

列治文家庭及朋友照顧者中心 月刊

二〇二二年二月

目錄

一、 近期工作坊	1
1. 二至四月工作坊清單	1
2. 近期線上 Zoom 工作坊推介	2
(1) 精神健康系列講座-2 場 (英文)	2
(2) 做快樂健康的照顧者 (英粵雙語)	2
(3) 預防和應對跌倒 (英文)	2
(4) 長者開車及交通安全小貼士 (英文)	3
(5) 預防和應對詐騙 (英粵雙語)	3
(6) 多個綫上手工課程	3
(7) 在綫瑜伽和運動課程 (英文/粵語)	4
3. 綫下工作坊安排	4
4. 照顧者中心圖書館即將上綫!	5
5. RCRG 微信號正式啓用	5
二、 照顧者的分享	5
三、 最新社區信息分享	7
1. 列治文緊急及基層醫療中心 (UPCC)	7
2. 預防和應對犯罪	7
3. 列治文禁塑令將於 3 月底開始實行	8
4. 腦退化相關資源	8
5. 長者長期照顧服務及其他服務類型	8
6. 2022 年 BC 省長者峰會將於 4 月 27-29 日舉辦	9
6. 如何獲得最新公共交通的日程表	9
7. 列治文所有社區中心活動的網上索引及注冊	9

一、近期工作坊

自 2 月起，我們中心逐步恢復部分現場工作坊。為了所有人的安全，現場活動中將採取更嚴格的安全衛生措施，希望大家理解和配合。此外，我們還將在未來幾個月為照顧者們奉上更多精彩的線上講座，歡迎大家報名參加。

1. 二至四月工作坊清單

2022年2-4月 ZOOM線上工作坊

编号	日期	時間	主題	嘉賓	語言
1	每月第一個禮拜五： 2月4日/3月4日/4月1日	10:00-11:00 AM	椅子上做瑜伽	Neelu Kang	英文
2	每月第二個禮拜三： 2月9日/3月9日/4月13日	10:00-11:00 AM	在家運動	Elaine Chan	英文
3	每月第四個禮拜三： 2月23日/3月23日/4月27日	10:00-11:00 AM	在家運動	Elaine Chan	粵語
4	禮拜四：2月3日/2月10日/2月17日	10:00-11:30 AM	精神健康系列講座-3場	Denise Perron	英文
5	2月22日（禮拜二）	1:00-2:30 PM	做健康快樂的照顧者	Elaine Chan	英文/粵語
6	3月3日（禮拜四）	1:00-2:30 PM	預防和應對長者跌倒	Cindy Liu	英文
7	3月9日（禮拜三）	7:00-8:30 PM	自製口罩鏈和眼鏡鏈	Rachel Qian	英文
8	3月10日（禮拜四）	10:00-11:30 AM	自製玫瑰花	Shirley Yang	普通話
9	3月17日（禮拜四）	2:00-3:30 PM	長者開車和交通安全	Harvey Kooner	英文
10	3月24日（禮拜四）	1:30-3:00 PM	長者如何預防和應對詐騙	Sylvia Chan	英文/粵語
11	4月7日（禮拜四）	10:00-11:30 AM	自製環保購物袋	Shirley Yang	普通話

2022年2-4月 現場工作坊（地址 Richmond Caring Place）

编号	日期	時間	主題	嘉賓	語言
12	2月15日（禮拜二）	10:00 AM-12:00 PM	急救基礎	Manjit Singh	英文
13	禮拜五：2月25日/3月11日	2:00-4:00 PM	中國書法課	Wai Yin Lau	粵語
14	2月28日（禮拜一）	10:00 AM-12:00 PM	自製香氛蠟燭	Shirley Yang	普通話
15	3月23日（禮拜三）	2:00-3:30 PM	自製口罩鏈和眼鏡鏈	Rachel Qian	英文

* 歡迎大家登錄我們網站 www.rcrg.org/caregivers 查看詳情。如需問詢或報名，請致電 604-279-7099，郵件 caregivernavigator@rcrg.org，或在 [線快速登記](#)。

