

Caregiver Education & Support Services – November Programs

護老教育及支援服務 – 十一月活動

Webinars

網上講座

<p><u>Webinar No.: 1</u> Topic: Fall Prevention and Exercise Date: November 2, 2022 (Wednesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speakers: Mr. Dominic Yeung, RPT Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 1</u> 講座: 平行之道 – 防跌與運動 日期: 2022 年 11 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 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 2</u> Topic: Strengthen the Knee Joint Date: November 8, 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</p>	<p><u>講座編號: 2</u> 講座: 強化膝關節 日期: 2022 年 11 月 8 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</p>
<p><u>Webinar No.: 3</u> Topic: Seniors Safety – Fraud and Scam Date: November 9, 2022 (Wednesday) Time: 3 p.m. – 4:30 p.m. Language: English Speakers: Const. Williador Isip, Asia Pacific Liaison Officer, Community Partnership & Engagement, Toronto Police Services Please Click JSS to Register</p>	<p><u>講座編號: 3</u> 講座: 老年人安全 – 欺詐和詐騙 日期: 2022 年 11 月 9 日 (星期三) 時間: 下午 3 時至 4 時 30 分 語言: 英文 講員: 多倫多警察局亞太地區聯絡官 Const. Williador Isip 請按 JSS 登記</p>
<p><u>Webinar No.: 4</u> Topic: About Emergency Department Date: November 10, 2022 (Thursday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Yvonne Chen, RN Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 4</u> 講座: 急症室的那些事 日期: 2022 年 11 月 10 日 (星期四) 時間: 上午 10 時至 11 時 語言: 廣東話 講員: 安省註冊護士陳葉明女士 請按此處登記</p>

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: Improvement of Body Fitness

Date: November 10, 2022 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 noon.

Language: Cantonese

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

Click [NYCBC](#) to Register

講座編號: 5

講座: 提升身體適能

日期: 2022年11月10日(星期四)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心安省註冊社工傅家麗女士

請按[社群服務](#)登記

Webinar No.: 6

Topic: About Emergency Department

Date: November 10, 2022 (Thursday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Yvonne Chen, RN

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 6

講座: 急症室的那些事

日期: 2022年11月10日(星期四)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊護士陳葉明女士

請按[此處](#)登記

Webinar No.: 7

Topic: A Naturopathic Perspective on Sleeping

Date: November 15, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: Dr. Yi Zhang, Registered Naturopathic Practitioner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 自然療法看睡眠

日期: 2022年11月15日(星期二)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊自然療法師張藝女士

請按[此處](#)登記

Webinar No.: 8

Topic: Advance Care Planning in Ontario

Date: November 17, 2022 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Angela Guo, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 8

講座: 安省預定護理計劃

日期: 2022年11月17日(星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康中心安省註冊社工郭偉女士

請按[此處](#)登記

Webinar No.: 9

Topic: Get moving... Health Exercise

Date: November 18, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 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](#)

講座編號: 9

講座: 動起來...綜合養生運動

日期: 2022年11月18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

Webinar No.: 10

Topic: Brain Exercises for Everyone

Date: November 22, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Fiona Lam, Yee Hong Centre Staff

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 護「腦」錦囊

日期: 2022年11月22日(星期二)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 廣東話

講員: 頤康中心職員林凱欣女士

請按[此處](#)登記

Webinars

網上講座

Webinar No.: 11

Topic: Sarcopenia - Prevention and Improvement Methods

Date: November 22, 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](#)

講座編號: 11

講座: 肌少症預防及改善方法

日期: 2022年11月22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.: 12

Topic: Food for Thought

Date: November 25, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Marinda Fung, Retired Staff of Yee Hong Centre

[Please Check Here For Registration](#)

講座編號: 12

講座: 清談美食一個鐘

日期: 2022年11月25日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心退休職員馮美蓮女士

[報名請先查看此處](#)

Webinar No.: 13

Topic: Food Safety

Date: November 28, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Sand Kwan, Staff of Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 13

講座: 長者食安需知

日期: 2022年11月28日(星期一)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心職員馬關秀娟女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 14

Topic: CCN Education Series: Anticipatory Grief

Date: November 28, 2022 (Monday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Grace Luk, Retired Social Worker

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 14

講座: 「華人關顧者網絡」講座系列之「誰能明白我-預期的悲傷」

日期: 2022年11月28日(星期一)

時間: 下午2時至3時

語言: 廣東話

講員: 退休安省註冊社工 Grace Luk 女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 15

Topic: Stay Strong while Aging

Date: November 30, 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](#)

講座編號: 15

講座: 如何保持身體強壯

日期: 2022年11月30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](#)



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](#)

Nov 03	11月03日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Nov 10	11月10日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Nov 17	11月17日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Nov 24	11月24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@veehong.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@veehong.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