

# 頤康護老教育及資源中心

Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

## 課程概覽

2010年1-3月

Caregiver Education Course Overview  
January – March 2010



Yee Hong Caregiver  
Education & Resource Centre  
頤康護老教育及資源中心

## 頤康護老教育及資源中心

是為護老者提供教育講座、訓練課程和護老資訊等服務；從而加強護老者對社區資源、護理、健康及各種疾病的認識；藉此提升他們護老的能力、技巧及身心健康。

### 服務對象

- 需要照顧長期病患者或年長的家庭成員

## 報名方法

### 1. 報名電話 / 傳真 / 電郵

電話: 416-321-6333 Ext. 2360

傳真: 905-771-6032

電郵: [caregiver.edu@yeehong.com](mailto:caregiver.edu@yeehong.com)

報名時請說明以下資料：

- 英、中文姓名
- 聯絡電話
- 課程編號
- 居住地區及郵區號碼

### 2. 親臨本中心

頤康護老教育及資源中心

七號公路東360B號富景商場17號鋪

### 3. 繳費方法

- 現金
- 支票 (抬頭: Yee Hong Centre)

費用可預繳或於上課當日繳費

## Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

aims to empower family caregivers to provide quality care in the community by offering education and training programs. The goal is to enhance participants' knowledge and skills in regards to community resources, care, health, disease, safety, and wellness.

### Eligibility

- Individuals who provide care and assistance to those with chronic illness and/or elderly family members

## Registration Methods

### 1. By Phone / Fax / Email

Voicemail: 416-321-6333 Ext. 2360

Fax: 905-771-6032

Email: [caregiver.edu@yeehong.com](mailto:caregiver.edu@yeehong.com)

Please include the following information

- English Name, Chinese Name
- Contact Number
- Course Code
- City, Postal Code

### 2. In-person Registration

Yee Hong Caregiver

Education & Resource Centre

Unit 17 – 360B Hwy 7 East

Richmond Hill, ON L4B 3Y7

### 3. Payment Methods

- Cash
- Personal Cheque  
(Payable to: Yee Hong Centre)

Payment can be made prior to the start of the program or on the first session of the program

# 課程一覽

## Course Overview

### 知識課程系列

#### 長者牙齒護理 (一節)

長者的牙齒護理是非常重要的，這講座將講解長者常見的牙齒問題、如何護理牙齒及假牙等。

#### 足部護理講座 (一節)

每天的足部護理是不容忽視的。適當的足部檢查及護理，可避免足部產生併發症。此講座提供有關足部的重要資料：如何預防足部併發症、治療方法及適當護理示範等。

#### 「失智症知多少？」講座 (一節)

此講座將講解一般人對失智症的謬誤及失智症的種類，亞氏綜合症成因、病徵、警告徵兆、康復治療及社區服務資源等。

#### 「中風知多少？」講座 (一節)

此講座將會講解中風的種類、成因、病徵、警告徵兆、康復治療及社區服務資源等。

#### 預防骨質疏鬆症 (二節)

要照顧骨質疏鬆症患者已是一件不容易的事，更何況護老者本身也很大可能同時患上骨質疏鬆症。此講座會提供有關骨質疏鬆症的重要資料包括：如何預防、成因、治療方法及運動示範等。詳情請閱系列課程內容第6頁

#### 老人福利快訊 - 資訊及交流課程 (共四節)

此講座由資深社會福利講員以輕鬆座談的形式，解答有關申請老人福利的問題。詳情請閱系列課程內容第6頁

### 技巧課程系列

#### 「食得是福，出也是福」 - 防治便秘工作坊 (一節)

便秘影響任何年紀的人，但隨著年齡漸長，長者較容易有排便困難。此講座主要介紹便秘的成因及症狀，亦會提供防治便秘的實用貼士。

### Knowledge Program

#### Dental Care for Seniors (One Session)

It is important to care for our teeth, especially as we age. This seminar will help participants to become familiar with common dental problems for seniors, as well as ways on how to properly care for teeth and dentures.

#### Foot Care for Older Adults (One Session)

Problems with our feet bring many inconveniences. No matter what age you are, it is important to properly care for our feet. This seminar will explore common issues that seniors face in regards to their feet. Participants will learn about orthotics, treatment options, and different methods for foot care.