2. 近期線上 Zoom 工作坊推介

(1) 精神健康系列講座-2 場 (英文)

2 月 10 日 (星期四) 10:00-11:30 AM: 年紀變大和記憶變差

2 月 17 日 (星期四) 10:00-11:30 AM: 應對壓力

來自溫哥華沿岸衛生局的資深註冊護士 Denise Perron 將連著三個星期在星期四的早上給大家帶來精神健康方面的講座，極富知識性和實用性。

報名頁面:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZUofuqtrz8tE9U1Vks6AhTgqwi9AlRzFxom>

(2) 做快樂健康的照顧者 (英粵雙語)

2 月 22 日 (禮拜二) 1:30-3:00 PM

常年在女性支持、精神健康、身體健康和照顧他人領域服務社區的 Elaine Chan 將帶大家評估自身綜合健康狀況，從營養、運動、情緒等各方面討論自我照顧，並解答大家的疑問。

報名頁面: <https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=healthy-caregiving-healthy-caregivers>

(3) 預防和應對跌倒 (英文)

3 月 3 日 (星期四) 1:00-2:30 PM

來自溫哥華沿岸衛生局的註冊理療師 Catherine Loo 和 Cindy Liu 將解釋長者跌倒的誘因和風險因素，如何盡量避免跌倒，以及一些有用的長者資源。

報名頁面: [https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=fall-prevention-workshop-\(zoom-english\)](https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=fall-prevention-workshop-(zoom-english))

(4) 長者開車及交通安全小貼士 (英文)

3 月 17 日 (禮拜四) 2:00 -3:30 PM

ICBC 官員 Harvey Kooner 將為大家講解長者開車、交通安全的注意點，以及如何做全面道路評估。

報名頁面: [https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=tips-for-senior-drivers-workshop-\(english\)](https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=tips-for-senior-drivers-workshop-(english))

(5) 預防和應對詐騙 (英粵雙語)

3 月 24 日 (禮拜四) 1:30-3:00 PM

加拿大皇家騎警的官員 Sylvia Chan 將帶大家識別各類針對長者的詐騙，並分析如何應對詐騙，解答大家的疑問。

報名頁面: [https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=fraud-prevention-workshop-\(zoom-english-cantonese\)](https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=fraud-prevention-workshop-(zoom-english-cantonese))

(6) 多個綫上手工課程

(1) 自制口罩&眼鏡挂鏈 (中英雙語/3 月 9 日綫上, 3 月 23 日綫下)

報名頁面: <https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=diy-beaded-glasses-mask-chain-2>

(2) 在线自制玫瑰花 (普通話/3 月 10 日)

報名頁面: [https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=diy-roses-for-your-loved-ones-\(zoom-mandarin\)](https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=diy-roses-for-your-loved-ones-(zoom-mandarin))

(3) 在綫自製環保袋 (普通話/4 月 7 日)

報名頁面: [https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=diy-reusable-grocery-bag-\(zoom-mandarin\)](https://www.rcrg.org/caregivers/events/?e=diy-reusable-grocery-bag-(zoom-mandarin))

(7) 在綫瑜伽和運動課程（英文/粵語）

在綫瑜伽和運動課是我們的老牌課程了。當前，不少運動場館無法正常營業。在我們持牌教練的指導下，居家運動對於我們的照顧者和長者來說，不失為一種既安全又便捷的好選擇。

(1) 在綫瑜伽課（英文）：

每月第一個禮拜五：3月4日/4月1日 10:00-11:30 AM

報名頁面：

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMkdemuqTliGtRlv14lwNu36hl6svkfgY2n>

(2) 在綫運動課（英文）：

每月第二個禮拜三：2月9日/3月9日/4月13日 10:00-11:30 AM

報名頁面：

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZYlceCopjgrHdQhRsYLAwhRdKoUjYo3rPhP>

(3) 在綫運動課（粵語）

每月第四個禮拜三：2月23日/3月23日/4月27日 10:00-11:30 AM

報名頁面：

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAocOuqpjluGdxVvX96QI4TnxANiAL1Ntdk>

3. 綫下工作坊安排

我們知道大家一直在關注我們綫下工作坊的進展。自2月起，我們恢復了部分現場工作坊，如急救課、書法課、蠟燭課等。但很抱歉的是，我們在2月暫時無法恢復學煮課。待2月18日新的COVID衛生規定發佈后，我們將跟老師探討，看是否能恢復3月的學煮課，並儘早通知大家。感謝理解！

4. 照顧者中心圖書館即將上線!

