



Seniors' Health and Wellness Institute, cosco 長者健康研究所

www.seniorshelpingseniors.ca

We are the *Seniors' Health and Wellness Institute*, a partner of the *Council of Senior Citizens' Organizations (COSCO)*, of British Columbia. We provide more than 40 free workshops about good health and wellness for seniors.

我們是長者健康研究所，是BC省長者組織委員會 COSCO 的合作夥伴。
我們為長者提供40多個關於身體健康和提高生活質素的免費講座。

免費廣東話講座

2025 年 2 月

請參考講座的日期和時間，儘早報名。歡迎報一個或多個講座。
講座將在網上用 ZOOM 進行。歡迎團體或個人。報名請連結以下網頁。
To register in English or Chinese please go to the following link.

<https://seniorshelpingseniors.ca/2025-cantonese/>

講座 1：預立醫療照護計劃 Advance Care Planning **NEW**

2025 年 2 月 6 日，星期四，上午 10:30 (太平洋/溫哥華時間)

當你無法為自己發言時... BC 省有立法允許個人表達自己的意願。

寫下關於自己想要接受或拒絕的護理。第一步包括與家人和/或朋友交談，起草一份關於自己的價值觀的書面總結和指示。講座會概述規劃的重要性以及你的選擇。為你的未來準備書面文件。歡迎各省人士參加，以作參考。

講座 2：精神健康與長者 Mental Health & Seniors

2025 年 2 月 13 日，星期四，上午 10:30 (太平洋/溫哥華時間)

你擔心自己的精神健康嗎？精神疾病不是衰老的正常現象。是情緒，思維和行為上的困擾。講座會概述各種精神障礙，如抑鬱症、認知障礙、精神錯亂等。也會講述精神疾病的警告信號，治療方法和如何改善自己的精神健康。

講座 3：處方精簡, 安全使用處方藥 Age Well, Live Well With Safe Medication Use

2025 年 2 月 20 日，星期四，上午 10:30 (太平洋/溫哥華時間)

處方精簡是在監督下，減少劑量或停止可能做成傷害或不再有益的藥物。

隨著年齡的增長，長者的身體會發生變化，一些藥物的劑量現在可能變得太強，或不如過往有效。講座將幫助你了解為什麼會這樣，以及你和你的醫療保健提供者，可能會考慮採取那些行動，以便滿足你現在身體對藥物上的需要。

講座 4：遺囑 Wills

2025 年 2 月 27 日，星期四，上午 10:30 (太平洋/溫哥華時間)

生命的終結來得太突然... 確保你的願望和聲音被聽到。

了解在 BC 省準備遺囑的法律規則、遺囑執行人的職責、法律術語及需要避免的一些陷阱。歡迎各省人士參加，以作參考。