#### Dementia: What are the Common Signs? (One Session)

The seminar will educate participants on basic information about dementia including causes, symptoms and warning signs.

#### Stroke: What are the Common Signs? (One Session)

The seminar will educate participants on basic information about stroke including causes, symptoms and warning signs.

#### Osteoporosis Prevention (Two Sessions)

Caring for a loved one with osteoporosis is not easy and osteoporosis is often a concern for caregivers as well. You will receive information on prevention, cause of osteoporosis, treatment options, and learn a wide variety of exercises to aid with this chronic disease. Please see page 6 for details.

#### Ontario Senior Welfare (Four Sessions)

Please see page 6 for details.

### Skill Training Program

#### “Keeps Things Moving” – Constipation and Seniors (1 Session)

Constipation is a common issue in seniors. This workshop will provide information on the causes and symptoms of constipation, as well as practical tips on how to prevent and improve constipation.

The above programs are funded by the Central LHIN and Central East LHIN

以上活動是由安省地區醫療服務整合網資助

## 課程一覽 Course Overview

### 技巧課程系列

#### 如何預防再次中風 (共二節)

對中風人士來說，預防再次中風是非常重要的。這兩節課程將由專業人員提供實用資料與關顧者和中風人士一起共同努力學習如何預防再次中風及在中風後過著優質新生活。歡迎中風人士及關顧者一同出席，不另收費。詳情請閱系列課程內容第 7 頁

#### 「解讀人心」溝通技巧工作坊 (共三節)

近年，有關「溝通技巧」、「個人內心平和」及「與身邊的人保持和諧關係」等的課題備受關注，本工作坊就着不同的媒介與活動，與參加者共同探討以上的課題，提升個人對自己及家人的了解和敏感度，促進個人自覺及溝通能力，從而強化護老技巧與個人自我形象。

#### 失智症記憶力訓練課程 (共四節)

詳情請閱系列課程內容第 7 頁

### 優質生活課程系列

#### 「心靈休憩站」音樂如何舒緩壓力 (共二節)

此講座會由音樂治療師帶領參與者體驗及分享用音樂舒緩身心之心得。參與者可回家作簡略嘗試，於第二部份參與集體分享。

#### 處理疲累身心瑜伽課程 (共四節)

長期疲累的狀態往往反映身體、心靈一些未被滿足的需要。本課程帶領參加者通過瑜伽、呼吸練習，及小組體驗活動，接觸內在的自己，與身體、心靈的疲累對話，從而開啟處理疲累之門。

### Skill Training Program

#### **How to Prevent Relapse of Stroke (2 Sessions)**

It is crucial to prevent relapse of stroke. This workshop will educate caregivers and stroke survivors on how to prevent the relapse of stroke and to maintain quality of life. Stroke survivors are encouraged to attend. Please see page 7 for details.

#### **“Reading Minds” – Communication Workshop (3 Sessions)**

Through different activities, caregivers will have an opportunity to improve their communication skills, learn to maintain an internal balance, enhance self-image along with increase awareness and sensitivity towards others.

#### **Activities to Strengthen Memory for Persons with Dementia (4 Sessions)**

Please see page 7 for details.

### Wellness Program

#### **“Resting Place for the Heart” - Caregiver, Music and Stress (2 Sessions)**

This workshop will provide participants with an overview of music therapy and how it can be utilized for relaxation.

#### **Yoga for Fatigue Management (4 Sessions)**

Fatigue often reflects unmet needs of the body and mind. Participants will go through a journey of curious exploration through yoga to dialogue with their fatigue and to learn to release them.

