

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2023年9月



Field trip to Richmond Sunflower Festival

紀錄時刻：陽光與微笑的太陽花節之旅 8月25日

深入感受我們九月通訊中的溫馨時刻

親愛的讀者們：

一起來瞧瞧我們的照片，捕捉了我們在八月二十五日參觀里士滿太陽花節時的純粹喜悅和幸福。讓這些笑容和歡笑點亮您的一天！在我們的「關愛者分享」板塊中，我們揭開了年輕關愛者內心旅程，提供了一瞥他們世界的深情寓意。

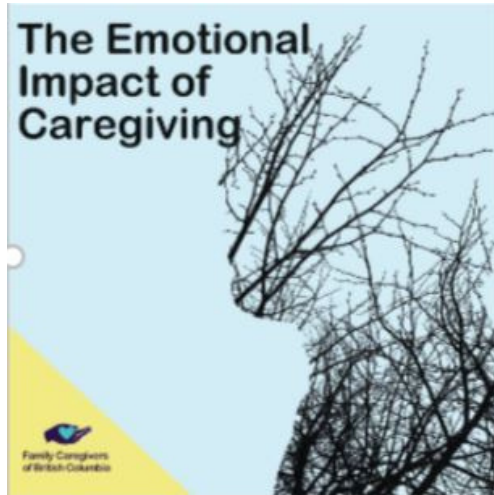
關心我們關愛者的健康，我們誠摯邀請您透過我們充滿活力的呼吸與冥想線上課程，培養您的身體健康。融入您的創意精神，參加我們引人入勝的「DIY娃娃漢堡磁鐵工作坊」和精緻的「DIY手工石膏香薰工作坊」，解鎖新的才華。

我們努力豐富知識和理解，非常激動地向您呈現由阿茲海默症協會主辦的五場啟發性網絡研討會的知識之門。深入探索對失智症的更深理解，並通過有價值的見解讓自己更強大。

讓我們一起擁抱九月，以開放的心懷和對健康和學習的承諾。共同探索我們的活動，踏上一段發現和成長之旅。



照顧者中心近期活動



護理對情感的影響

在這篇文章中，芭芭拉·斯莫爾討論了護理對我們情感上的影響。她提供見解，驗證護理人員所經歷的情緒，並鼓勵護理人員相信這些情緒。

[點擊這裡了解更多](#)



9 - 10 月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2023年10月活動表

歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件caregivernavigator@rcrg.org，或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽(英語/Zoom)
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英文/South Arm社區中心)
23 2:00-4:30pm 水彩畫入門(粵語/RCP 340)	24 2:00-4:00pm 自製手工石膏擴香 香牌(國語/RCP #345)	25 12:30-2:30pm 健康學講座(英語/RCP 340) 2:30-4:30pm 中國書法 (粵語/RCP340)	26 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語/RCP#320)	27 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
30 2:00-4:00pm 自製手工蠟燭罐 工作坊(粵語/英語/RCP 340)	31			

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加
我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧居家年長者(55歲以上)的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。



二〇二三年10月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心

2023年9月活動表

歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件caregivernavigator@rcrg.org，或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽(英語/Zoom)
4	5 3:00-4:30pm 自製手工串珠玉米工作 坊(國語/RCP340)	6 10:00am- 12:30pm 水彩畫入門(粵語雙 語/RCP 345)	7	8 3:00-4:45pm 中國書法(粵語/RCP340)
11	12 2:00-3:30pm 預防居家跌倒講座 (英語/普通話/RCP#294)	13	14	15 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 1:30-4:00pm 參照品牌機場直銷(奧 特萊斯)購物中心 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英 文/South Arm社區中心)
18 10:30am-12:30pm **高級繪畫班 (英語/RCP#294)	19 3:00-4:45pm DIY 濕布卡工作坊 (粵語雙語/RCP 345)	20 3:00-5:00pm 健康學講座 (英語/RCP 340)	21 3:30-5:00pm DIY 乳液製作工作 坊(英語/RCP#340)	22 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
25	26 1:00-4:30pm 熱版和紙墊紙裝飾工 作坊(英語/RCP#340)	27	28	29

