

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2023年10月



紀錄時刻：別開生面的玉米 - 在9月5日一起體驗DIY手工串珠玉米的樂趣

探索十一月的珍藏：工作坊、研讨会以及社区资源等待着您！

親愛的讀者們：

在本月的通訊中，探索一系列令人興奮的工作坊和活動，承諾激發您的創造力，豐富您的知識。

在寒冷的月份即將來臨之際，藉由我們的**DIY加熱墊**感受溫馨。投入節日氛圍，參加**聖誕工作坊**，親手製作您自己的節慶裝飾品。別錯過由**加拿大國稅局**提供的關於**稅收優惠和抵免**的重要研討會。

在我們的社區資源部分，**卑詩省腦健康計劃**為照顧者提供寶貴的見解，而**加拿大飲食指南**強調了富含水果和蔬菜的飲食的重要性。誠摯邀請您探索這些學習、健康和社區參與的機會。繼續閱讀，充分利用本月的精彩內容！”



近期講座材料分享

Shrimp Tacos

Serves 8

Ingredients:

Shrimp	650g
Vegetable oil	2 Tbsp
Mexican tomato sauce or enchilada sauce	150g
Ground cumin	1/2 tsp
Butter	1 Tbsp
Slaw:	
Coleslaw mix (store bought)	350g
Cilantro, chopped	1 bunch
Dressing	1 cup
Corn Tortilla (hard or soft)	16
Avocado slices	2
Lime	2
Sour cream	

Method:

1. Mix slaw salad: empty coleslaw mix in a large bowl, pour in dressing and toss well.
2. Prepare shrimps by rinsing under cold water, remove tails and pat dry.
3. Heat oil in frying pan and cook shrimp over medium high heat. Do NOT crowd the pan with shrimps. Cook for 2 minutes per side and pour in enchilada sauce and cumin, cook for another minute, add butter and remove from the pan.
4. Warm up tortillas and place in slaw mix, shrimps on top. Garnish with avocado and lime juice. Serve with sour cream.
5. Add jalapeno peppers if desired.



煮食課
by Chef Willie Chan



熱板和杯墊彩紙裝飾工作坊
by Flora Chen



DIY乳液製作
by Virginia Chan



照顧者的分享



賦予照顧者力量：揭示自我關懷的藝術

我們非常高興與大家分享有關照顧者自我照顧的重要資源。最近，我們的經理Carol Dickson進行了一次關於「照顧者自我照顧」的實用建議演示。這個富有見地的演示探討了照顧者所面臨的挑戰、準備的重要性、如何成為一名健康的照顧者、社區資源的作用，以及Richmond家庭和朋輩照顧者中心提供的服務。照顧者在我們社區中扮演著無價的角色，這個演示旨在為他們提供在照顧他人的同時照顧自己所需的工具和支持。不要錯過從Carol在這一關鍵領域的專業知識中學習的機會。敬請關注我們即將發布的新聞通訊，了解更多詳情並獲取演示內容的訪問權限！



[點擊這裡了解更多](#)



活動亮點



花開優雅：掌握現代秋季花藝 -秋季現代花卉擺設工作坊 11月3日下午2:00

探索秋天的藝術，加入我們的現代花藝工作坊吧！在這個工作坊中，你將學習如何製作令人驚艷的花藝作品，捕捉秋季的美麗。我們的專業導師將引導你完成整個過程，幫助你選擇完美的花材和設計技巧，打造充滿溫暖和優雅的花藝作品，為你的家居增添魅力。沉浸在秋季花藝的世界中，提升你的裝飾品味。立即預訂你的名額，讓你的創意綻放！



溫暖的創作：參加我們的DIY加熱墊工作坊 (國語)11月7日下午2:00

用我們的DIY加熱墊工作坊，讓您迎來溫馨的季節！加入我們，體驗一次令人興奮且實踐的活動，我們將指導您製作自己的加熱墊。在選擇您最喜愛的布料和香味的同時，發現個性化放鬆的樂趣，同時學習舒緩溫暖的秘訣。無論是在寒冷的夜晚還是自我呵護的時刻，我們的工作坊都是您享受舒適的入口。立即預訂您的名額，讓放鬆的時刻開始吧！



稅收福利與更多:照顧者福利和稅收抵免的免費資訊座談會 (英語/普通話)11月17日 下午 2:00

加入我們，參加由加拿大國家稅務局主辦的富有信息性的教育研討會，我們將深入探討影響您財務健康的重要主題。發現如何應對加拿大照顧者抵免，了解殘疾稅收抵免的資格標準，探索家居無障礙稅收抵免，並學習如何申報醫療開支的種種細節。此外，我們還將討論如何警惕騙局，以保護您的財務安全。不要錯過這個獲取寶貴信息並充分利用您財務資源的機會。現在就採取行動，立即註冊，以確保您的席位！



社區信息和資源分享



BC
Brain
Wellness
Program

大腦健康護理夥伴研討會

所有照護夥伴注意了！今年秋季學期，我們邀請您加入我們的協作學習體驗。BC 大腦健康計劃及其值得信賴的專家演講者名單將隨時為您提供指導、教育和擴展應對策略的工具包。讓我們聚在一起分享知識並互相支持。

[請點擊此處了解詳情](#)



Distracted
driving in B.C.

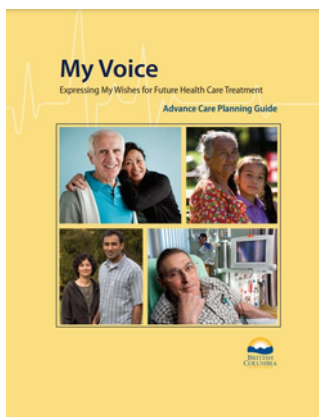


On average 77 people die every year in crashes where distracted driving is a contributing factor.



[加拿大食品指南：
吃蔬菜和水果](#)

[BC省分心駕駛資訊圖](#)



[BC 省老年人規劃指南](#)



[康樂費補貼計劃](#)

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9月份月刊](#)



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

Connect with us