一本好書往往能打開一個新世界的大門。疫情暫未散去，照顧者中心希望能幫大家通過一本本好書，去了解更多的世界，學習更多的有用知識。從 2 月起，我們將收集關於健康、照顧長者、修身養性、娛樂等方面的好書或材料，3 月前建成書目，在我們 3 月的月刊中發佈並開始組織預定借閱。敬請大家關注。

如果您有好書推薦，也請聯係我們吧！電話 604-279-7099，郵件 caregivernavigator@rcrg.org

5. RCRG 微信號正式啓用

自本月起，我們機構的微信號將正式啓用，上面將隨時更新發佈我們照顧者中心及 RCRG 其他項目的資源與活動。敬請大家關注：

列治文義工服務中心（RCRG）

微信號：RCRG_Richmond



二、照顧者的分享

本月，我們請到了 2 位照顧者分享她們志願照顧長者的經歷。英文原文鏈接如下：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/46ad0af7-c016-430a-ab12-d4aa82ff978d.pdf?rdr=true>

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/81a49733-a8bb-45c4-b588-793bc66bc449.pdf?rdr=true>

我們整理了谷歌翻譯的版本，供大家參考，如下：)

Stephanie Nomellini 的分享：

在 2020 年 3 月因疫情而關閉一切之前，我為一位長者服務。像任何關係一樣，我們需要時間來建立並讓我們彼此感到舒服，但由於我們正在“見面”，這變得更加困難通過電話。我通過 RCRG 接受

的培訓在與客戶建立聯繫方面幫助了我很多！它讓我更加意識到良好的溝通技巧在我與生活中每個人的互動中都很有用，而不僅僅是在同伴諮詢角色中。雖然我們的目標是支持這個特殊的人度過他們的生活掙扎，但在這段 COVID 限制期間建立的聯繫和關係也對我有很大的好處。它讓我更好地理解我們所有人的共同人性，在我們的鬥爭和我們的快樂中。通過高級同伴諮詢培訓和志願服務時間，我覺得我是一個更好、更人性化、更富有同情心的人。

Mumtaz Nathu 的分享：

志願服務為有需要的人提供了至關重要的幫助。

當我開始計劃退休時，我開始更認真地考慮志願服務。知道我手頭會有更多的空閒時間，回饋社區的衝動對我來說變得非常重要。

我環顧了一些非營利組織，我認為我會從 Richmond Care Richmond Give (RCRG) 開始。我的興趣是與老年人一起工作，因為在我的工作生涯中，我有幸照顧年邁的父母。作為一名照顧者和一個有家人和一份全職工作的人，我經歷了一些挑戰。RCRG 有幾個項目可以幫助老年人，我有幸被他們的老年人項目接受為志願者。我做義工已經 8 年多了，我沒有後悔。我發現志願服務為有需要的人和整個社區提供了至關重要的幫助。能夠幫助別人而不期望得到回報，而是帶著燦爛的笑容，這是一種強大的力量。我覺得我得到的好處比我給社區的好處還要大。

志願服務使我能夠與社區建立聯繫，並使其成為一個更好的地方。即使是幫助完成最小的任務也可以真正改變人們的生活。志願服務是一條雙向的道路。它讓我在精神上和身體上都保持活躍。我結交新朋友，擴大我的網絡，並提高我的社交技能。它給我的生活帶來樂趣和滿足感。

RCRG 的志願服務機會為我提供了培訓。這幫助我提高了與老年人合作的技能。做義工，我覺得很有意義也很有趣。這是我日常工作中的一種放鬆，充滿活力的逃避。志願服務也為我提供了新的創造力、動力和遠見。