The above programs are funded by the Central LHIN and Central East LHIN  
以上活動是由安省地區醫療服務整合網資助

# 課程一覽

## Course Overview

### 優質生活課程系列

#### 『勇於照顧』工作坊 (共二節)

沒有人會完全裝備好自己成為一位關顧者。講者在這工作坊內將帶領參加者回想他們在關顧過程中的經驗及技能，讓參加者明瞭關顧者的壓力，發掘關顧的樂趣，為將來在顧老路上加添力量。

#### SSLD 優質睡眠課程 (共七節)

課程由多倫多大學曾家達教授開發的 SSLD 系統發展而成，協助參加者從各方面理解影響自己睡眠的因素，以實際行動積極改善睡眠，內容包括小組學習、互動分享及鬆弛訓練。

### 長期病患自我管理課程系列

#### 糖尿病自我管理課程 (共六節)

糖尿病自我管理課程原創自美國史丹福大學病人教育研究中心，特別為二型糖尿病人設計的課程，透過小組學習及實踐個人行動計劃，增強糖尿病患者在藥物、情緒、飲食及運動等方面的自我管理能力。

#### 帕金森症自我管理課程 (共六節)

這課程是以美國史丹福大學病人教育研究中心設計的長期病患自我管理課程為基礎，再配合針對帕金森症病人的專題學習，課程內容由藥劑師、物理治療師、職業治療師及社工主講。

#### 長期痛症自我管理課程 (共六節)

長期痛症自我管理課程原創自美國史丹福大學病人教育研究中心，特別為長期痛症患者制定的自我管理計劃。此課程鼓勵患者實踐健康生活，透過小組學習及實踐個人行動計劃，增強患者增強長期痛症患者在藥物、情緒、飲食及運動等方面的自我管理能力。

### Wellness Program

#### **Courage to Care (2 Sessions)**

No one is truly prepared to be a caregiver. This workshop will take participants through a journey of their experiences and survival tactics in caregiving. They will also explore the stress of this duty and discover the positive aspects of caregiving.

#### **Sleep Well and Relaxation Program (7 Sessions)**

A non-drug educational group for improving your understanding and quality of sleep. Based on Strategies and Skills Learning and Development (SSLD) Model, a program developed by Professor K.T. Tsang at the University of Toronto.

### Chronic Disease Self-Management Program

#### **Diabetes Self-Management Program (6 Sessions)**

The Diabetes Self-Management Program was developed by Stanford University for patients with Type-2 Diabetes. The workshop promotes active healthy lifestyle in addition to empowering patients to develop skills to self-management in areas such as their own medication, emotions, diet and exercise through action planning and small group discussion.

#### **Living Well with Parkinson's (6 Sessions)**

"Living Well with Parkinson's" is an enhancement of the Chronic Disease Self-Management Program developed by Stanford University. Parkinson's disease specific sessions conducted by pharmacist, physiotherapist, occupational therapist and social workers assist patients' to be more competent in self-management.

#### **Chronic Pain Self-Management Program (6 Sessions)**

The Chronic Pain Self-Management Program was developed by Stanford University. The workshop promotes active healthy lifestyle in addition to empowering patients to develop skills to self management in areas such as their own medication, emotions, diet and exercise through action planning and small group discussions.

The above programs are funded by the Central LHIN and Central East LHIN

以上活動是由安省地區醫療服務整合網資助

**系列課程內容**  
Packaged Program Description

**預防骨質疏鬆症 (共二節)**  
**Osteoporosis Prevention**  
(課程編號 : **COSTP101**)

題目 Topic	日期 Date	時間 Time	講者 Speaker
骨質疏鬆知多少? What is Osteoporosis	1月20日(三) Jan 23 (Wed)	10:00am – 11:30pm	丘江芷英女士 (安省註冊藥劑師) Chee Chiu (Pharmacist)
運動與骨質疏鬆症 Exercise and Osteoporosis	1月27日(三) Jan 27 (Wed)	10:00am – 11:30pm	劉曼茵女士 (安省註冊職業治療師) Mandy Lau (Occupational Therapist)

課程收費: \$10

2010年1月20日至1月27日 (逢星期三)

