

Caregiver Education & Support Services
October Programs

护老教育及支援服务
10月活动

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 动起来...综合养生运动
Get Moving...Health Exercise

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Stella Ng 吴惠嫦女士

(Community Exercise Program

Instructor 社区运动导师)

备注:参加者须穿着舒适衣着,运动鞋及预留小活动空间

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

8 长者住房选择之退休公寓介绍
Introduction on Retirement Home

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Esther Cho 左文慧女士

(退休公寓社区关系经理 Retirement Residence Community Integration Manager)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

8 自我关怀与情绪劳动管理
Eating Tips for Caregivers : Nutrition and Aging— Caregiving and DASH Diet

Time/时间: 3:00pm—4:00pm (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Ivy Li 李金草

(Bachelor of Psychology from York University 约克大学心理学系生)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

9 失智症专题: 沟通技巧有妙法
Dementia Seminar – Supportive Communication

Time/时间: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Ms. Sam Varickanickal (Public Education Coordinator at the Alzheimer Society of Toronto)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

10 实现更健康的老齡化那些常见被忽视的健康问题(现场讲座)
Commonly Neglected Issues for Healthier Aging (In-person Workshop)

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭伟女士
(Social Worker at Yee Hong Centre 頤康中心安省注册社工)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

现场讲座请致电 416-412-4571 内线 2363

10 护老者专题: 寻找你的记忆力
Caregiver Tips: All About Memory

Time/时间: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Fiona Lam 林凯欣女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心职员)

Address/ 地址: North York Chinese Baptist Church
2/F, 685 Sheppard Ave. East, Toronto

备注:此为免费讲座,查询或报名请致电 416-710-9978
To register: Please call 416-710-9978

15 衰老和幸福的心理密码
Aging and the Psychology of Happiness

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭伟女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
颐康中心安省注册社工)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

16 护老者松一松: 减压随心画体验课
Tips for Taking Care of the Elderly in Summer

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Priscilla Chan 陈晓欣女士
(Registered Social Worker 注册社工)

备注:请自备铅笔及原子笔,共2至3枝和白纸。

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

18 给护老者: 长者疫苗接种资讯
For Caregivers: Vaccinations for Seniors

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Milson Chan 陈弘曦先生
(Registered Pharmacist 注册药剂师)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

24 护老者健康系列: 长者口腔健康须知
(现场讲座)

Caregiver Health Series : Dental Hygiene for Seniors (In-person Workshop)

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. April Lin 林嘉文女士

(Certified Dental Hygienist 安省注册洗牙师)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

现场讲座请致电 416-412-4571 内线 2363

16 给护老者: 关顾者互助小组
Walking Together: Caregiver Support Group

Time/时间: 10:00am—11:30am (星期三 Wed.)

Speaker/讲员: Ms. Angela Guo 郭伟女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
颐康中心安省注册社工)

Address/ 地址: 万锦颐康何黎霭云中心一日间活动中心
2780 Bur Oak Ave, Markham, ON L6B 1C9

报名请致电 416-412-4571 内线 2362

To register: Please call 416-412-4571 ext 2362

24 痛症自救法
Managing My Pain

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Twenty Yuen 阮翠仪女士
(Registered Social Worker at Hong Fook
Mental Health Association 康福心理健
康协会注册社工)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

22 如何与认知障碍症患者沟通
How to Communicate with People Living with Dementia

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Registered Social Worker at Hong Fook
Mental Health Association 康福心理健
康协会注册社工)

[Click here for Registration 请按此处登记](#)

**Yee Hong CAREL-earning
Website – 颐康关护网**



小组名称 Support Group	日期 Date	时间 Time	报名及查询 Registration and Enquiries
关顾者互助小组(广东话) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Oct 23 (Wed.) 10月23日(三)	11:00am— 12:30pm	416-412-4571 X2608
关顾者互助小组(普通话/国语) Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)	Oct 11 (Fri.) 10月11日(五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
与伴同行: 帕金森互助小组(广东话) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Oct 5 (Sat.) 10月5日(六)	10:30am— 12:00pm	416-412-4571 X2361



Drop-in Virtual Support Group (Thursday) 网上及电话支援小组(星期四)

有说普通话 / 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: 833-7475-6615 Zoom Password: 123456

Telephone: +16473744685 或

[請按此處加入](#)

Oct 3 10月3日 3pm-4pm 三時至四時

Oct 17 10月17日 3pm-4pm 三時至四時

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

or email to caregiver.edu@yeehong.com

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

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:

<https://www.yeehong.com/care-learning/>

Yee Hong's CARE-Learning Website – 颐康关护网

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



護老鬆一鬆 藝術與手工藝: 香薰蠟燭製作

CAREGIVER WELLNESS--SCENTED CANDLE WORKSHOP

邀請大家一起發揮創意美學，製作獨一無二的香薰蠟燭。容許自己在繁複的日常小休息一下，送自己一份禮物。

Come and explore your creative self. Take a break and recharge from your busy day by making scented candle for yourself and your loved ones.

