



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2023年12月



Get Cozy this Winter with Our DIY Heating Pad Workshop!

我們的 DIY 加熱墊工作坊，讓這個冬天變得舒適

歡樂開端：用創意迎接新年

親愛的讀者們：

在我們迎接歡樂的節日季節，怀着對新一年的期待之際，我們向所有參與者和照顧者致以最誠摯的祝願。願DIY龍娃娃、DIY髮飾蝴蝶結和小陶罐裝飾工作坊為您的慶祝活動帶來歡樂和創造力。在節日的喧器中，照顧者們可以參加我們無壓力的假期網絡講座，輕鬆應對各種慶祝活動。在照顧者中心更新中，了解培養關愛圈的重要性。通過55歲以上老年人冬季計劃，盡情享受冬季的魔力，提供豐富多彩的活動。

祝願您歡快的節日季節和充滿希望、笑聲以及溫暖和聯繫的新一年。讓我們一起創造將持續一生的回憶！



照顧者中心近期活動

親愛的照顧者支持熱線

對於許多照顧人員來說，在照顧過程中感到不知所措、沮喪和孤獨的感覺太常見了。我們目前的醫療保健系統尚未達到能夠解決和協調護理對象和照顧人員所需的廣泛支援的程度。治療醫療狀況是一回事，但為個人提供全人照顧以及滿足其照顧人員的伴隨需求則完全是另一回事。好消息是，透過一些規劃，完全有可能創造一個全面的支持網絡，將令人沮喪和疲憊的照顧體驗轉變為更永續和有意義的體驗。護理圈並不是一個新概念，幾千年來一直作為原住民文化的組成部分存在。如果您想了解有關為照顧者創建護理圈的更多信息，或者與某人討論您的獨特情況以及您可以使用的資源，請致電 BC。護理人員支援熱線：1-877-520-3267。

點擊了解更多詳情



12月-1月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2023年12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 椅子上做操(英語/Zoom)
4 2:00-4:00pm DIY聖誕花環 工作坊(英粵雙語 /RCF#345)	5	6 1:00-3:00pm DIY文雅紙盒 工作坊(英粵雙語 /RCF#345)	7	8 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語/RCF#345)
11 2:00-4:00pm DIY肥皂製作工 坊(英語/RCF#345)	12	13	14	15 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英 語/Zoom/South Arm社區中心)
18 1:30-3:30pm 健康烹飪課(英 語/RCF#345)	19 2:00-4:00pm DIY聖誕天球飾品工 作坊(國語/RCF#345)	20 3:00-5:00pm 中國畫法(粵語 /RCF#345)	21 1:00-3:30pm 水彩畫入門(英粵 雙語/RCF#345)	22 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
25	26	27	28	29

**Admission for Advanced Painting class has to be recommended by the facilitator and completed the introduction to Watercolor class
These free workshops are to promote the health and well-being of unpaid caregivers for seniors (55+ yrs)
live at home in Richmond



列治文家庭及朋友照顧者中心

2024年1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	2	3 2:00-4:00pm DIY彩龍木偶工 坊(英粵雙語/RCF#345)	4	5 10:00-11:00am 椅子上做操(英語/Zoom) 2:30-4:30pm 中國畫法(粵語 /RCF#345)
8	9	10 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英粵 雙語/RCF#345)	11	12
15	16 2:00-4:00pm DIY蝴蝶結髮飾 (國語/RCF#345)	17	18	19 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 11:00am-1:00pm **高級繪畫班 (英語/RCF#345) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英 語/Zoom/South Arm社區中心)
22	23 10:30am-12:30pm DIY裝飾小陶罐工 作坊(英語/RCF#345)	24 12:30-2:30pm 健康烹飪課(英 語/RCF#345)	25	26 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
29	30	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12月活動表

二〇二四年1月活動表

- 被龍帶走：難忘的DIY 彩龍木偶工作坊(英粵雙語)1月3日下午2:00
- 精美的創作：DIY蝴蝶結髮飾工作坊(國語) 1月16日下午2:00
- 自製非凡藝術作品：裝飾陶盆工作坊(英語/國語) 1月23日上午10:00am
- 我們的辦公室將於12月22日至1月1日關閉，並於2024年1月2日重新開放。

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

Braised chicken legs with gnocchi

Serves 4

Ingredients:	
Chicken legs (whole legs and thighs)	4
Smoked paprika	2 tsp
Flour (to coat chicken with)	
Lemon zest	1 lemon
Carrots, cubes	1
Celery stalk, cubes	1
Onions, quartered, cubes	1
Garlic cloves, whole	4
Thyme	2 sprigs
Fresh rosemary	1 sprig
Bay leaf	1
Crushed tomato paste	1 TBSP
Salt/black pepper	TT
olive oil	2 TBSP
Chicken stock	3 cups
red wine	1 cup

