



## 免費廣東話講座

2015 年 10 月 28 日 (星期三)

下午 5 時 15 分至 6 時 15 分

### 顧”己”護老 - 關顧者情緒管理

- 認識情緒多面觀
- 關顧者情緒如何影響護老
- 如何做到顧己及人，有效管理情緒而達護老雙贏局面

主講： **蔡雅宜**, 註冊社工, 恆康中心經理

\*\*\*\*\*

2015 年 11 月 25 日 (星期三)

下午 5 時 15 分至 6 時 15 分

### 預防跌倒

- 保持獨立生活
- 常見家居及戶外的危險因素
- 簡單改善家居安全環境的方法
- 跌倒後應如何處理？

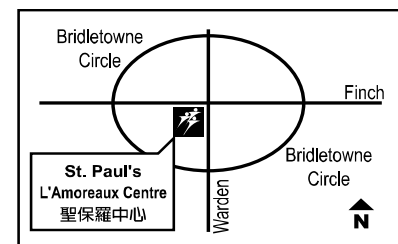
主講： **多倫多公共衛生署 - Helen Poon**

地點： **聖保羅中心 - 康樂室**

3333 Finch Avenue East  
(Finch 夾 Warden 西南角)

歡迎要照顧家中長者的家屬參加

登記及查詢，請致電聖保羅中心: 電話 416.493.3333



#### Healthy Caregiving Workshops in Cantonese

Date: (Wednesdays) Oct 28 – Managing your Emotion, Nov 25 – Fall Prevention

Time: 5:15 – 6:15pm

Location: St. Paul's L'Amoreaux Centre  
3333 Finch Ave E.

Telephone: 416-493-3333