



The Good Companions  
Seniors' Centre  
Supporting a Vibrant Community

# 2026 良友中心 情牵你我 温暖在线 电话节目八月安排表

节目前5分钟会播报每周疫情数据和新闻

参加方法:

- 提前5分钟拨打(343)-341-4711
- 请准时参加, 确保周围环境安静
- 咨询: 良友中心留言信箱(613)-237-4439\*2777

周一(国)

10-10:30

8/3  
公众节假日  
暂停一次

8/10  
你好, 八月

8/17  
眼睛健康

8/24  
厨房  
“三剑客”

8/31  
对对错错

周一(粤)

14-14:30

8/3  
公眾假期  
暫停一次

8/10  
分門別類

8/17  
授權委託書  
與遺囑

8/24  
搭火車  
遊中國

8/31  
壓力  
是什麼?

周四(国)

10-10:30

8/6  
食物金字塔

8/13  
傳統美顏法

8/20  
地理挑戰

8/27  
廚具大比拼

周四(国)

14-14:30

8/20  
最新

8/20  
電話學英語

8/27  
電話學英語

8/27  
電話學英語

由安大略省老年人与无障碍部和东安大略省联合之路提供资助和支持。

Ontario



United Way  
Centraide  
East Ontario  
Est de l'Ontario