



Carefirst Seniors & Community Services Association

耆暉會

Community Support Services -Scarborough and York Region

社區支援服務部--士嘉堡及約克區



October to December (2023) Program Schedule (Virtual)

二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
October / 十月份			
獨居長者冬季家居安全 (粵語)	十月三日 (星期二)	上午十時至十一時	網上平台  Virtual (ZOOM)
Winter Safety Tips for Seniors Living Alone (Cantonese)	October 3, 2023 (Tuesday)	10:00 a.m. – 11:00 a.m.	
隔代溝通 – “從何談起” (粵語)	十月六日 (星期五)	上午十時至十一時	
“Let’s Open Up” - Inter- Generational Communication (Cantonese)	October 6, 2023 (Friday)	10:00 am - 11:00 am	
長者權益與失智症 (粵語)	十月十日 (星期二)	上午十時至十一時	
Senior’s Rights vs Dementia (Cantonese)	October 10, 2023 (Tuesday)	10:00 am - 11:00 am	
“耆暉”精神 (國語)	十月十三日 (星期五)	上午十時至十一時	網上平台  Virtual (ZOOM)
The Spirit of “Carefirst Seniors” (Mandarin)	October 13, 2023 (Friday)	10:00 am - 11:00 am	





# Community Support Services -Scarborough and York Region

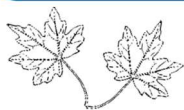
## 社區支援服務部--士嘉堡及約克區



October to December (2023) Program Schedule (Virtual)

二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>October / 十月份</b>			
<b>“在家干日好” 可以嗎?</b> <b>(粵語)</b> <b>Aging at Home: Overview on Support Services with HCCSS and Carefirst</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月十四日</b> <b>(星期六)</b> <b>October 14, 2023</b> <b>(Saturday)</b>	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 am - 11:00 am</b>	<b>網上平台</b>  <b>Virtual (ZOOM)</b>
<b>我有一個健康的家嗎?</b> <b>(粵語)</b> <b>Maintaining a Healthy Home</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月十七日</b> <b>(星期二)</b> <b>October 17, 2023</b> <b>(Tuesday)</b>	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 am - 11:00 am</b>	
<b>華人安懷服務 – 生命之旅</b> <b>攜手同行 – 「五道」人生</b> <b>(粵語)</b> <b>CBS Life Transitions Symposium – Five Important Messages</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月十九日</b> <b>(星期四)</b> <b>October 19, 2023</b> <b>(Thursday)</b>	<b>下午一時三十分至三時三十分</b>  <b>1:30 p.m. – 3:30 p.m.</b>	
<b>多倫多和約克區長者大廈</b> <b>(粵語)</b> <b>Toronto &amp; York Region Social Housing Application</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月二十日</b> <b>(星期五)</b> <b>October 20, 2023</b> <b>(Friday)</b>	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	





## Community Support Services -Scarborough and York Region

社區支援服務部--士嘉堡及約克區

October to December (2023) Program Schedule (Virtual)

二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)



Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>October / 十月份</b>			
<b>你認識安省長期護理院嗎?</b> <b>(粵語)</b> <b>A Quick Look with Long Term</b> <b>Care Home Services in Ontario</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月二十四日</b> <b>(星期二)</b> <b>October 24, 2023</b> <b>(Tuesday)</b>	<b>上午十時至十一時</b> <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	<b>網上平台</b>  <b>Virtual (ZOOM)</b>
<b>護老系列:</b> <b>“防盜有法” - 保護財物</b> <b>(粵語)</b> <b>Elder Abuse Series: Theft</b> <b>Prevention</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月二十七日</b> <b>(星期五)</b> <b>October 27, 2023</b> <b>(Friday)</b>	<b>上午十時至十一時</b> <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>“你憤怒嗎” ?</b> <b>(粵語)</b> <b>Anger Management</b> <b>(Cantonese)</b>	<b>十月三十一日</b> <b>(星期二)</b> <b>October 31, 2023</b> <b>(Tuesday)</b>	<b>上午十時至十一時</b> <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	





October to December (2023) Program Schedule (Virtual)  
二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>November / 十一月份</b>			
<b>簡介遺囑及遺產</b> (粵語)  Snapshot on "Will & Estates" (Cantonese)	<b>十一月三日</b> (星期五)  November 3, 2023 (Friday)	<b>上午十時至十一時</b>  10:00 a.m. – 11:00 a. m.	網上平台  Virtual (ZOOM)
<b>安心“寶”</b> (粵語)  Elder Abuse Series: Safety Plan – Crisis Management (Cantonese)	<b>十一月七日</b> (星期二)  November 7, 2023 (Tuesday)	<b>上午十時至十一時</b>  10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>家居安全</b> (粵語)  Home Safety (Cantonese)	<b>十一月十日</b> (星期五)  November 10, 2023 (Friday)	<b>上午十時至十一時</b>  10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>情緒管理</b> (粵語)  Emotion Management (Cantonese)	<b>十一月十一日</b> (星期六)  November 11, 2023 (Saturday)	<b>上午十時至十一時</b>  10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>防跌“百寶袋”</b> (粵語)  Falls Prevention (Cantonese)	<b>十一月十四日</b> (星期二)  November 14, 2023 (Tuesday)	<b>上午十時至十一時</b>  10:00 a.m. – 11:00 a. m	