正如您可能猜到的那樣，志願服務也有其挑戰。我的志願服務經驗主要是老年人。有時，這個年齡段的人會感到財務不安全，日常任務和行動困難，管理複雜的健康問題組合。他們可能不再能夠駕駛

車輛或管理自己的財務。這些問題導致喪失自尊和獨立性。長者知識豐富，樂於分享。儘管有時聽到他們的聲音令人心碎，因為這並不容易理解。然而，它只會增強我幫助老年人的願望。當機會出現時，自願抽出寶貴的時間。幫助他人——能夠做到這一點令人非常謙卑。

三、最新社區信息分享

1. 列治文緊急及基層醫療中心（UPCC）

如果您無法見到您的基層醫療提供者（家庭醫生或護理診斷師），您可以去列治文 UPCC 接受治療，處理不危及生命的疾病或受傷，例如：

- 扭傷及拉傷
- 割傷、傷口或皮膚病
- 發燒
- 感染（胸部、耳朵及泌尿道等）
- 哮喘
- 新出現或日趨嚴重的疼痛
- 較輕微的兒童疾病及受傷
- 日趨嚴重的慢性病

中文海報如下：

http://www.vch.ca/Documents/T74204ChineseTraditional_Richmond_UPCC_poster_11x17_Print.pdf

網站詳情：http://www.vch.ca/Locations-Services/result?res_id=1488

2. 預防和應對犯罪

列治文皇家騎警和市政犯罪預防組製作的 2022 年一季度刊物分享了如何識別和應對各類騙局，包括稅局、戀愛、網絡及郵件詐騙等。

中文版鏈接：

<https://files.constantcontact.com/fa1d58fe201/c422e6cb-be76-44c2-a9c8-49984fa09e99.pdf?rdr=true>

紙質版刊物請在 RCRG 辦公室（190 - 7000 Minoru Blvd. Richmond, BC V6Y 3Z5）門前自取。

3. 列治文禁塑令將於 3 月底開始實行

自 2022 年 3 月 27 日起，列治文所有商戶將禁用塑料袋、塑料吸管、泡沫餐盒杯具等。

鏈接：

<https://www.richmond.ca/services/recycling/singleuseplastic/aboutsingleuse.htm>

4. 腦退化相關資源

多年來，協會為省內數以千計受阿茲海默症或其他腦退化症所影響的家庭提供支援及服務。歡迎瀏覽卑詩省阿茲海默症協會中文網頁 <https://alzheimer.ca/bc/en/node/602>，或致電 First Link® 免費「腦退化中文熱線」1-833-674-5007。

近期，UBC 和 SFU 的聯合研究團隊一個關於腦退化的研究項目在尋求參與者，幫助城市規劃者和決策者建設對腦退化者更宜居的社區，參與者還可獲得 200 刀的獎金。

另外，Kehila Society 協會組織了一個在線講座，邀請了專業人士于 2 月 14 日下午 1 點講解 Stress and the Dementia Connection (Zoom ID: 822 7020 1831 PW: 808743)，講座鏈接如下：

<https://us06web.zoom.us/j/82270201831?pwd=Q3laT2w5Vk1mZEgxMjY1TVVKYk1UUT09>

5. 長者長期照顧服務及其他服務類型

溫哥華沿岸衛生局分享各類居家和社區服務鏈接：

<http://www.vch.ca/your-care/home-community-care>

長者長期照顧服務指引鏈接：

<http://www.vch.ca/Documents/Introduction-to-Long-Term-Care-Handbook.pdf>

6. 2022 年 BC 省長者峰會將於 4 月 27-29 日舉辦

鏈接: <https://www.uwlm.ca/event/2022-provincial-summit-on-aging/>

6.如何獲得最新公共交通的日程表

鏈接:

https://www.translink.ca/schedulesbyregion?utm_source=direct&utm_medium=shorturl&utm_campaign=schedulesbyregion

7.列治文所有社區中心活動的網上索引及注冊

<https://www.richmond.ca/parksrec/centres.htm>