

Caregiver Education & Support Services – February Programs

護老教育及支援服務二月活動

Webinars

網上講座

<p><u>Webinar No.: 1</u> Topic: Get Moving... Health Exercise Date: February 4, 2022 (Friday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speakers: Ms. Stella Ng, Instructor of Community Exercise Program Remark: Please wear comfortable clothes and running shoes and reserve a small space for activities Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 1</u> 講座: 動起來…… 綜合養生運動 日期: 2022年2月4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</p>
<p><u>Webinar No.: 2</u> Topic: Awareness of Emotion: Say Bye to Negative Emotion Date: February 8, 2022 (Tuesday) Time: 2 p.m. – 3 p.m. Language: Cantonese Speaker: Ms. Karon Ng, Social Work Supervisor and Experienced Counsellor Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 2</u> 講座: 情緒過山車 – 告別負面情緒 日期: 2022年2月8日(星期二) 時間: 下午2時至3時 語言: 廣東話 講員: 社工督導暨心理輔導員吳冠美女士 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 3</u> Topic: Mediterranean Diet and Dementia Date: February 9, 2022 (Wednesday) Time: 10 a.m. – 11 a.m. Language: Cantonese Speakers: Rowena Leung, Registered Dietitian Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 3</u> 講座: 地中海飲食法與失智症 日期: 2022年2月9日(星期三) 時間: 上午10時至11時 語言: 廣東話 講員: 安省註冊營養師梁繞琦女士 請按此處登記</p>
<p><u>Webinar No.: 4</u> Topic: Introduction to Diabetes 101 Date: February 9, 2022 (Wednesday) Time: 3 p.m. – 4 p.m. Language: English Speakers: Ms. Odilia Almeida, BScN, RN, CDE Please Click JSS to Register</p>	<p><u>講座編號: 4</u> 講座: 糖尿病 101 日期: 2022年2月9日(星期三) 時間: 下午3時至4時 語言: 英文 講員: 安省註冊護士 Odilia Almeida 女士 請按 JSS 登記</p>

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: First Aid at Home

Date: February 10, 2022 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 noon.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Peter Lam, Experienced First-Aid Instructor

Click [社群服務 - NYCBC](#) to Register

講座編號: 5

講座: 家居急救常識須知

日期: 2022年2月10日(星期四)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 廣東話

講員: 資深急救課程導師林傳賜先生

請按[社群服務 - NYCBC](#)登記

Webinar No.: 6

Topic: New Life after Stroke

Date: February 10, 2022 (Thursday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Yvonne Chen, RN

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 6

講座: 中風後的新生活

日期: 2022年2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: Mood and Nutrition

Date: February 11, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Julia Qiao, Nutrition Practitioner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 情緒的營養調理

日期: 2022年2月11日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 營養師喬紅女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 8

Topic: Culturally Appropriate Services

Date: February 11, 2022 (Friday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 8

講座: 適合文化的服務

日期: 2022年2月11日(星期五)

時間: 下午2時至3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.: 9

Topic: Culturally Appropriate Services

Date: February 11, 2022 (Friday)

Time: 3:30 p.m. – 4:30 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: 9

講座: 適合文化的服務

日期: 2022年2月11日(星期五)

時間: 下午3時30分至4時30分

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](#)

Webinar No.: 10

Topic: Increase Immunity Through TCM Approach

Date: February 14, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Wong Hon Chau, DOM

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 中醫角度提升免疫力

日期: 2022年2月14日(星期一)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 廣東話

講員: 整骨治療師黃漢疇醫師

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 11

Topic: Chinese New Year Celebration

Date: February 15, 2022 (Tuesday)

Time: 11 a.m. – 12 p.m.

Language: Cantonese / Mandarin / English

Speakers: Yee Hong Staff

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 11

講座: 慶新年, 迎新春

日期: 2022年2月15日(星期二)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 廣東話 / 普通話 / 國語 / 英文

講員: 頤康中心職員

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 12

Topic: Nutrition for Older Adults: What should I Pay Attention to?

Date: February 16, 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: 12

講座: 長者飲食: 吃出來的健康長壽

日期: 2022年2月16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](#)

Webinar No.: 13

Topic: Naturopathic with Skin Care

Date: February 17, 2022 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Dr. Yi Zhang, Registered Naturopathic Practitioner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 13

講座: 自然療法教皮膚護理

日期: 2022年2月17日(星期四)

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.: 14

Topic: Chat with the Police

Date: February 18, 2022 (Friday)

Time: 12 noon. – 1 p.m.

Language: Mandarin

Speakers: Sergeant Ding, Peel Region Police

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 14

講座: 警民聊天室

日期: 2022年2月18日(星期五)

時間: 中午12時至下午1時

語言: 普通話 / 國語

講員: 皮爾區丁警官

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 15

Topic: Physical Activity and Chronic Disease Management

Date: February 21, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Dr. Jason Kwok, Family Physician

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 15

講座: 運動與長期病患管理

日期: 2022年2月21日(星期一)

時間: 上午10時至11時30分

語言: 廣東話

講員: 家庭醫生郭詠觀醫生

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 16

Topic: Relief From Anxiety during Pandemic

Date: February 22, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11:00 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Tweety Yuan, RSW, DTM, Senior Mental Health Worker, Hong Fook Mental Health Association

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 16

講座: 疫境中與焦慮同行

日期: 2022年2月22日(星期二)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工; 康福心理健康協會資深心理健康工作員阮翠儀女士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 17

Topic: Family & Festivals - New Year Part 2

Date: February 24, 2022 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Mr. Nicky Lam, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 17

講座: 家的情懷話節慶 – 新春篇下

日期: 2022年2月24日(星期四)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工林世強先生

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 18

Topic: How Relationships Change Over Time

Date: February 25, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: English

Speaker: Ms. Aathmika Nandan, Honours Bachelor of Science Program Student at University of Toronto

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 18

講座: 關係如何隨著時間而變化

日期: 2022年2月25日(星期五)

時間: 上午10時至11時

語言: 英文

講員: 多倫多大學科學學系學生 Aathmika Nandan 女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 19

Topic: Virtual Tour for Older Adults and Caregivers – Places to Enjoy Winter View

Date: February 25, 2022 (Friday)

Time: 3 p.m. – 4 p.m.

Language: Cantonese

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 19

講座: 長者及護老者網上旅行團 – 冬季好去處

日期: 2022年2月25日(星期五)

時間: 下午3時至4時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社會服務工作者馬麗嫦女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 20

Topic: CCN Education Series I : Understanding Hearing Loss

Date: February 28, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Lok Chee Wu, Hearing Care Counsellor from Canadian Hearing Services

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 20

講座: 「華人關顧者網絡」講座系列之齊來認識和保護聽力

日期: 2022年2月28日(星期一)

時間: 上午10時至11時

語言: 廣東話

講員: 加拿大聽覺服務聽覺保健輔導員胡樂之女士

[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

Feb 03	2月03日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Feb 10	2月10日	3pm-4pm 三時至四時	普通話/國語
Feb 17	2月17日	3pm-4pm 三時至四時	廣東話
Feb 24	2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@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：

<http://www.yeehong.com/carelearning>

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



TeleCare Services
電話關顧服務



Telephone & Online Support Groups
電話及網上支援小組

We are in this together!
同心抗疫，與您同行！



Funding for the Care Ambassador Program and Caregiver Support Program has been provided by the Central Local Health Integration Network (C LHIN) and Central East Local Health Integration Network (CE LHIN) respectively.

以上活動由安省中區醫療服務聯網及安省中區東部地區醫療服務聯網資助