Method:

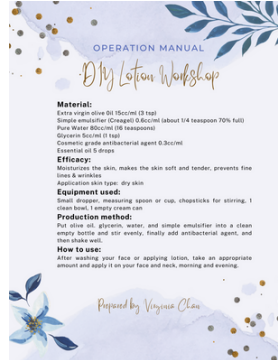
1. Heat oven to 350F. Pat dry chicken legs to remove excess moisture. Season with paprika, salt and pepper. Dredge the chicken in flour, shake off excess.
2. In a large Dutch oven pot, heat up vegetable oil. Place chicken legs to the hot pot and brown both sides, about 2 minutes each.
3. Remove chicken from pot, place onion, garlic, carrot, celery in pot and sauté till soft, season with salt and pepper, add tomato paste and mix well.



Method:
4. Return chicken legs to the pot, add white wine and reduce liquid by half (about 3 minutes). Add rosemary and thyme, bay leaf and 3 cups of chicken stock, bring to a boil. Cover pot with tin foil and place in oven to cook for about 30 minutes.
5. Prepare gnocchi as per packaging. (Typically in boiling water for 2 minutes)
6. Remove chicken, place on a plate, discard the herbs.
7. Pour the sauce and vegetables over chicken and served with cooked gnocchi.

煮食課

by Chef Willie Chan



DIY乳液製作

by Virginia Chan



高級繪畫班

by Josephine Ho



照顧者的分享



打造無壓力照顧人員假期的策略

節日季節可能會增加照顧的壓力，帶來更多的活動和期望。我們經常花時間回顧過去的歲月，這可能會突顯出我們在照顧角色中所經歷的損失的重要性。

在享受自己的同時，又避免承擔過多的壓力呢？您可以採用哪些策略來幫助您建立可管理的期望呢？

這次網絡研討會聚焦於在可能是一年中困難時期照顧自己的福祉。

[點擊這裡了解更多](#)





活動亮點



被龍帶走：難忘的DIY 彩龍木偶工作坊(英粵雙語)1月3日下午2:00

踏上奇幻之旅，加入我們的彩龍木偶工作坊！在熟練的導師指導下，參與者將釋放創意，打造出色彩繽紛、表情豐富的彩龍木偶，確保每位參與者都度過一個充滿魔幻和難忘的體驗。



精美的創作：DIY蝴蝶結髮飾工作坊(國語) 1月16日下午2:00

深入我們獨家的DIY蝴蝶結髮飾工作坊，探索無窮創意的世界！加入我們，共同度過一次迷人的體驗，你將在熟練的導師指導下設計個性化的髮飾。不論你是手作愛好者還是初學者，這場工作坊保證讓你在製作髮箍的藝術中，度過一個充滿歡樂的下午 - 立即確保你的名額，展開一場獨特時尚的冒險！



自製非凡藝術作品：裝飾陶盆工作坊(英語/國語) 1月23日上午10:00am

加入我們裝飾陶盆工作坊，釋放你的創意！利用這獨特的藝術技巧，你可以將一個簡單的陶瓷盆變成一件令人驚嘆的藝術品。我們經驗豐富的導師將引導你完成每一個步驟，從材料選擇到最後的修飾。這是一個非常好的機會，可以和大家一起玩得開心、社交，並帶回家一個個性化、精美裝飾的盆栽，讓你可以向你的朋友和家人炫耀



社區信息和資源分享

City of Richmond—No or Low Cost Community Meals and Food Programs



無或低成本社區膳食和食品計劃

您可以查找在列治文提供免費或低成本社區餐飲和食物計劃的地點和組織。

[請點擊此處了解詳情](#)



為患者和護理人員提供的
結直腸手術資源



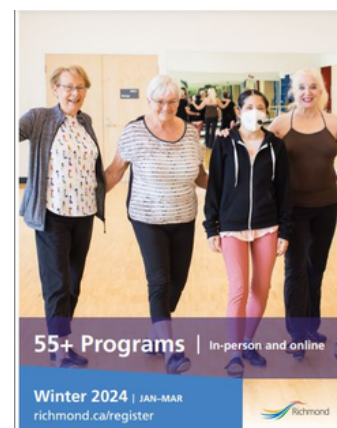
選擇搬家—讓老年人安享晚年
研討會錄音



Impaired
driving in B.C.



道路交通安全 -
BC 省的酒後駕駛



55+ 老年人冬季項目



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Brighthouse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10月份月刊](#)



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

Connect with us

