

Caregiver Education & Support Services – October Programs

護老教育及支援服務 – 十月活動

Webinars

網上講座

<u>Webinar No.: 1</u> Topic: Workshop of Physical Exercise in Prevention of Osteoporosis Date: October 4, 2022 (Tuesday) Time: 2:30 p.m. – 3:30 p.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Esther Ho, Registered BCRPA Fitness Leader Please Click Here For Registration	<u>講座編號: 1</u> 講座: 預防骨質疏鬆運動工作坊 日期: 2022 年 10 月 4 日 (星期二) 時間: 下午 2 時 30 分至 3 時 30 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
<u>Webinar No.: 2</u> Topic: Get moving... Health Exercise Date: October 7, 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	<u>講座編號: 2</u> 講座: 動起來...綜合養生運動 日期: 2022 年 10 月 7 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
<u>Webinar No.: 3</u> Topic: Reduce Exposure to Lead Date: October 7, 2022 (Friday) Time: 3 p.m. – 4 p.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Taylor Ma, RSSW, Yee Hong Centre Please Click Here For Registration	<u>講座編號: 3</u> 講座: 如何減少接觸鉛 日期: 2022 年 10 月 7 日 (星期五) 時間: 下午 3 時至 4 時 語言: 廣東話 講員: 頤康中心安省註冊社會服務工作者馬麗嫦女士 請按此處登記
<u>Webinar No.: 4</u> Topic: Learn about Home and Community Care Support Services Date: October 12, 2022 (Wednesday) Time: 3 p.m. – 4 p.m. Language: English Speakers: Ms. Deanna Argue, Placement Senior Manager from Home and Community Care Support Services Central East Please Click JSS to Register	<u>講座編號: 4</u> 講座: 認識家居和社區護理支援服務 日期: 2022 年 10 月 12 日 (星期三) 時間: 下午 3 時至 4 時 語言: 英文 講員: 中部東區家居和社區護理支持服務資深實習經理 Deanna Argue 女士 請按 JSS 登記

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: Winter Health and Safety Tips

Date: October 13, 2022 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 noon.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Taylor Ma, RSSW, Yee Hong Centre

Click [NYCBC](#) to Register

講座編號: 5

講座: 冬季來臨前的注意和準備事項

日期: 2022 年 10 月 13 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會服務工作者馬麗嫦女士

請按[社群服務 - NYCBC](#)登記

Webinar No.: 6

Topic: Q&A Session on Dementia, Alzheimer's, and Healthy Brain Aging

Date: October 13, 2022 (Thursday)

Time: 2 p.m. – 3:30 p.m.

Language: English

Speakers: Dr. Wai Haung (Ho) Yu, Professor of Pharmacology and Toxicology, University of Toronto

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 6

講座: 關於失智症, 阿爾茨海默氏症和大腦健康衰老的問答環節

日期: 2022 年 10 月 13 日 (星期四)

時間: 下午 2 時至 3 時 30 分

語言: 英文

講員: 多倫多大學藥理學和毒理學余衛雄教授

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 7

Topic: Reduce Exposure to Lead

Date: October 14, 2022 (Friday)

Time: 3 p.m. – 4 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Taylor Ma, RSSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 如何減少接觸鉛

日期: 2022 年 10 月 14 日 (星期五)

時間: 下午 3 時至 4 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康中心安省註冊社會服務工作者馬麗嫦女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 8

Topic: Tips for Handling your Hand Arthritis

Date: October 17, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: English

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 8

講座: 處理手部骨關節炎的提示

日期: 2022 年 10 月 17 日 (星期一)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 英文

講員: 加拿大關節炎協會職業治療師 Tara Stier 女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 9

Topic: Understand More = Less Worries

Date: October 18, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Ivy Cheung, RN, GNC, Mental Health Clinician at Wellness Center

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 9

講座: “做個明白人, 便無憂”

日期: 2022 年 10 月 18 日 (星期二)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 西乃山醫院恆康中臨床心理輔導員安省註冊護士及安省老人專科認證護士張蔚欣女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 10

Topic: A Naturopathic Perspective on Sleeping

Date: October 20, 2022 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Dr. Yi Zhang, Registered Naturopathic Practitioner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 自然療法看睡眠

日期: 2022 年 10 月 20 日 (星期四)

時間: 上午 10 時至 11 時 30 分

語言: 廣東話

講員: 安省註冊自然療法師張藝女士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 11

Topic: Life in Long Term Care Home

Date: October 21, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Isabella Tong, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 11

講座: 長期護理院的生活

日期: 2022 年 10 月 21 日 (星期五)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心安省註冊社工唐碧珠女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 12

Topic: Exercises for People in Pain

Date: October 24, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Alice Cheng, DOMP, IYT

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 12

講座: 給痛症者的運動處方

日期: 2022 年 10 月 24 日 (星期一)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 安省認可整骨治療師; 國際瑜伽治療師鄭心依女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 13

Topic: CCN Education Series: Advance Care Planning in Ontario

Date: October 24, 2022 (Monday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 13

講座: 「華人關顧者網絡」講座系列之「安省的預定護理計劃」

日期: 2022 年 10 月 24 日 (星期一)

時間: 下午 2 時至 3 時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心安省註冊社工傅家麗女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 14

Topic: Employment Opportunities in Elderly Services and Introduction to Yee Hong Personal Support Worker Certificate Program

Date: October 25, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Mabel Ho, Director of Education & Research, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 14

講座: 安老服務就業機會及個人護理員證書課程介紹

日期: 2022 年 10 月 25 日 (星期二)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心教育及研究部總監何美寶女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 15

Topic: Employment Opportunities in Elderly Services and Introduction to Yee Hong Personal Support Worker Certificate Program

Date: October 25, 2022 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. April Guo, Training Coordinator at Yee Hong Training and Learning Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 15

講座: 安老服務就業機會及個人護理員證書課程介紹

日期: 2022 年 10 月 25 日 (星期二)

時間: 下午 2 時至 3 時

語言: 普通話 / 國語

講員: 頤康專業培訓中心培訓專員郭芳菲女士

[請按此處登記](#)

Webinars

Webinar No.: 16

Topic: Nutrition: Myth or Fact

Date: October 26, 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.: 17

Topic: Senior Welfare - Canada and HK

Date: October 28, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Cindy Lui, BSW Placement Students at Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

網上講座

講座編號: 16

講座: 營養信息, 真的還是假的

日期: 2022 年 10 月 26 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: 17

講座: 認識加港長者福利事宜

日期: 2022 年 10 月 28 日 (星期五)

時間: 上午 10 時至 11 時

語言: 廣東話

講員: 頤康中心社工實習學生呂芷瑩女士

[請按此處登記](#)

NEW

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](#)

Oct 06 10月07日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Oct 13 10月13日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Oct 20 10月20日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Oct 27 10月27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