

Caregiver Education & Support Services
July Programs

护老教育及支援服务
七月活动

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			

2 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](#)

3 安省福利知多少
Social Welfare in Ontario

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Queenie Lam 林倬焜女士

(Social Work Student at Yee Hong

Centre 頤康中心实习社工)

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

4 护老专题: 约克区可负担房屋知多少
For Seniors and Caregivers: Affordable Housing
in York Region (In-person workshop)

Time/时间: 10:00am—11:15 am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Ms. Carmen Leung 梁家雯女士

(Housing Counsellor at The Housing
Help Center, York Region Branch)

Address/ 地址: 頤康护老教育及资源中心

360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill

现场讲座请致电 416-412-4571 内线 2363

10 护老专题: 葬礼安排规划
Preparing for the Death of a Loved One –
Funeral & Burial Choice

Time/时间: 3:00pm—4:00pm (星期三 Wed.)

Language/语言: English 英文

Speaker/讲员: Mr. Rami Shami (Consultant in Hospice

Palliative Care, Case Manager for the
Second Mile Club at Kensington Health)

[Click JSS to Register 请按 JSS 登记](#)

17 香港福利知多少
Social Welfare in Hong Kong

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Queenie Lam 林倬焜女士

(Social Work Student at Yee Hong

Centre 頤康中心实习社工)

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

17 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
頤康中心安省注册社工)

Address/ 地址: 万锦頤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

18 夏日照顾长者小贴士
Tips for Taking Care of the Elderly in Summer

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期四 Thurs.)

Language/语言: Mandarin 普通话/ 国语

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

22 流动应用程式与居家照顾 (2)
IT Corner for Caregivers: Mobile Apps (2)

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期一 Mon.)

Language/语言: Cantonese 广东话

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

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

23 长者防跌攻略
Tips for Preventing Falls Among Seniors

Time/时间: 2:00pm—3:00pm (星期二 Tue.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Mr. Alistair Leung 梁家声先生
(Registered physiotherapist
安省注册物理治疗师)

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

24 护老饮食锦囊: 健康饮食预防结肠癌
Eating Tips for Caregivers : Preventing Colon
Cancer with Healthy Eating

Time/时间: 10:00am—11:00am (星期三 Wed.)

Language/语言: Mandarin 普通话 / 国语

Speaker/讲员: Dr. Oria Xie 谢丽凤女士
(Registered Dietitian in Canada and
USA; PhD. in Nutrition
加拿大和美国注册营养师;加拿大营
养学博士)

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

25 护老者专题: 家务有妙法
Caregiving tips: Housework at Ease

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 颐康中心职员)

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

26 暂缓照顾—寻找家庭照顾者的必要支持
Respite Care : Finding Essential Support
for Caregivers

Time/时间: 10:00am—11:00am (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
颐康中心安省注册社工)

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

30 护老专题--隔代沟通技巧
Elderly Care Series -- Intergenerational
Communication Skills

Time/时间: 3:00pm—4:00pm (星期四 Thurs.)

Language/语言: Cantonese 广东话

Speaker/讲员: Ms. Jessica Tang 邓焕明女士
(Yee Hong Centre Staff 颐康中心职员)

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

Yee Hong CAREL-earning
Website – 颐康关怀网



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)	July 17 (Wed.) 7 月 17 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)	July 12 (Fri.) 7 月 12 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)	July 6 (Fri.) 7 月 6 日 (五)	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](#)

July 4 7 月 4 日 **3pm-4pm 三時至四時**

July 18 7 月 18 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

~實體課程~

護老鬆一鬆: 天然手工皂工作坊

Caregiver Wellness: Swirl Soap Making Workshop

日期: 7月5日 (星期五)

時間: 下午2:00pm -3:30pm

費用: \$30 (包材料費)

地點: 頤康護老教育及資源中心

360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill



邀請大家一起發揮創意美學，製作獨一無二的肥皂。容許自己在繁複的日常小休一下，送自己一份禮物。

護老鬆一鬆: 紙藤編織手工

Caregiver Wellness: Paper Weaving Workshop

日期: 7月12, 19日(星期五, 共兩堂)

時間: 下午2:00pm -3:30pm

費用: \$20 (包材料費)

地點: 頤康護老教育及資源中心

360 Highway 7 E., Unit 17, Richmond Hill



您知道紙可以再利用成紙藤袋, 或收納藤籃等等嗎?
歡迎一起來體會編織的喜悅與樂趣!

網上報名請按此處

Click to register Here

掃描二維碼報名

Scan QR Code to Register



查詢請聯絡 416-412-4571 內線2363 (林姑娘 Fiona)



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”


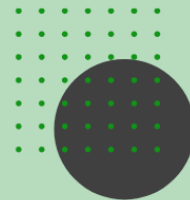
請於電子轉帳上註明你的名稱及上課日子

Or Scan:



關顧者互助小組

Walking Together: Caregiver Support Group



照顧長者是一項挑戰性的工作，作為家庭照顧者的您不必獨自完成。加入由頤康社工帶領的照顧者支援小組，你可以與其他照顧者分享你的經驗，並在照顧過程中獲得相互支持，這對照顧者來說很重要。

Being a caregiver can be challenging, but you don't have to do it alone. Joining our caregiver support group facilitated by Yee Hong social workers, you can meet with another caregivers, share your experiences and receive the mutual support in caregiving journey.

日期: 5月15日, 6月19日, 7月17日
(每月一次)

時間: 10:00am - 11:30am

地點: 萬錦頤康何黎靄雲中心--日間活動中心

歡迎所有護老者參加

詳情及報名請電郵至 angela.guo@yeehong.com
或致電 416 412 4571 內線 2362 Angela 郭姑娘

To register, please email angela.guo@yeehong.com or call 416 412 4571 ext 2362. Angela Guo

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



頤康

YEE HONG

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!