

Caregiver Education & Support Services
October Programs

護老教育及支援服務
10月活動

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 動起來...綜合養生運動
Get Moving... Health Exercise

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Stella Ng 吳惠嫦女士
(Community Exercise Program
Instructor 社區運動導師)

備註: 參加者須穿著舒適衣著, 運動鞋及預留小活動空間

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

8 長者住房選擇之退休公寓介紹
Introduction on Retirement Home

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Esther Cho 左文慧女士
(退休公寓社區關係經理 Retirement
Residence Community Integration Manager)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

8 自我關懷與情緒勞動管理
Caregiver Mental Health: Self-Care and Emotional Labor Management

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通話 / 國語

Speaker/講員: Ms. Ivy Li 李金草
(Bachelor of Psychology from
York University 約克大學心理學系生)

[Click here for Registration 請按此處登記](#)

9 失智症專題: 溝通技巧有妙法
Dementia Seminar – Supportive Communication

Time/時間: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: English 英文

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

[Click JSS to Register 請按 JSS 登記](#)

10 實現更健康的老齡化那些常見被忽視
的健康問題(現場講座)
Commonly Neglected Issues for Healthier Aging
(In-person Workshop)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Angela Guo 郭偉女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

Address/ 地址: 360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill
現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

10 護老者專題: 尋找你的記憶力
Caregiver Tips: All About Memory

Time/時間: 11:00am—12:00pm (星期四 Thurs.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Fiona Lam 林凱欣女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

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

備註: 此為免費講座, 查詢或報名請致電 416-710-9978

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

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Angela Guo 郭偉女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

[Click here for Registration](#) 請按此處登記

16 護老者鬆一鬆: 減壓隨心畫體驗課
Caregiving Wellness: Draw Freely

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Priscilla Chan 陳曉欣女士
(Registered Social Worker 註冊社工)

備註: 請自備鉛筆及原子筆, 共 2 至 3 枝和白紙。

[Click here for Registration](#) 請按此處登記

18 給護老者: 長者疫苗接種資訊
For Caregivers: Vaccinations for Seniors

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期五 Fri.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Mr. Milson Chan 陳弘曦先生
(Registered Pharmacist 註冊藥劑師)

[Click here for Registration](#) 請按此處登記

24 護老者健康系列: 長者口腔健康須知
(現場講座)
Caregiver Health Series: Dental Hygiene for Seniors (In-person Workshop)

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期四 Thurs.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. April Lin 林嘉文女士
(Certified Dental Hygienist 安省註冊洗牙師)

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

現場講座請致電 416-412-4571 內線 2363

To register: Please call 416-412-4571 ext 2363

16 給護老者: 關顧者互助小組
Walking Together: Caregiver Support Group

Time/時間: 10:00am—11:30am (星期三 Wed.)

Speaker/講員: Ms. Angela Guo 郭偉女士
(Social Worker at Yee Hong Centre
頤康中心安省註冊社工)

Address/ 地址: 萬錦頤康何黎靄雲中心一日間活動中心
2780 Bur Oak Ave, Markham, ON L6B 1C9

報名請致電 416-412-4571 內線 2362

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

16 痛症自救法
Managing My Pain

Time/時間: 2:00pm—3:00pm (星期三 Wed.)

Language/語言: Cantonese 廣東話

Speaker/講員: Ms. Twenty Yuen 阮翠儀女士
(Registered Social Worker at Hong Fook
Mental Health Association 康福心理健康
協會註冊社工)

[Click here for Registration](#) 請按此處登記

22 如何與認知障礙症患者溝通
How to Communicate with People Living with Dementia

Time/時間: 10:00am—11:00am (星期二 Tue.)

Language/語言: Mandarin 普通話/ 國語

Speaker/講員: Ms. Jessica Tang 鄧煥明女士
(Yee Hong Centre Staff 頤康中心職員)

[Click here for Registration](#) 請按此處登記

Yee Hong CARE-Learning Website
- 頤康關護網



小組名稱 Support Group	日期 Date	時間 Time	報名及查詢 Registration and Enquiries
關顧者互助小組(廣東話) Walking Together: Caregiver Support Group (Cantonese)	Oct 23 (Wed.) 10月23日(三)	11:00am— 12:30pm	416-412-4571 X2608
關顧者互助小組(普通話/國語) Walking Together: Caregiver Support Group (Mandarin)	Oct 11 (Fri.) 10月11日(五)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2362
與伴同行: 帕金森互助小組(廣東話) Parkinson's Disease Self-Management Group (Cantonese)	Oct 5 (Sat.) 10月5日(六)	10:00am— 11:30am	416-412-4571 X2361



Drop-in Virtual Support Group (Thursday) 網上及電話支援小組(星期四)

有說普通話 / 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 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

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：

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

Yee Hong's CARE-Learning Website – 頤康關護網

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 認知障礙症資訊站



dementiahub.yeehong.com/zh-hant



在這個認知障礙症資訊站中，你可以：

- ✓ 獲得中文版的認知障礙症資訊
- ✓ 了解有關認知障礙症的知識和減低風險的方法
- ✓ 獲得認知障礙症患者和照顧者的生活小貼士
- ✓ 了解更多本地認知障礙症服務及資源



掃一掃



+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!