頤康護老教育及資源中心 Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

**老人福利快訊-資訊及交流課程 (共四節)**  
**Ontario Senior Welfare**  
(課程編號 : **CSW103**)

題目 Topic	日期 Date	時間 Time	講者 Speaker
安省老人金及退休金 (上) O.A.S., G.I.S., GAINS, Allowance for the Survivor (1)	3月11日(四) Mar 11 (Thu)	10:30am – 12:00pm	馮葉正濃女士 (資深社會福利客席講員) Catherine Fung (Experienced Welfare Speaker)
安省老人金及退休金 (下) O.A.S., G.I.S., GAINS, Allowance for the Survivor (2)	3月18日(四) Mar 18 (Thu)	10:30am – 12:00pm	
長者廉租房屋及退休房屋 Low Income Housing and Retirement Home	3月25日(四) Mar 25 (Thu)	10:30am – 12:00pm	
護理院、長者醫療福利及社區服務資源 Nursing Home, Drug Benefit, Community Service	4月01日(四) Apr 01 (Thu)	10:30am – 12:00pm	

課程收費: \$20

2010年3月11日至4月01日 (逢星期四)

頤康護老教育及資源中心 Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

系列課程內容  
Packaged Program Description

如何預防再次中風 (共二節)

**How to Prevent Relapse of Stroke**

(課程編號：CEPRS201 / CPRS201)

題目 Topic	頤康士嘉堡 麥瀝高中心	頤康護老教育 及資源中心	時間 Time	講者 Speaker
預防再次中風 How to Prevent Relapse for Stroke	2月20日 (六) Feb 20 (Sat)	3月23日(二) Mar 23 (Tue)	10:00am – 11:00pm	葉艷貞女士(安省註冊護士) Connie Yip (Registered Nurse)
如何申請「輔助器材」津貼 ADP Funding & Resources			11:00am – 12:00pm	呂君怡女士(職業治療師) Queenie Lui (Occupational Therapist)
溝通技巧 Communication Skills for Stroke Survivor & Caregivers	2月27日 (六) Feb 27 (Sat)	3月30日(二) Mar 30 (Tue)	10:00am – 11:00pm	劉曼茵 (職業治療師) Mandy Lau (Occupational Therapist)
中風與抑鬱 Stroke and Depression			11:00am – 12:00pm	陳加才(安省註冊社工) K. C. Chan (Registered Social Worker)

課程收費: \$10

2010年2月20日及2月27日 (逢星期六) 頤康士嘉堡麥瀝高中心 Yee Hong Centre – Scarborough McNicoll

2010年3月23日及3月30日 (逢星期二) 頤康護老教育及資源中心 Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

失智症記憶力訓練課程 (共四節)

**Activities to Strengthen Memory for Persons with Dementia**

(課程編號：CMTD201)

題目 Topic	日期 Date	時間 Time	講者 Speaker
認識失智症及記憶系統 Understanding Dementia & The Memory System	1月23日 (六) Jan 23 (Sat)	10:00 am - 12:00 pm	趙若萍女士 (美國失智症協會認可導師) Allyson Chiu (NCCDP Instructor)
如何透過活動訓練記憶能力 (上) Strengthening Memory through Activities (1)	1月30日 (六) Jan 30 (Sat)	10:00 am - 12:00 pm	
如何透過活動訓練記憶能力 (下) Strengthening Memory through Activities (2)	2月6日 (六) Feb 6 (Sat)	10:00 am - 12:00 pm	
實用技巧練習 Practicing Skills	2月13日(六) Feb 13 (Sat)	10:00 am - 12:00 pm	

課程收費: \$20

2010年1月23日至2月13日 (逢星期六)

