



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 (2024) Program Schedule (Virtual)
二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
January / 一月份			
2023 長者報稅知多少? (粵語)	一月二日 (星期二)	上午十時至十一時	網上平台 Virtual (ZOOM)
2023 Income Tax Return for Seniors (Cantonese)	January 2, 2024 (Tuesday)	10:00 a.m. – 11:00 a.m.	
冬季防跌講座 (國語)	一月五日 (星期五)	上午十時至十一時	
Slip & Fall Prevention in Winter (Mandarin)	January 5, 2024 (Friday)	10:00 am - 11:00 am	
如何提升老年情緒健康 (粵語)	一月九日 (星期二)	上午十時至十一時	
How to Stay Mentally Strong (Cantonese)	January 9, 2024 (Tuesday)	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



January to March (2024) Program Schedule (Virtual)

二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
January / 一月份			
授權書重要嗎? (粵語) Why Does It Matter to Have POAs Ready? (Cantonese)	一月十二日 (星期五) January 12, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	網上平台 Virtual (ZOOM)
舒緩關顧服務及社區資源 (粵語) Hospice Palliative Care and Community Resources (Cantonese)	一月十六日 (星期二) January 16, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 am - 11:00 am	
護老系列：安居加國之 求助指南 (粵語) EA Series: Canada's Information Line and Helplines (Cantonese)	一月十九日 (星期五) January 19, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	





Community Support Services -Scarborough and York Region

社區支援服務部--士嘉堡及約克區

January to March (2024) Program Schedule (Virtual)

二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)



Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
January / 一月份			
長者醫療福利知多少 (粵語) Understanding Senior's Health - Related Services (Cantonese)	一月二十三日 (星期二) January 23, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	網上平台 Virtual (ZOOM)
護老系列: 長者權益與失智症 (粵語) EA Series: Brain Health vs Dementia (Cantonese)	一月二十六日 (星期五) January 26, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
賀年美食之食得有「營」 (粵語) Food Selection & Safety during Lunar New Year (Cantonese)	一月三十日 (星期二) January 30, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	





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



January to March (2024) Program Schedule (Virtual)
二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
February / 二月份			
獨居長者家居安全 (粵語)	二月二日 (星期五)	上午十時至十一時	網上平台 Virtual (ZOOM)
Safety Tips for Senior Living Alone (Cantonese)	February 2, 2024 (Friday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
“遇疑難，話我之” – 加拿大服務局 “問答環節” (英語/粵語)	二月六日 (星期二)	上午十時至十一時	
Service Canada – Q & A Session (English / Cantonese)	February 6, 2024 (Tuesday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
暫顧服務面面觀 (粵語)	二月九日 (星期五)	上午十時至十一時	
Overview on Respite Care Services for Caregivers (Cantonese)	February 9, 2024 (Friday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
2024 安省十大詐騙案 (國語)	二月十三日 (星期二)	上午十時至十一時	
2024 Top 10 Frauds in Ontario (Mandarin)	February 13, 2024 (Tuesday)	10:00 a.m. – 11:00 a. m.	





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



January to March (2024) Program Schedule (Virtual)
二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
February / 二月份			
安省長者福利 (粵語) Senior Financial Benefits in Ontario (Cantonese)	二月十六日 (星期五) February 16, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	網上平台 Virtual (ZOOM)
“居家安老”可行嗎? (粵語) Is It Possible for Seniors “Aging in Place” (Cantonese)	二月二十日 (星期二) February 20, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
2024 長者報稅須知 (國語) 2023 Income Tax Return for Seniors (Mandarin)	二月二十三日 (星期五) February 23, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
家居及社區支援服務與我 (粵語) Government Services for Seniors: What does “Home and Community Care” do? (Cantonese)	二月二十七日 (星期二) February 27, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	





Community Support Services -Scarborough and York Region

社區支援服務部--士嘉堡及約克區

January to March (2024) Program Schedule (Virtual)

二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)



Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
March / 三月份			
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 Overview of Non-Emergency Hotlines (Cantonese)	三月一日 (星期五) March 1, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	網上平台 Virtual (ZOOM)
詐騙知多少 (粵語) Understand SCAM – 2024 Top 10 Senior Fraud Scams in Ontario (Cantonese)	三月五日 (星期二) March 5, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
足部護理及糖尿病 (英語) Foot Pain & Diabetes Care (English)	三月八日 (星期五) March 8, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
長者房屋知多少? (粵語) How Much Do You Know about Seniors Housings? (Cantonese)	三月十二日 (星期二) March 12, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	





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



January to March (2024) Program Schedule (Virtual)
二零二四年一月至三月份活動表 (網上平台)

Topic/講題	Date/日期	Time/時間	Venue/活動地點
March / 三月份			
危機應變知多少 (粵語) Emergency Preparedness (Cantonese)	三月十五日 (星期五) March 15, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	網上平台 Virtual (ZOOM)
情緒管理 (粵語) Emotion Management (Cantonese)	三月十九日 (星期二) March 19, 2024 (Tuesday)	上午十時至中午十二時 10:00 a.m. – 12:00 p.m.	
臨終關懷與“我” (粵語) Palliative Care and You (Cantonese)	三月二十二日 (星期五) March 22, 2024 (Friday)	上午十時至十一時 10:00 a.m. – 11:00 a. m.	
做個醒目長者 (國語) Elder Abuse Series: Be a “SMART” Senior (Mandarin)	三月二十六日 (星期二) March 26, 2024 (Tuesday)	上午十時至十一時 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

January to March (2024) Program Schedule (Virtual) 二零二四年一月至三月份活動表 (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

