25 日(星期二)

時間: 下午 2 時至 3 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康中心實習社會服務工作員張桂娟女士

Webinar No.: 16

Topic: Look Around the World (4) - You Can't Believe it

Date: May 26, 2021 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

講座編號: 16

講座: 世界觀, 觀世界(4)之信不信由你

日期: 2021 年 5 月 26 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

Webinar No.: 17

Topic: Intergenerational Communication in Immigrant Families

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

講座編號: 17

講座: 移民家庭的代際溝通

日期: 2021 年 5 月 26 日(星期三)

時間: 下午 3 時至 4 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康萬錦日間活動中心服務主任李翠華女士

Webinar No.: 18

Topic: Mindfulness and Emotional Well-being while Staying at Home

Date: May 27, 2021 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: Mr. Billy Tung, Yee Hong Centre Social work Student

講座編號: 18

講座: 正念與情緒管理

日期: 2021 年 5 月 27 日(星期四)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康中心社工實習生董柏佑先生

Webinar No.: 19

Topic: Relax Yourself with a Cup of Chinese Tea

Date: May 28, 2021 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

講座編號: 19

講座: 情緒鬆一鬆之中國茶的品、味

日期: 2021 年 5 月 28 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

Webinar No.: 20

Topic: Healthy Sitting: How to Practice Good Posture

Date: May 31, 2021 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Dr. Felix Chu, Chiropractor

講座編號: 20

講座: 脊醫與您: 何謂健康坐姿

日期: 2021 年 5 月 31 日(星期一)

時間: 上午 10 時至 11 時半

語言: 廣東話

講員: 脊骨神經科醫生朱沛謙醫生



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: 874-1521-9098

Zoom Password: 123456

Telephone: +16473744685

2021 May 5 月 6 日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
2021 May 5 月 13 日	3pm-4pm 三時至四時	普通話 / 國語
2021 May 5 月 20 日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
2021 May 5 月 27 日	3pm-4pm 三時至四時	普通話 / 國語

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

Space is limited, please register early.

報名詳情，請電郵致 caregiver.edu@yeehong.com，並註明講座編號。名額有限，請盡早報名。

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

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 (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