頤康護老教育及資源中心 Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

**課程地點: 頤康護老教育及資源中心**

Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre

**Unit 17, 360B Hwy 7 East, Richmond Hill, ON L4B 3Y7**

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	時間 Time	費用 Fee	主講人 Speaker
CCON 202	「食得是福，出也是福」 防治便秘工作坊 “Keeps Things Moving” – Constipation and Seniors	一月八日 (五) Jan 8 (Fri)	10:00am – 12:00pm	\$5 1 節	何美寶女士 (頤康高級服務主任) Mabel Ho (Yee Hong Centre Day Program Senior Coordinator)
COSTP 101	預防骨質疏鬆症 Osteoporosis Prevention	一月二十日及 二十七日 (三) Jan 20 & 27 (Wed)	10:00am – 11:30pm	\$10 2 節	丘江芷英女士 (安省註冊藥劑師) Chee Chiu (Pharmacist) 劉曼茵女士 (安省註冊職業治療師) Mandy Lau (Occupational Therapist)
CMTD 201	失智症記憶力訓練課程 Activities to Strengthen Memory for Person with Dementia	一月二十三日至 二月十三日 (六) Jan 23 to Feb 13 (Sat)	10:00am – 12:00pm	\$20 4 節	趙若萍女士 (美國失智症協會認可導師) Allyson Chiu (NCCDP Instructor)
CDEN 101	長者牙齒護理 Dental Care for Seniors	一月二十五日 (一) Jan 25 (Mon)	10:00am – 12:00pm	\$5 1 節	何振民牙醫 Dr. Jimmy Ho (Dentist)
CSB 101	中風知多少? Stroke: What are the common signs?	二月一日 (一) Feb 1 (Mon)	10:00am – 11:30am	\$5 1 節	頤康中心職員 Yee Hong Centre Staff
CTC 301	「勇於照顧」工作坊 Courage to Care	二月三日及 二月十日 (三) Feb 3 & 10 (Wed)	10:00am – 12:00pm	\$10 2 節	趙若萍女士 (美國失智症協會認可導師) Allyson Chiu (NCCDP Instructor)
CMUS 301	「心靈休憩站」 音樂如何舒緩壓力 “Resting Place for the Heart” – Caregiver, Music and Stress	二月十一日及 二月二十五日 (四) Feb 11 & 25 (Thu)	10:00am – 11:30pm	\$10 2 節	郭嘉穎 (音樂治療師) Karen Kwok (Register Music Therapist)
CCW 202	「解讀人心」 溝通技巧工作坊 “Reading Minds” – Communication Workshop	二月十二日至 二月二十六日 (五) Feb 12 & 26 (Fri)	10:00am – 12:00pm	\$15 3 節	唐碧筠女士 (安省註冊社工) Bobo Tong (RSW)

**課程地點: 頤康護老教育及資源中心**



Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre  
**Unit 17, 360B Hwy 7 East, Richmond Hill, ON L4B 3Y7**

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	時間 Time	費用 Fee	主講人 Speaker
CYAM 302	處理疲累身心瑜珈課程 Yoga for Fatigue Management	二月二十日, 三月六, 十三 及 二十日 (六) Feb 20, Mar 6, Mar 13 & 20 (Sat)	10:00am - 11:30pm	\$20 4 節	葉翠芬女士 (安省註冊社工及社會工作碩士, 心理治 療師, SSLD系統培訓師及瑜珈導師) Linus Ip (M.S.W., R.S.W., Psychotherapist, SSLD Trainer and Yoga Teacher)
CCPSMP 301	長期痛症自我管理課程 Chronic Pain Self-Management Program	二月二十四日至 三月三十一日 (三) Feb 24 to Mar 31 (Wed)	10:00am - 12:30pm	\$20 6 節	史丹福大學認可 「長期病患自我管理課程」組長 CDSMP Leaders
CSSLD 303	SSLD 優質睡眠課程 Sleep Well and Relaxation Program	二月二十六日至 四月十六日 (五) Feb 26 to Apr 16 (Fri)	7:00pm - 9:30pm	\$50 7 節	葉翠芬女士 (安省註冊社工及社會工作碩士, 心理治 療師, SSLD系統培訓師及瑜珈導師) Linus Ip (M.S.W., R.S.W., Psychotherapist, SSLD Trainer & Yoga Teacher)
CSW 103	老人福利快訊 – 資訊及交流課程 Ontario Senior Welfare	三月十一日至 四月一日 (四) Mar 11 to Apr 1 (Thu)	10:30am - 12:00pm	\$20 4 節	馮葉正濃女士 (資深社會福利客座講師) Catherine Fung (Experienced Welfare Speaker)
CDEM 101	失智症知多少? Dementia: What are the Common Signs?	三月十六日 (二) Mar 16 (Tue)	10:00am - 11:30am	\$5 1 節	頤康中心職員 Yee Hong Centre Staff
CFC 101	足部護理講座 Foot Care for Seniors	三月十九日 (五) Mar 19 (Fri)	10:00am - 12:00pm	\$5 1 節	Jarrod H. Ng (Certified Pedorthist)
CPRS 201	如何預防再次中風 How to Prevent Relapse of Stroke	三月二十三日及 三月三十日 (二) Mar 23 & 30 (Tue)	10:00am - 12:00pm	\$10 2 節	葉艷貞女士 (安省註冊護士) 呂君怡女士 (職業治療師) 劉曼茵女士 (職業治療師) 陳加才先生 (安省註冊社工)  Connie Yip (RN) Queenie Lui (OT) Mandy Lau (OT) K. C. Chan (MSW, RSW, ResDipSW)
CCDSMP P301	栢金遜症自我管理課程 Living Well with Parkinson's	四月六日至 六月八日 (二) Apr 6 to June 8 (Tue)	10:00am - 12:30pm	\$50 10 節	史丹福大學認可 「長期病患自我管理課程」組長 CDSMP Leaders