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加
我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧居家年長者(55歲以上)的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。



二〇二三年9月活動表

- 做一些練習：參加我們的扶手椅瑜伽（每個第一個星期五）和呼吸與冥想（每個第三或第四個星期五）上午 10:00 的變焦課程（英語/旁遮普語）
 - 掌握畫布之道：藝術家專屬高級繪畫班(英粵雙語):專門為那些想提高在水彩入門課程中學到的技能的人提供的高級繪畫課程（僅限邀請並由主持人推薦）(英粵雙語)10月 26 日上午 10:00
 - 快速簡單的健康烹飪菜單：主廚 Willie 將於 10 月 25 日中午 12:30 與您分享他烹飪健康餐點的經驗
 - 打造你的香氛綠洲：10 月 24 日下午 2:00 參加我們的 DIY 手工石膏擴香工作坊（普通話）
- 報名請致電 604-279-7099，發送電子郵件至 caregivernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格



近期講座材料分享

Grilled New York striploin steak with pepper sauce

Serves 4 cook 12-15 minutes total for medium rare

Ingredients:

Striploin Beef steak	1 inch thick
Garlic clove	1
Thyme	2 sprigs
Salt and black pepper (coarse)	1 T
Olive oil	2 TBSP
Unsalted butter	1 TBSP + 1 TBSP (sauce)
Beef broth (low sodium)	450 ml
Brown crimini mushrooms	8
Zucchini, sliced	1
Red pepper	1
Frozen fries (store bought)	360g

Method:

1. Prepare vegetables. Cut mushrooms into slices, zucchini and red peppers into strips. Crush garlic and mince. Mix crushed garlic, thyme and butter together.
2. Heat oven to 425 F for the French fries.
3. Drizzle olive oil onto steak and season with salt and pepper just before grilling.
4. Heat up cast iron frying pan to high. Sear the steak for 2-3 minutes on each side. Reduce heat to low or medium and continue to cook for another 4 minutes per side. Remove from the pan and place on a plate, brush on garlic butter and loosely cover with a foil to rest for 5 minutes.



Method (cont'd)

5. Place 1 TBSP butter into frying pan on low heat and add 1 TBSP flour, scrape up the bottom and stir for 1-2 minutes. Add beef broth, black pepper and white until sauce looks smooth. Bring to a low simmer and strain through a wire strainer. Taste and add small amount of salt if desired.
6. Heat up a large frying pan or wok and cook the mushrooms first. Remove cooked mushrooms and cook zucchini and red pepper together for 2-3 minutes. Add mushrooms in and flavour with chopped thyme. Season with salt and pepper.
7. Heat frozen French fries according to the package instructions.
8. To serve, slice steaks into 8 strips per serving, place vegetables and fries on plate, drizzle pepper sauce on steak. Bon appetit!

Clay Pot Wind Charm Workshop Materials



煮食課

by Chef Willie Chan

彩紙裝飾陶罐風鈴工作坊

by Flora Chen

高級繪畫班

by Josephine Ho



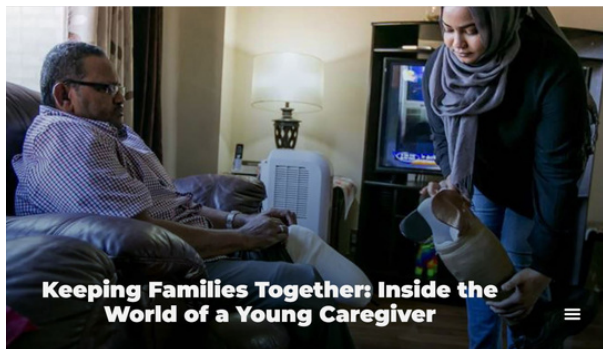
照顧者的分享



讓家人團聚：年輕照顧者的內心世界

這是哈娜。今天下午出發去上班之前，她必須幫爸爸穿好衣服，戴上假腿，在看病時為媽媽做翻譯，並完成學校作業。哈娜是一位年輕的護理人員。

加拿大有超過一百萬像哈娜這樣的年輕照顧者。加拿大的一項研究表明，年輕的照顧者每週提供 14-27 小時的照顧者時間，相當於兼職工作。年輕照顧者提供的無償護理可為家庭和醫療保健系統節省 25,000 至 50,000 美元。然而，這些年輕的照顧者往往得不到他們從事醫療保健、教育和社區服務的專業人員的認可和支持。