日期DATE: 10月4日 (星期五)

時間TIME: 下午2:00PM -4:00PM

FEE費用 \$35 (包材料費)

地點 LOCATION:頤康護老教育及資源中心
360 HIGHWAY 7 E., UNIT 17, RICHMOND HILL

查詢請聯絡 416-412-4571 內線2363 林姑娘 FIONA

請用以下GOOGLE FORM 報名

[HTTPS://FORMS.GLE/GJI9JRSEVTE25ZR77](https://forms.gle/GJI9JRSEVTE25ZR77)



頤康 YEE HONG

Active Senior & Outreach Program

和諧粉彩

PASTEL NAGOMI ART

和諧粉彩源自日本。用手指代筆，藉著這簡單直接、輕鬆的作畫方法，讓我們可以從中獲得一個放鬆、愉悅的感覺，是一種療癒的指畫藝術。參加者不需具備任何繪畫基礎。

日期 Date: 10月25日(星期五)

時間 Time: 2:00 - 4:30 pm

費用 Fee: \$ 15 (包材料費, 2.5小時內完成2幅畫作)

地點 Location:

頤康護老教育及資源中心
360 Hwy 7 East., Unit 17
Richmond Hill
ON L4B 3Y7

請用以下GOOGLE FORM 報名

<https://forms.gle/3by9VU3g1tzmxgM76>

查詢 Contact Us

☎ 416-412-4571 ext 2637 馬太

🌐 sand.kwan@yeehong.com





頤康 | YEE HONG

DANCE DNA

I Can Dance:

BALLROOM DANCE CLASS 社交舞蹈班 2024



每個星期五上午 Every Friday 11:00am-12:30pm

Venue/ 地點:

Markham Wesley Centre
萬民衛斯理社區服務中心

22 Esna Park Dr, Markham, ON L3R 1E1

費用: **FIRST CLASS FREE** 第一課免費

REGISTRATION & ENQUIRIES 報名及查詢

Phone 電話: (416) 412-4571 x 5641

email 電郵: icandance@yeehong.com

Payment by cash at class 於上課時以現金付款

或 **OR etransfer to** 電子轉帳至

icandance@yeehong.com

Regular Drop-In
rate **\$15**
/class/person
每個人每課

Please put a remark on the etransfer to include

"Your name and the date you want to attend"

請於電子轉帳上註明你的名稱及上課日子

Or Scan:



伴你同行 认知障碍症资讯站



dementiahub.yeehong.com/zh-hans



在这个认知障碍症资讯站中，你可以：

- ✓ 获得中文版的认知障碍症资讯
- ✓ 了解有关认知障碍症的知识 and 减低风险的方法
- ✓ 获得认知障碍症患者和照顾者的生活小贴士
- ✓ 了解更多本地认知障碍症服务及资源



扫一扫



+416-412-4571 ext. 2624



odgrh@yeehong.com

VOLUNTEER WITH YEE HONG!

齊來頤康做義工!

Positions available:

Program Assistant
Friendly Visitor
Assistant with Meals
Interest Class Instructor
Driver for Seniors
Meals-on-Wheels

Shopping Escort
Front Desk Assistant
Clerical Assistant
Laundry Aide
Special Event Assistant
& more!

義工崗位:

活動助理
親善探訪
進餐助理
興趣班導師
接送長者司機
送餐司機

購物護送
接待處助理
文書助理
洗衣房助理
特別活動助理
等等!

A little bit of your time could be a BIG help to our seniors.
你只要付出一點時間, 就能為長者帶來大大的幫助。

Contact Us 聯絡我們

頤康士嘉堡芬治中心 及 萬錦中心
Yee Hong Centre Scarborough Finch &
Yee Hong Ho Lai Oi Wan Centre (Markham)
Karen Wong
416-412-4571 ext. 5641
Karen.Wong@yeehong.com

頤康密西沙加中心
Yee Hong Centre Mississauga
Pinky Man
416-412-4571 ext. 4640
Pinky.Man@yeehong.com

頤康士嘉堡麥瀝高中心
Yee Hong Centre Scarborough McNicoll
Jessica Tang
416-412-4571 ext. 2611
JessicaWM.Tang@yeehong.com

[Our Webpage 網頁](#)

[Apply Now! 現在報名!](#)



頤康需要你! YEE HONG NEEDS YOU!