## 課程地點：城北華人基督教會

Richmond Hill Christian Community Church  
9670 Bayview Avenue, Richmond Hill, ON L4C 9X9

### 「黃金歲月」系列 “Golden Age” Series (課程編號：CCES102)

題目 Topic	日期 Date	時間 Time	講者 Speaker
「老」是什麼？(上) Understanding Aging (1)	一月六日 (三) Jan 6 (Wed)	11:00 am - 12:00pm	李蒨婷女士 Kitty Lee (安省註冊社工) (Registered Social Worker)
「老」是什麼？(下) Understanding Aging (2)	一月十三日 (三) Jan 13 (Wed)		
認識老人常見疾病 Common Disease in Seniors	一月二十日 (三) Jan 20 (Wed)		林艷芬 Yim-fun Lam (頤康中心職員) (Yee Hong Centre Staff)
笑看人生- 幽默治療 Humour Therapy	一月二十七日 (三) Jan 27 (Wed)		朱陳麗嫦 Maria Chu (頤康中心社區服務經理) (Yee Hong Community Support Service Manager)
情緒管理 Emotional Quotient	二月三日 (三) Feb 3 (Wed)	上午十一時 至 中午十二時	唐碧筠女士 Bobo Tong (安省註冊社工) (Registered Social Worker)
夾心人 Sandwich Generation	二月十日 (三) Feb 10 (Wed)		
改善溝通 Communication	二月十七日 (三) Feb 17 (Wed)		
鬆弛技巧 Stress Reduction	二月二十四日 (三) Feb 24 (Wed)		

### 「長者護理」系列 (二) Caregiver Education and Resources Series (II) (課程編號：CCES103)

題目 Topic	日期 Date	時間 Time	講者 Speaker
關顧者資源 Caregiver Resources	三月三日 (三) Mar 3 (Wed)	11:00 am - 12:00pm	李蒨婷女士 Kitty Lee (安省註冊社工 Reg. Social Worker)
認識失智症 Understanding Alzheimer & Related Dementia	三月十日 (三) Mar 10 (Wed)		
失智症診斷及治療方法 Treatment Options for Dementia	三月十七日 (三) Mar 17 (Wed)		趙若萍女士 Allyson Chiu (美國失智症協會認可導師) (NCCDP Instructor)
失智症記憶力訓練活動 Activities for Strengthening Memory	三月二十四日 (三) Mar 24 (Wed)		
照顧失智症患者實用技巧 Practical Skills on Caring for Person with Dementia	三月三十一日 (三) Mar 31 (Wed)		
安省老人金及退休金 (上) O.A.S., G.I.S., GAINS, Allowance for the Survivor (1)	四月七日 (三) Apr 7 (Wed)	上午十一時 至 中午十二時	馮葉正濃女士 Catherine Fung (資深社會福利客席講員) (Experienced Welfare Speaker)
安省老人金及退休金 (下) O.A.S., G.I.S., GAINS, Allowance for the Survivor (2)	四月十四日 (三) Apr 14 (Wed)		
長者房屋及護理院 Senior Housing and Long Term Care	四月二十一日 (三) Apr 21 (Wed)		
長者醫療福利及社區服務資源 Senior Drug Benefit and Community Services	四月二十八日 (三) Apr 28 (Wed)		

以上系列費用全免，需繳交城北華人基督教會「金齡中心」會員年費十元。詳情請致電查詢。

The above courses are free of charge. A \$10 annual membership fee for Richmond Hill Christian Community Church's "Golden Age Centre" applies. Please contact us for more details.

