RICHMOND CARES → RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub



列治文家庭及朋友照顧者中心 月刊 二〇二三年一月

目錄

值此	比新春之際,列治文家庭及朋友照顧者中心真誠地祝願大家健康	
快樂	整!於此同時,我們也將繼續以專業的態度、飽滿的熱情為大家	•
帶來	K更好的服務和支持。	. 1
— ,	照顧者中心近期活動	.2
1. }	男性照顧者支持小組	2
2	長者咨詢顧問培訓(免費)	2
3. 2	2023.1-2 月工作坊	2
4. 2	2023.1-2 活動亮點	3
_,	照顧者的分享	. 3
三、	近期講座材料分享	.3
四、	社區信息和資源分享	.4

RICHMOND CARES > RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub



值此新春之際,列治文家庭及朋友照顧者中心真誠地祝願大家 健康、快樂!於此同時,我們也將繼續以專業的態度、飽滿的熱情 為大家帶來更好的服務和支持。

新的一年,我們將于每月的第三個週五下午舉辦男性照顧者互助會。1月,我們將在 Lansdowne 商場的新春慶祝會上開設展位,與大眾互動。2月,我們邀請到了專業的攝影師為長者們講述攝影的基礎知識。同時,我們還將推出免費的長者咨詢志願者的培訓項目等等等。這只是我們眾多服務和活動中的一些。歡迎隨時反饋您的想法及建議!



我們的工作人員在長者"健康生活日展會"上

RICHMOND CARES → RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub



一、照顧者中心近期活動

1. 男性照顧者支持小組

提供了一個平台和機會,讓男性照顧者們可以聚到一起,放鬆、暢談、互幫互助。

該活動將定期舉辦,時間是每月的第三個週五下午 2 點 30 分至 4 點 30 分,地點是 South Arm 社區中心的長者活動室(8880 Williams Road, Richmond)。2 月 17 日下午,我們將開始第一期的活動。

如想了解更多資訊,請與我們聯繫: <u>caregivernavigator@rcrg.org</u>。

2. 長者咨詢顧問培訓(免費)

該培訓免費,包含44小時的培訓課程,涵蓋了溝通、有效傾聽、加強同理心、壓力管理等多個主題。通過課程,參與者將進一步練習到如何更好地與長者溝通,並提供情感支持或力所能及的幫助。

該培訓將於 2 月 1 日開始,歡迎聯繫致電 604-279-7020 或電郵 cdickson@rcrg.org 了解更多。

3. 2023.1-2 月工作坊

請大家點擊以下日程表中的活動直接報名:

二〇二三年一月活動表

二〇二三年二月活動表

註:

- 1.12月底的兩節手工課因為天氣原因改期至1月下旬舉辦。
- 2. 因老師缺席, 2-4 月的"在家運動課"將暫停直至未來通知。
- 3. 大家也可以登錄我們網站 <u>www.rcrg.org/caregivers</u> 查看每個講座 詳情。

RICHMOND CARES > RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub



4. 2023.1-2 活動亮點

1月28日(禮拜六)在Lansdowne商場,RCRG將參加農曆新年展會,歡迎大家過來互動和慶祝。

2月8日(週三)下午2-4點在 Richmond Caring Place 可以跟著 Rosana 學習如何查詢健康相關資訊,同時觀看 iCON 的講座視頻 ("飲食能否防止腦退化的過早發生?")

二、照顧者的分享



《社區愛心食譜》

由 United Way 主持製作的 "Recipes from the Heart"("社區 愛心食譜")收集了 50 余個有愛 有心有溫度的健康食譜及故事。在這新春佳節之際,該食譜也是 走親訪友的完美禮物!

歡迎您與我們聯繫,借閱或購買該食譜。

三、近期講座材料分享



書法參考(Lau Wa Yin 分享)



健康食譜(Willie Chan 分享)

RICHMOND CARES A RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub



四、社區信息和資源分享

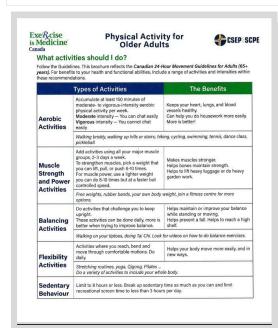


1月是阿茲海默症之月

每年 1 月,阿茲海默協會都會牽頭 支持和推進公眾對阿茲海默症的認 知。

通過了解阿茲海默症和腦退化的相關知識,以及相關人群是如何生活及克服困難,我們才能更好地打造一個善待腦退化人群的社區。

卑詩省阿茲海默協會近期活動



長者如何運動 (英文)

運動對長者的好處,以及長者如何 安全地做運動

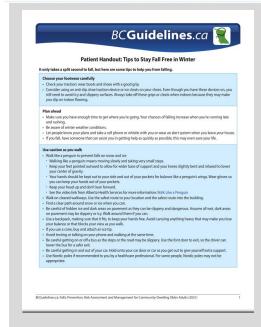


警局預防犯罪月刊(中文)

如何做一個"目擊證人":一張照 片勝過千言萬語

RICHMOND CARES ➤ RICHMOND GIVES Richmond Family & Friend Caregiver Hub





長者如何預防跌倒(英文) 跌倒就是一瞬間的事,但會造成 很大很久的痛苦,快來了解下如 何預防跌倒吧



加拿大食物指引(多語種) 政府發佈了權威的食物指引,歡迎 大家了解如何健康飲食

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