October to December (2023) Program Schedule (Virtual)  
二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>November / 十一月份</b>			
<b>持家有道篇: 安省家居資助計劃</b> (粵語)  <b>Money Saving Series: Overview on Ontario Electricity Program &amp; Renovates Program</b> (Cantonese)	<b>十一月十七日</b> (星期五)  <b>November 17, 2023</b> (Friday)	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	<b>網上平台</b>  <b>Virtual (ZOOM)</b>
<b>我何時需要暫顧服務?</b> (國語)  <b>When Do I Need Respite Care Services?</b> (Mandarin)	<b>十一月二十一日</b> (星期二)  <b>November 21, 2023</b> (Tuesday)	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>護老系列: 年齡歧視</b> (粵語)  <b>Elder Abuse Series: Ageism and Elder Abuse</b> (Cantonese)	<b>十一月二十四日</b> (星期五)  <b>November 24, 2023</b> (Friday)	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>我需要配戴助聽器嗎?</b> (粵語)  <b>When Do I Need A Hearing Aid?</b> (Cantonese)	<b>十一月二十八日</b> (星期二)  <b>November 28, 2023</b> (Tuesday)	<b>上午十時至十一時</b>  <b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	





## Community Support Services -Scarborough and York Region

社區支援服務部--士嘉堡及約克區

October to December (2023) Program Schedule (Virtual)

二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)



Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>December / 十二月份</b>			
<b>如何提升老年情緒健康 (粵語)</b>	<b>十二月一日 (星期五)</b>	<b>上午十時至十一時</b>	<b>網上平台</b>  <b>Virtual (ZOOM)</b>
<b>How to Stay Mentally Strong (Cantonese)</b>	<b>December 1, 2023 (Friday)</b>	<b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>安省長者福利金 (粵語)</b>	<b>十二月五日 (星期二)</b>	<b>上午十時至十一時</b>	
<b>Senior Financial Benefits in Ontario (Cantonese)</b>	<b>December 5, 2023 (Tuesday)</b>	<b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>冬日駕駛及 80+歲長者考牌 須知 (粵語)</b>	<b>十二月八日 (星期五)</b>	<b>上午十時至十一時</b>	
<b>Winter Driving and 80+ Senior Driving Test (Cantonese)</b>	<b>December 8, 2023 (Friday)</b>	<b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>地區醫療整合網絡與我 (粵語)</b>	<b>十二月九日 (星期六)</b>	<b>上午十時至十一時</b>	
<b>Government Services for Seniors: What does “Home and Community Care Support Services” Do? (Cantonese)</b>	<b>December 9, 2023 (Saturday)</b>	<b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	
<b>冬季樂趣及預防跌倒 (粵語)</b>	<b>十二月十二日 (星期二)</b>	<b>上午十時至十一時</b>	
<b>Winter Activities and Falls Prevention (Cantonese)</b>	<b>December 12, 2023 (Thursday)</b>	<b>10:00 a.m. – 11:00 a. m.</b>	





## Community Support Services -Scarborough and York Region 社區支援服務部--士嘉堡及約克區



### October to December (2023) Program Schedule (Virtual) 二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>December / 十二月份</b>			
<b>退休策劃</b> (粵語)	<b>十二月十五日</b> (星期五)	<b>上午十時至十一時</b>	網上平台  Virtual (ZOOM)
Retirement Planning – Steps to Take (Cantonese)	December 15, 2023 (Friday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>平安篇：冬季家居平安</b> (粵語)	<b>十二月十六日</b> (星期六)	<b>上午十時至十一時</b>	
Home Safety in Winter (Cantonese)	December 16, 2023 (Saturday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>護老系列：藥物安全知多少</b> (粵語)	<b>十二月十九日</b> (星期二)	<b>上午十時至中午十二時</b>	
Elder Abuse Series: Medication Safety (Cantonese)	December 19, 2023 (Tuesday)	10:00 a.m. – 12:00 p.m.	
<b>食物安全金字塔</b> (國語)	<b>十二月二十二日</b> (星期五)	<b>上午十時至十一時</b>	
Food Safety (Mandarin)	December 22, 2023 (Friday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
<b>如何處理哀傷情緒?</b> (粵語)	<b>十二月二十六日</b> (星期二)	<b>上午十時至十一時</b>	網上平台  Virtual (ZOOM)
What is Anticipatory Grief? (Cantonese)	December 26, 2023	10:00 a.m. – 11:00 a. m	
<b>護老系列：認識標籤</b> (國語)	<b>十二月二十九日</b> (星期五)	<b>上午十時至十一時</b>	網上平台  Virtual (ZOOM)
Elder Abuse Series: Importance of Knowing How to Read Labels (Mandarin)	December 29, 2023	10:00 a.m. – 11:00 a. m	





## Carefirst Seniors & Community Services Association 耆暉會



Community Support Services -Scarborough and York Region  
社區支援服務部 --士嘉堡及約克區

### October to December (2023) Program Schedule (Virtual) 二零二三年十月至十二月份活動表 (網上平台)

#### Week Day Information and Referral Service (Monday to Friday)

Services include: Senior Benefits, Aging at Home, Integrate Care, Transitional Care Centre and Supportive Counseling and Referral as well as Chinese Elder Abuse Education and Prevention etc.

Service Hours: 9:00am to 5:00pm

服務資訊及轉介: 逢星期一至星期五

內容包括: 有關長者福利諮詢, 長者整體護理, 短期暫住護理服務, 支援輔導及轉介及保護長者服務等

服務時間: 早上九時至下午五時

報名、查詢及索取 ZOOM ID  
請致電: 416-646-5108



For Registration and ZOOM ID  
Please contact: 416-646-5108

耆暉會保護長者華語熱線服務: 416-502-2321

Carefirst Chinese Elder Abuse Helpline: 416-502-2321

安省免費【長者安全熱線】1-866-299-1011, 全年每日 24 小時運作,  
并包括國粵語在內的 150 多種語言傳譯。



Parking Fee at 300 Silver Star Blvd. \$2.00 /day  
停車場費: \$2.00/日