課程地點: 北約華人基督教會

North York Chinese Community Church

32 Kern Rd, Toronto, ON M3B 1T1

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	時間 Time	費用 Fee	主講人 Speaker
CDSMP 301	糖尿病自我管理課程 Diabetes Self-Management Program	一月二十六日至 三月二日(二) Jan 26 - Mar 2 (Tue)	10:00am - 12:30pm	\$20 6 節	史丹福大學認可 「長期病患自我管理課程」組長 CDSMP Leaders

課程地點: 頤康士嘉堡麥瀝高中心

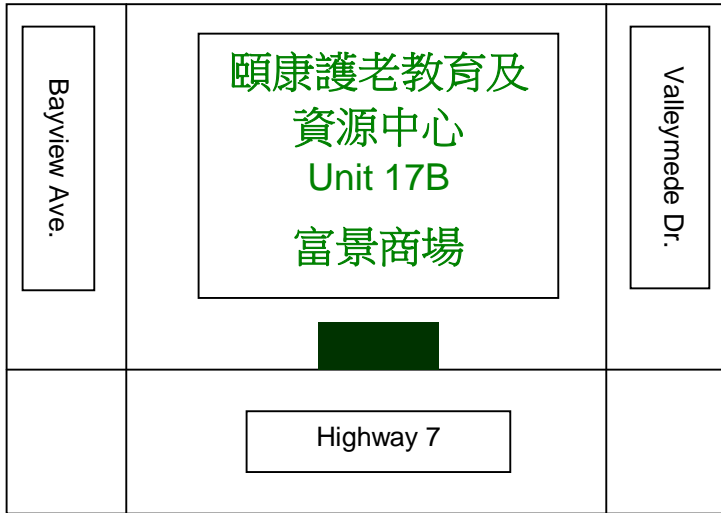
Yee Hong Centre - Scarborough McNicoll

2311 McNicoll Avenue, Scar, ON M1V 5L3

編號 Code	課程名稱 Course	日期 Date	時間 Time	費用 Fee	主講人 Speaker
CECON 202	「食得是福，出也是福」 防治便秘工作坊 "Keeps Things Moving" – Constipation and Seniors	一月十五日 (五) Jan 15 (Fri)	10:00am - 12:00pm	\$5 1 節	何美寶女士 (頤康高級服務主任) Mabel Ho (Yee Hong Centre Day Program Senior Coordinator)
CEMUS 301	「心靈休憩站」 音樂如何舒緩壓力 "Resting Place for the Heart" – Caregiver, Music and Stress	一月十六日及 一月三十日 (六) Jan 16 & 30 (Sat)	10:00am - 11:30am	\$10 2 節	郭嘉穎音樂治療師 Karen Kwok (Register Music Therapist)
CESB 101	中風知多少? Stroke: What are the Common Signs?	一月二十三 (六) Jan 23	10:00am - 11:30am	\$5 1 節	頤康中心職員 Yee Hong Centre Staff
CEPRS 201	如何預防再次中風 How to Prevent Relapse of Stroke	二月二十日及 二月二十七(六) Feb 20 & 27 (Sat)	10:00am - 12:00pm	\$10 2 節	葉艷貞女士 (安省註冊護士) 呂君怡女士 (職業治療師) 劉曼茵女士 (職業治療師) 陳加才先生 (安省註冊社工)  Connie Yip (RN) Queenie Lui (OT) Mandy Lau (OT) K. C. Chan (MSW, RSW, ResDipSW)

