



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

January to March (2022) Program Schedule  
二零二二年一月至三月份活動表



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

January to March (2022) Program Schedule  
二零二二年一月至三月份活動表

**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。

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



Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>January /一月份</b>			
2021 報稅: 長者報稅知多少? (粵語) 2021 Income Tax Return for Seniors (Cantonese)	一月四日 (星期二) Jan 4 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
安心“寶”- 危機處理 (粵語) Elder Abuse (EA) Safety Plan – Crisis Management (Cantonese)	一月七日 (星期五) Jan 7 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
權益篇: 善終服務 (粵語) Palliative Care Services in Ontario (Cantonese)	一月十一日 (星期二) Jan 11 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
樂居安省 (國語) Living Options (Mandarin)	一月十四日 (星期五) Jan 14 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	



## January to March (2022) Program Schedule

二零二二年一月至三月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>January / 一月份</b>			
授權書重要嗎? (粵語)  Why does it matter to have POAs? (Cantonese)	一月十八日 (星期二)  Jan 18 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	
大多市之長者大廈及其他住屋選擇 (粵語)  Seniors Housing & Other Housing Options in GTA (Cantonese)	一月二十一日 (星期五)  Jan 21 (Friday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	網上平台  Virtual (ZOOM)
護老與 腦退化症 (粵語)  Possible Abuse(s) with Person with Dementia (Cantonese)	一月二十五日 (星期二)  Jan 25 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	
護老系列之”袋袋平安”暨 新年同樂日 (粵語)  EA Education cum New Year Fun Day : Anti-Frauds Series (Cantonese)	一月二十七日 (星期四)  Jan 27 (Thursday)	上午十時至中午十二時  10:00 am -12:00 pm	現場講座及 網上平台  Hybrid  耆暉會密西沙加社 區服務中心 1051 Eglinton Ave. West, Mississauga



## January to March (2022) Program Schedule

二零二二年一月至三月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>January / 一月份</b>			
兩代溝通 (粵語)  Inter-Generational Communication (Cantonese)	一月二十八日 (星期五)  Jan 28 (Friday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	網上平台  Virtual (ZOOM)
<b>February / 二月份</b>			
長者報稅知多少 (國語)  Income Tax Returns for Seniors (Mandarin)	二月一日 (星期二)  Feb 1 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	網上平台
我與地區醫療整合網絡服務 (粵語)  Knowing Local Health Integration Network (LHINs) (Cantonese)	二月四日 (星期五)  Feb 4 (Friday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	Virtual (ZOOM)
如何提升健康情緒 (粵語)  How to Stay Mentally Strong? (Cantonese)	二月八日 (星期二)  Feb 8 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	



## January to March (2022) Program Schedule

二零二二年一月至三月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>February / 二月份</b>			
聽覺保健知多少 (國語)  Hearing Health (Mandarin)	二月十一日 (星期五) Feb 11 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	網上平台  Virtual (ZOOM)
猜『情尋』之感情騙案 (粵語)  Hide and Seek of: "Love" Scam? (Cantonese)	二月十五日 (星期二) Feb 15 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
長者關顧 (粵語)  Aging Care (Cantonese)	二月十八日 (星期五) Feb 18 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
做個醒目長者之小心“疫疫” (粵語)  Frauds Prevention during Pandemic (Cantonese)	二月二十二日 (星期二) Feb 22 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
長期護老院知多少 (粵語)  Understanding Long Term Care Home Services (Cantonese)	二月二十五日 (星期五) Feb 25 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	



## January to March (2022) Program Schedule

二零二二年一月至三月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>March / 三月份</b>			
911 支援與非緊急電話 服務知多少 (粵語)  Do's and Don'ts- When To Call 911 and Introduction Of Non- Emergency Services Hotlines (Cantonese)	三月一日 (星期二) Mar 1 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	網上平台  Virtual (ZOOM)
獨居長者須知及社區資源 (粵語)  Senior Living Alone & Community Resources (Cantonese)	三月四日 (星期五) Mar 4 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
食物安全金字塔 (粵語)  Food Safety (Cantonese)	三月八日 (星期二) Mar 8 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	
持家有道篇之安省家居資助計劃 (粵語)  Money Saving Series: Overview on Ontario Electricity Program & Renovates Program (Cantonese)	三月十一日 (星期五) Mar 11 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am – 11:00 am	



**January to March (2022) Program Schedule**  
二零二二年一月至三月份活動表

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
<b>March / 三月份</b>			
預防跌倒 (粵語)  Falls Prevention (Cantonese)	三月十五日 (星期二)  Mar 15 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	網上平台  Virtual (ZOOM)
情緒管理 (粵語)  Emotion Management (Cantonese)	三月十八日 (星期五)  Mar 18 (Friday)	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)	三月二十二日 (星期二)  Mar 22 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	
長期護老院知多少 (國語)  How to Apply Long Term Care Home? (Mandarin)	三月二十五日 (星期五)  Mar 25 (Friday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	
概覽安省的長者醫療服務 (粵語)  Know about Medical and Health Services for Ontario Seniors (Cantonese)	三月二十九日 (星期二)  Mar 29 (Tuesday)	上午十時至十一時  10:00 am - 11:00 am	



**January to March (2022) Program Schedule**  
二零二二年一月至三月份活動表

**關顧者支援及教育活動服務**  
**Caregiver Support and Education Program**

**1) 粵語關顧者互助小組 (現場出席)**  
**Cantonese Caregiver Support Group (In Person)**

日期: 八月二十七日開始 (每月最後一個星期五)

**Date: Starting from Aug 27 (on-going basis on the Last Friday of Each Month)**

時間: 下午三時至四時三十分

**Time: 3:00pm - 4:30pm**

地點: 耆暉一站式綜合社區服務中心

**Venue: 300 Silver Star Blvd., Scarborough, ON M1V 0G2**

**2) 粵語關顧者教育及互助小組 (現場出席)**  
**Cantonese Caregiver Education & Support Group (In Person)**

日期: 二零二一年十二月十六日至二零二二年二月三日 (逢週四, 共八堂)

**Date: Dec. 16, 2021 to Feb. 3, 2022 (Every Thursday)**

時間: 下午一時至二時三十分

**Time: 1:00pm - 2:30pm**

地點: 耆暉一站式綜合社區服務中心

**Venue: 300 Silver Star Blvd., Scarborough, ON M1V 0G2**

**3) 睡眠健康 (網上平台粵語講座)**  
**Sleeping Health (ZOOM Cantonese Workshop)**

日期: 二零二二年三月三十日 (星期三)

**Date: March 30, 2022 (Wednesday)**

時間: 上午十時至十一時

**Time: 10:00 am to 11:00 am**