

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年9月

Flower Arrangement Workshop
8.22.2024

花藝工作坊 2024年8月22日

準備迎接秋天：10月精彩活動等著你！

親愛的讀者們，

隨著秋天的樹葉開始飄落，我們熱情歡迎所有照顧者與我們一起擁抱這個的季節！準備好迎接一個充滿創意與聯繫的九月吧，我們特別為照顧者們安排了豐富多彩的活動！我們將提供動手工作坊，如 DIY 護唇膏製作、手工蠟燭、摺扇製作，甚至是 手套布偶製作 — 這些活動都是為了讓您的自我照顧變得更加個性化。

此外，不要錯過我們的「無償照顧者教育與支援系列」，這是五場專題講座，您可以在這裡分享經驗、學習新技能，並找到支持您的社區。如果您更喜歡在家中舒適地參與，還可以加入我們的線上椅子瑜伽或舒緩的呼吸與冥想課程。來吧，與我們一起享受樂趣，滋養您的身心靈！

照顧者中心近期活動

探訪腦退化症患者的小貼士

腦退化症是一種許多人被診斷出患有的疾病。這種疾病的症狀之一是，患有這種疾病的人無法再學習新訊息，無法在幾分鐘後記住事情，或者在某些情況下無法記住過去的資訊。每一個醒著的時刻都是「第一次」體驗。這是他們第一次見到你，每次你來看他們。如果周圍的環境不是他們長期居住的地方，那麼每次醒來，他們都是第一次看到這個地方。還記得當你第一次在一張陌生的床或飯店房間醒來時的感受嗎？他們每天遇到的每一個動作、地點和人對他們來說都是新的。



讓我們為自己做好準備，並學習一些探訪癡呆症患者的技巧。



9月 - 10月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
2024年10月活動表
歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件 caregovernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4 10:00-11:00am 椅子工藝課程(英語/粵語)
7 2:00-4:00pm 英語照顧者教育與支援系列 (英語/粵語/中文/國語)	8	9	10 2:00-4:00pm 蠟燭製作工作坊 (英語/粵語/國語)	11
14 音樂	15 2:00-4:00pm 手工蠟燭工作坊(粵語) RCF340	16 1:00-3:00pm 健康烹飪課(粵語) RCF340	17	18 10:00-11:00am 冥想課(國語/粵語) 2:00-4:00pm 字匯書法(粵語) RCN340 2:00-4:00pm 漆器DIY課程(粵語/英語/South Arm 社區中心)
21 2:00-4:00pm **高齡繪畫班(粵語) RCF340	22	23 2:00-4:00pm 手工蠟燭製作工作坊 (國語) RCN340	24 2:00-4:00pm 漆器製作木偶工作坊 (粵語) RCN340	25 10:00-11:00am 冥想課(粵語)
28 2:00-4:00pm 無償照顧者教育與支援系列 (英語/粵語/中文/國語)	29 1:30-4:00pm 水彩畫入門(粵語) RCF340	30	31	

**選擇高齡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。

二〇二四年10月活動表

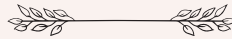
- **潤唇膏製作工作坊**(英語) 10月10日下午 2:00
- **手工蠟燭工作坊**(英語/國語) 10月15日下午 2:00
- **手工摺疊扇製作工作坊**(國語) 10月23日下午 1:00
- **手套製作木偶工作坊**(英語) 10月 24 日下午 2:00
- **無償照顧者教育與支援系列**(英語) 10月 7,21 & 28日; 11月 4 & 18 日下午 2:00

列治文家庭及朋友照顧者中心
2024年9月活動表
歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件 caregovernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

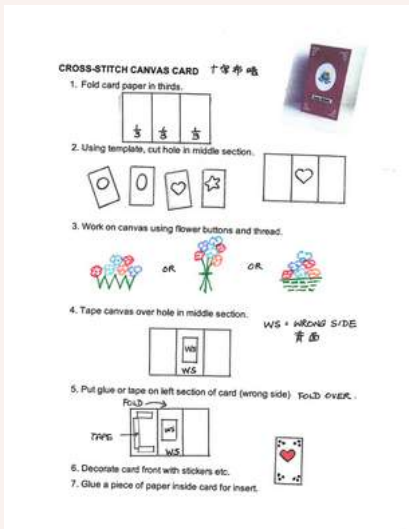
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 假期	3	4	5	6 10:00-11:00am 椅子工藝課程(粵語/國語)
9	10 2:00-4:00pm 手工蠟燭工作坊(粵語) RCF340	11	12	13
16 2:00-4:00pm **高齡繪畫班(粵語) RCF340	17	18	19	20 10:00-11:00am 冥想課(印度語/國語) 2:00-4:00pm 字匯書法(粵語) RCN340 2:00-4:00pm 女性照顧者互助會(英語/South Arm 社區中心)
23 2:00-4:00pm 黏土裝飾陶器工作坊(粵語) RCF340	24 1:30-4:00pm 水彩畫入門(粵語) RCF340	25 1:00-3:00pm 健康烹飪課(粵語) RCF340	26	27 10:00-11:00am 冥想課(粵語/國語) 2:00-4:00pm 黏土裝飾陶器(粵語) RCF340