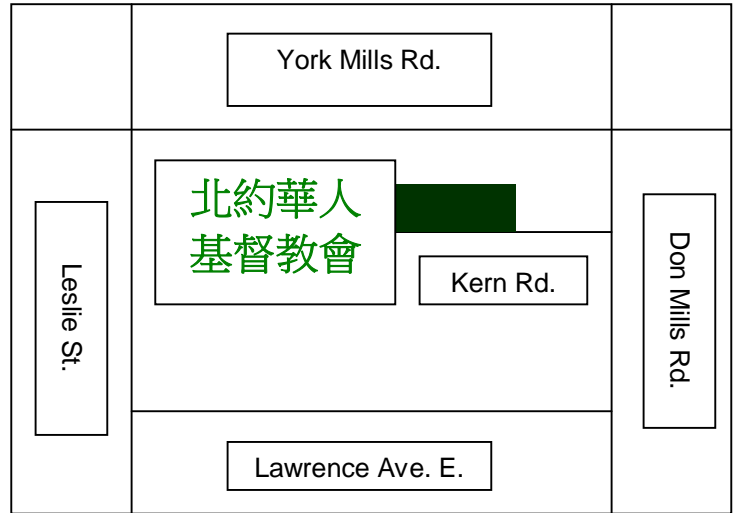
## 頤康護老教育及資源中心

Yee Hong Caregiver Education & Resource Centre  
Unit 17, 360 Hwy 7 East, Richmond Hill, ON L4B 3Y7



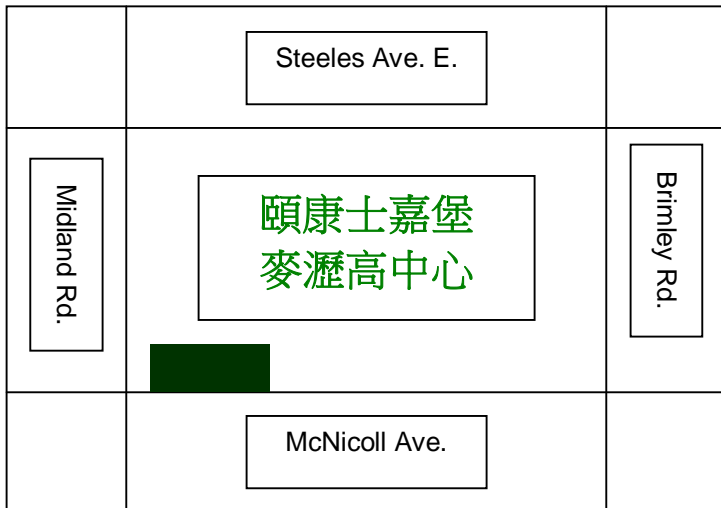
## 北約華人基督教會

North York Chinese Community Church  
32 Kern Road, North York, ON M3B 1T1



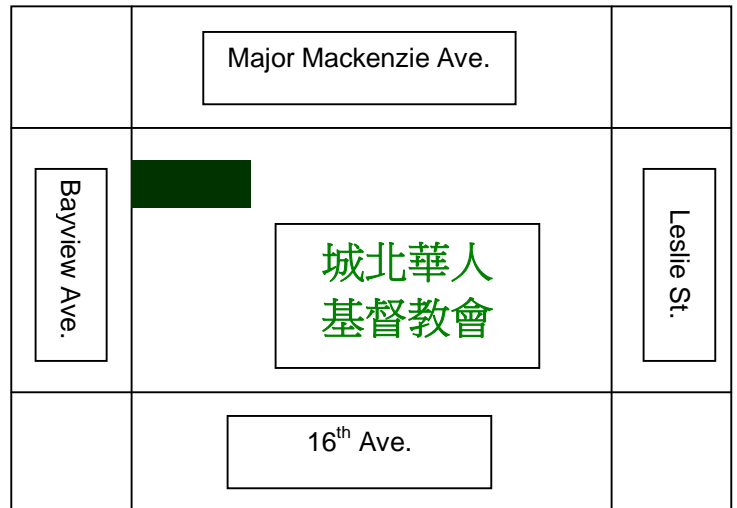
## 頤康士嘉堡麥瀝高中心

Yee Hong Centre - Scarborough McNicoll  
2311 McNicoll Ave., Scarborough, ON M1V 5L3



## 城北華人基督教會

Richmond Hill Christian Community Church  
9670 Bayview Ave., Richmond Hill, ON L4C 9X9



查詢電話:

**(416) 321 - 6333 內線 2360**

如欲查詢最新課程，請瀏覽頤康網址:

For latest caregiver course calendar, please visit us at:

[www.yeehong.com/centre](http://www.yeehong.com/centre)