Keeping Families Together: Inside the World of a Young Caregiver

我們為什麼要關心？

歡迎收聽



活動亮點



呼吸練習和冥想課程 (Zoom)：每月第三個週五 (旁遮普語) 或第四個週五 (英語) 上午 10:00

讓我們照顧好我們的心，意識到內在意識，以實現我們的真實本性，將個人意圖和所有人都能接受的精神實踐結合起來。專注於有意識的呼吸模式，改變呼吸週期的速率、比率和流量，我們將使用引導技術，通過呼吸、音樂振動和引導可視化來增強和最小化各種感官輸入。



激發您的創意胃口：娃娃漢堡磁鐵製作樂趣：DIY 娃娃漢堡磁鐵 (英語/粵語) 工作坊, 10月30日下午2:00

在我們的 DIY 手工娃娃漢堡磁鐵工作坊中體驗手工製作和烹飪藝術相結合的樂趣。加入我們，製作令人愉悅的微型漢堡，作為迷人的磁鐵，讓您發揮創造力，同時為您的冰箱製作獨特的對話開場白



打造香氛綠洲:參加自製手工石膏擴香牌國語)10月24日下午2:00

在這個充滿創意和放鬆的工作坊中，一同探索製作迷人香氛和精美裝飾的藝術吧！加入我們的手工石膏香薰工作坊，帶您融入一個愉悅的世界，將創造力和寧靜交織在一起。透過我們逐步引導的過程，您將沉浸在美妙的香氛中，創造出獨一無二的石膏香薰作品，這件美麗的裝飾品不僅散發出您選擇的香氛，還兼具裝飾的功能。無論您是經驗豐富的手作愛好者，還是好奇嘗試新創意的新手，我們熟練的導師將為您提供所需的所有材料和指導，助您創造出一件獨一無二的傑作。不要錯過這個機會，用您最喜愛的香氛充實您的環境，同時在藝術中表達自己。立即預訂您的位置，與我們一起啟程感官之旅！



社區信息和資源分享



為腦退化症護理奠定堅實的基礎：BC 省阿爾茨海默病協會網絡講座系列

在這 5 場網絡研討會中，我們將著眼於更好地了解癡呆症 - 各種類型、整個階段大腦中發生的情況，並消除一些常見的誤解。這將為以下模塊奠定基礎，因為理解和接受疾病過程是與癡呆症患者有效溝通的基礎。

[請點擊此處了解詳情](#)



PROVINCIAL RESOURCES



PharmaCare covers new medical device for people with diabetes

People living with diabetes will benefit from BC PharmaCare's coverage of FreeStyle Libre 2, a flash glucose monitor (FGM) that allows users to read their blood-sugar levels by swiping a hand-held device or smartphone over the sensor.

The FreeStyle Libre 2 will be covered by BC PharmaCare as a limited-coverage benefit beginning Tuesday, Aug. 1, 2023.



PharmaCare 對於糖尿病患者涵蓋新醫療設備

列士文市預防犯罪：家庭安全檢查表



BC 省老年人指南



為酷和乾旱熱做好準備

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



Another program of

RCRG
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES



社區信息和資源分享

[照顧者們請休息片刻：休閒參考](#)

[列治文Brighouse區域的歷史和文化：自主參觀導覽](#)

[FCBC活動日程表](#)

[Minoru長者中心近期活動和課程](#)

[列治文家庭及朋友照顧者中心8月份月刊](#)



Richmond Cares, Richmond Gives | 604-279-7020 | info@rcrg.org | rcrg.org

Connect with us