**選擇高齡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。

二〇二四年9月活動表



近期講座材料分享



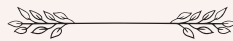
自製十字繡卡片工作坊
by Florence Chan



健康學煮課 - 摩洛哥雞肉扁豆湯
by Chef Willie Chan



自製陶罐裝飾
by Flora Chen



照顧者的分享

處方播客:

透過社會處方講述社區、連結和希望的故事



許多影響我們健康的事情無法透過醫療處方來解決。例如孤獨、孤立，或金錢、住房或就業方面的問題。社交處方意味著將您與有影響力的活動、團體和支持聯繫起來。從步行團體到債務建議，一切都與您無關。

社交處方可以幫助您克服阻礙您的挑戰。它可以幫助您變得活躍、建立信心並掌控您的健康。

社會處方有何幫助？在拉達博士主持的這些簡短的播客節目中，我們聽到了三個從社會處方中受益的人的聲音。[點擊此連結收聽播客](#)

RCRG 現在擁有我們自己的社區連接器 - 我們可以幫助老年人找到合適的當地計劃和服務。他們可以提供定期檢查，以確保個人保持在正軌上。我們接受朋友、家人、社區成員、醫療保健提供者的推薦和自我推薦。請隨時聯絡我們的社群連結器：604 242 7444 或發送電子郵件至：communityconnector@rcrg.org。 [點擊她了解更多詳情。](#)



活動亮點



[唇部魔法：潤唇膏製作工作坊 \(英語\)](#)

[10月10日 下午 2:00](#)

加入我們專為照護者設計的潤唇膏製作工作坊，享受輕鬆愉快的時光吧！學習如何使用簡單的成分製作天然又滋養的護唇膏。這個實作工作坊是放鬆身心、發揮創意的好機會，並且還能帶回自己親手製作的護唇膏。不要錯過這個有趣且充實的體驗！

[手工摺扇製作工作坊 \(英語/國語\)](#)

[10月23日 下午 1:00](#)

參加我們的手工摺扇製作工作坊，讓您的創造力翱翔！探索將簡單材料轉化為優雅、定製設計的摺扇的藝術。我們技術嫺熟的指導老師將引導您完成每個步驟，從選擇您的材料和裝飾品到組裝您獨特的摺扇。這是一個絕佳的機會，可以學得開心，並製作一把美麗的、個性化的扇子，你會很自豪地展示。

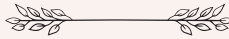
不要錯過這個令人愉快的機會，讓一些東西變得真正特別！

[手套木偶製作工作坊\(英語\)](#)

[10月24日 下午 2:00](#)

在我們的DIY手套木偶製作工作坊中發現您的創意天賦！把你的日常生活拋在腦後，潛入一個想像的世界，普通的手套變成了非凡的木偶。在專家的指導下，您將掌握有趣的技巧來設計和裝飾您自己的木偶，為其注入個性和魅力。這個工作坊是所有級別手工藝者的理想選擇，承諾將藝術性和趣味性完美融合。不要錯過創造一個完全屬於你自己的獨特木偶的機會。立即註冊，讓您的創造力大放異彩！





社區信息和資源分享

如何閱讀食品日期標籤和包裝



有關預包裝食品日期的資訊是寶貴的資訊來源。以下是您應該熟悉的一些術語：

- 耐用的壽命
- 最佳食用日期

事實概覽：預計保質期超過 90 天的食品無需貼上「此日期前最佳」日期或儲存資訊的標籤。

[請點擊此處了解詳情](#)



[實現就地老化 網路研討會](#)
9月25日下午12:00



[廣場音樂會](#)
9月4, 11 & 18日



[怎麼使用運輸交通卡](#)



[糖尿病 - 您有危險嗎?](#)



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 8月份月刊](#)

Ed Gavsie, President & CEO | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

