



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 (2021) Program Schedule
二零二一年十月至十二月份活動表

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 etc.

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

週一至週五服務資訊及轉介:

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: 416-502-2323 內綫: 6178

For Registration and ZOOM ID
Please contact: 416-502-2323 Ext. 6178

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, 并有包括國粵語在內的 150 多種語言傳譯。



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 (2021) Program Schedule
二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
October /十月份			
安心“寶” - 危機處理 (粵語) Emergency Preparedness (Cantonese)	十月一日 (星期五) Oct 1 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
腦退化症及社區資源 (粵語) Dementia and Community Resources (Cantonese)	十月五日 (星期二) Oct 5 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
911 支援與非緊急電話服務知多少 (粵語) Knowing 911 Call & Non- Emergency Hotlines Services (Cantonese)	十月八日 (星期五) Oct 8 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
安省長者福利金 (粵語) Overview of Financial Benefits for Seniors during Pandemics (Cantonese)	十月十二日 (星期二) Oct 12 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	

Parking Fee at 300 Silver Star Blvd. \$2.00 /day

停車場費: \$2.00/日





October to December (2021) Program Schedule

二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
October /十月份			
長者權益篇: 何謂疏忽照顧? (粵語) Elder Abuse Series: What's Neglect & Abandonment in Caregiving Journey? (Cantonese)	十月十五日 (星期五) Oct 15 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
如何管理憤怒情緒 (英語) Anger Management (English)	十月十九日 (星期二) Oct 19 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
平安篇 :耆老過冬須知 (粵語) Tips for a Safety Winter (Cantonese)	十月二十二日 (星期五) Oct 22 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
平安篇: 家居安全 (粵語) Home Safety (Cantonese)	十月二十六日 (星期二) Oct 26 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
認識預置計劃 (粵語) Overview of Advance Care Planning (Cantonese)	十月二十九日(星期五) Oct 29 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
長者房屋知多少? (國語) How Much Do You Know about Seniors Housings? (Mandarin)	十月二十一日(星期四) Oct 21 (Thursday)	下午五至六時 5:00 pm – 6:00 pm	300 Silver Star Blvd, Scarborough 耆暉會一站式綜合社區服務中心



October to December (2021) Program Schedule

二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
October /十月份			
生命之旅講座-疫情下的挑戰: 如何照顧患上腦退化症的家人 (粵語) Lessons Learned From COVID-19: Caring for Your Loved One with Dementia (Cantonese)	十月二十七日 (星期三) Oct 27 (Wednesday)	上午十時至十二時 10:00 am - 12:00 pm	300 Silver Star Blvd, Scarborough 耆暉會一站式綜合社區服務中心 現場講座及網上平台/ Hybrid Model
廣東話關顧者互助小組 (粵語) Caregivers Support Group (Cantonese)	十月二十九日 每月最後一個星期五 Oct 29 (Friday) (Last Friday of Each Month, On-going Basis)	下午三時至四時 3:00 pm - 4:30 pm	300 Silver Star Blvd, Scarborough 耆暉會一站式綜合社區服務中心
November /十一月份			
長者關顧 (英語) Aging Care (English)	十一月二日 (星期二) Nov 2 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
安省醫療福利及保健資源 (粵語) Ontario Medical Benefits (Cantonese)	十一月五日 (星期五) Nov 5 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	



October to December (2021) Program Schedule
二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
November /十一月份			
平安篇: 獨居長者家居安全 (粵語) Safety Tips for Senior Living Alone (Cantonese)	十一月九日(星期二) Nov 9 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
平安篇: 預防跌倒 (粵語) Falls Prevention (Cantonese)	十一月十二日 (星期五) Nov 12 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
如何提升老年情緒健康 (粵語) How to Stay Mentally Strong? (Cantonese)	十一月十六日(星期二) Nov 16 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
醒目長者之如何避免經濟剝削(粵語) Elder Abuse Series: Knowing Financial Abuse & Frauds (Cantonese)	十一月十九日(星期五) Nov 19 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
社區服務達人 (粵語) The Expert of Using Social Services (Cantonese)	十一月二十三日 (星期二) Nov 23 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	



October to December (2021) Program Schedule
二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
November /十一月份			
長者權益篇： 安全計劃及社區資源 (粵語) Elder Abuse Series : Safety Plan & Community Resources (Cantonese)	十一月二十六日 (星期五) Nov 26 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
安省長者福利 (粵語) Senior Benefits in Ontario (Cantonese)	十一月三十日 (星期二) Nov 30 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
樂居安省 (粵語) Living Options in Ontario (Cantonese)	十一月二十日 (星期六) Nov 20 (Saturday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	300 Silver Star Blvd, Scarborough
廣東話關顧者互助小組 (粵語) Caregiver Support Group (Cantonese)	十一月二十六日 每月最後一個星期五 Nov 26 (Friday) (Last Friday of Each Month, On-going Basis)	下午三時至四時 3:00 pm - 4:30 pm	耆暉會一站式 綜合社區服務中心
腦退化及社區資源 (國語) Dementia and Community Resources (Mandarin)	十一月二十七日 (星期六) Nov 27 (Saturday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	420 High Way 7 East #104A 耆暉會約克區服務 中心 104A 室



October to December (2021) Program Schedule 二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
December/十二月			
冬日駕駛: 八十歲以上長者考車牌須知 (粵語) Winter Driving: Driving Test for 80+ Senior (Cantonese)	十二月三日 (星期五) Dec 3 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
食物安全金字塔 (粵語) Food Safety (Cantonese)	十二月七日 (星期二) Dec 7 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
做個醒目長者 (粵語) Elder Abuse Series: Be a "SMART" Senior (Cantonese)	十二月十日 (星期五) Dec 10 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
安省長者福利金 (粵語) Overview of Senior Financial Benefits (Cantonese)	十二月十四日 (星期二) Dec 14 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
敬老護老賀聖誕 - "耆者權益 與失智症" (粵語) Elder Abuse Series: Dementia & Elder Abuse cum Christmas Celebration (Cantonese)	十二月十七日 (星期五) Dec 17 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
情緒管理 (國語) Emotion Management (Mandarin)	十二月二十一日 (星期二) Dec 21 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	



October to December (2021) Program Schedule 二零二一年十月至十二月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
December/十二月			
"耆暉" 精神 (粵語) The Spirit of Carefirst Seniors (Cantonese)	十二月二十四日 (星期五) Dec 24 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
權益篇: 善終服務 (粵語) Palliative Care Services in Ontario (Cantonese)	十二月二十八日 (星期二) Dec 28 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
平安篇: 耆老冬季安全手冊 (粵語) Winter Safety Tips for Older Adults (Cantonese)	十二月三十一日 (星期五) Dec 31 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
如何準備退休生活? (粵語) Get Ready for Retirement (Cantonese)	十二月十八日 (星期六) Dec 18 (Saturday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	300 Silver Star Blvd, Scarborough 耆暉會一站式 綜合社區服務中心
"老人金" 歲月 (英語) Senior Benefits in Ontario (English)	十二月二十三日 (星期四) Dec 23 (Thursday)	下午五時至六時 5:00 pm - 6:00 pm	
廣東話關顧者互助小組 (粵語) Caregivers Support Group (Cantonese)	十二月二十四日 每月最後一個星期五 Dec 24 (Friday) (Last Friday of Each Month, On-going Basis)	下午三時至四時 3:00 pm - 4:30 pm	