

Caregiver Education & Support Services – March Programs

護老教育及支援服務 – 三月活動

Webinars

網上講座

<p><u>Webinar No.: 1</u> Topic: Get Moving... Health Exercise Date: March 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3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: Dietary Management & Dementia through TCM Date: March 7, 2022 (Monday) Time: 10 a.m. – 11:30 a.m. Language: Cantonese Speaker: Mr. Wong Hon Chau, DOM Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 2</u> 講座: 中醫看飲食管理與失智症 日期: 2022年3月7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</p>
<p><u>Webinar No.: 3</u> Topic: Awareness of Emotions: Be the Master of Emotions Date: March 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: 3</u> 講座: 情緒過山車 – 成為情緒的主人 日期: 2022年3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.: 4</u> Topic: Virtual Tour for Older Adults and Caregivers – Places to Enjoy Winter View Date: March 8, 2022 (Tuesday) Time: 3:30 p.m. – 4:30 p.m. Language: Mandarin Speaker: Ms. Taylor Ma, RSSW, Yee Hong Centre Please Click Here For Registration</p>	<p><u>講座編號: 4</u> 講座: 長者及護老者網上旅行團 – 冬季好去處 日期: 2022年3月8日(星期二) 時間: 下午3時30分至4時30分 語言: 普通話 / 國語 講員: 安省註冊社會服務工作者馬麗嫦女士 請按此處登記</p>

Webinars

網上講座

Webinar No.: 5

Topic: Hearing Loss & Aging during COVID-19

Date: March 9, 2022 (Wednesday)

Time: 3 p.m. – 4 p.m.

Language: English

Speaker: Ms. Lori Jackson, RSW from Canadian Hearing Services

[Please Click JSS to Register](#)

講座編號: 5

講座: 新冠疫情中聽力損失和老化

日期: 2022年3月9日(星期三)

時間: 下午3時至4時

語言: 英文

講員: 加拿大聽力服務, 安省註冊社工 Lori Jackson 女士

[請按 JSS 登記](#)

Webinar No.: 6

Topic: Journey to Taiwan

Date: March 10, 2022 (Thursday)

Time: 11 a.m. – 12 noon.

Language: Cantonese

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

Click [社群服務 - NYCBC](#) to Register

講座編號: 6

講座: 台灣之旅

日期: 2022年3月10日(星期四)

時間: 上午11時至中午12時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工傅家麗女士

請按[社群服務 - NYCBC](#)登記

Webinar No.: 7

Topic: Healthy Aging

Date: March 15, 2022 (Tuesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speakers: Ms. Angela Guo, RSW, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 7

講座: 健康老化: 如何面對老化

日期: 2022年3月15日(星期二)

時間: 上午10時至11時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊社工郭偉女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 8

Topic: Diabetes Prevention and Nutrition

Date: March 16, 2022 (Wednesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Ms. Julia Qiao, Nutrition Practitioner

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 8

講座: 糖尿病的預防與調理

日期: 2022年3月16日(星期三)

時間: 下午2時至3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.: 9

Topic: About Hospital

Date: March 21, 2022 (Monday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

Speaker: Ms. Yvonne Chen, RN

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 9

講座: 醫院的那些事

日期: 2022年3月21日(星期一)

時間: 下午2時至3時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊護士陳葉明女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 10

Topic: Fall Prevention - Balance and Strength Exercise for Older Adults

Date: March 22, 2022 (Tuesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Mandarin

Speaker: Dr. Aiping Lai, R.Kin R/TRO, Yee Hong Centre

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 10

講座: 預防跌倒 - 長者平衡及肌力鍛煉

日期: 2022年3月22日(星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 普通話 / 國語

講員: 安省註冊運動功能師賴愛萍博士

[請按此處登記](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 11

Topic: Sight Loss Experience Sharing and Supportive Services

Date: March 23, 2022 (Wednesday)

Time: 2 p.m. – 3 p.m.

Language: Cantonese

Speakers: Ms. Windy Ho, Ambassador from Canadian National Institute for the Blind (CNIB)

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 11

講座: 失明經驗分享及相關支援服務

日期: 2022年3月23日(星期三)

時間: 下午2時至3時

語言: 廣東話

講員: 加拿大國家盲人機構代表大使何慧琪女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 12

Topic: Tax in 2021

Date: March 25, 2022 (Friday)

Time: 10 a.m. – 11:30 a.m.

Language: Cantonese

Speakers: Mr. Anthony Lui, Retired Accountant

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 12

講座: 2021年度報稅注意事項

日期: 2022年3月25日(星期五)

時間: 上午10時至11時半

語言: 廣東話

講員: 退休會計師呂國聰先生

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 13

Topic: CCN Education Series II : Things to Consider when Choosing a Nursing Home for Older Adults

Date: March 28, 2022 (Monday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Cantonese

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 13

講座: 「華人關顧者網絡」講座系列之護理院的抉擇

日期: 2022年3月28日(星期一)

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.: 14

Topic: Stylish 50+

Date: March 29, 2022 (Tuesday)

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: 14

講座: 時尚 50+

日期: 2022年3月29日(星期二)

時間: 下午2時至3時

語言: 廣東話

講員: 安省註冊社工傅家麗女士

[請按此處登記](#)

Webinar No.: 15

Topic: Milk and Alternatives

Date: March 30, 2022 (Wednesday)

Time: 10 a.m. – 11 a.m.

Language: Mandarin

Speaker: 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: 15

講座: 乳製品知識知多少?

日期: 2022年3月30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.: 16

Topic: Diagnosing Alzheimer's Disease

Date: March 31, 2022 (Thursday)

Time: 10 a.m. – 11:00 a.m.

Language: English

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

[Please Click Here For Registration](#)

講座編號: 16

講座: 失智症的診斷

日期: 2022年3月31日(星期四)

時間: 上午10時至11時

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](#)

Webinars

網上講座

Webinar No.: 17

Topic: Hazards in Your Home

Date: March 31, 2022 (Thursday)

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: 17

講座: 家中的危險

日期: 2022年3月31日(星期四)

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](#)



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

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

頤康關護網

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

頤康講座群

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



加入頤康講座微信群

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