

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2023年11月



Unlocking the Enchanting
Powers of Facilitation

捕捉引導魔法

慶祝節日，歡樂學習共享！

親愛的讀者們：

準備好在我們的十一月通訊中迎接節日的氛圍！我們非常高興為您帶來一系列令人振奮的工作坊，以迎接聖誕季節的來臨。加入我們的DIY聖誕花環和聖誕天使飾品工作坊，為您的節日裝飾增添個人風采。如果您喜歡立體卡片，不要錯過我們的DIY立體蝴蝶卡片工作坊。而且，廣受歡迎的DIY製皂工作坊已經準備好製作令人愉悅的節慶香皂。

為關懷照顧者，我們的照顧者中心更新會話中提供了一段有關“管理負面思維和學習應對策略”的視頻。對於那些計劃未來的人來說，您可以發現關於準備退休的寶貴建議，並得到協助計算您的老年保障金福利估算法。這是一個學習、成長和為一年中最美好的時光做好準備的季節！



照顧者中心近期活動

管理消極想法和學習應對策略



在這場名為「管理負面想法與學習應對策略」的網路研討會上，註冊臨床諮商師艾瑪·唐納德探討了我們所有人都可能陷入的消極思維模式的循環、如何打破這些循環，以及應對和自我照顧策略融入你的生活。

[點擊這裡觀看視頻。](#)



11 - 12 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。

RICHMOND CARES & RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of
RCRG
RICHMOND CARES & RICHMOND GIVES

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 10:00-11:00am 給予上會後(英語/Zoom)
4 2:00-4:00pm DIY聖誕花圈 工作坊(英語/粵語) (RCF#345)	5	6 1:00-3:00pm DIY立體蝴蝶盒 工作坊(英語/粵語) (RCF#340)	7	8 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語/RCF#340)
11 2:00-4:00pm DIY肥皂製作工作 坊(英語/RCF#340)	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 國雙語/South Arm社區中心)
18 1:30-3:30pm 健康學煮課(英 語/RCF#340)	19 2:00-4:00pm DIY聖誕天使飾品工 作坊(國語/RCF#340)	20 3:00-5:00pm 生圖畫法(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

2023年11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。

RICHMOND CARES & RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of
RCRG
RICHMOND CARES & RICHMOND GIVES

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 2:00-4:00pm **高級繪畫班 (英語/RCF#340)	2	3 10:00-11:00am 給予上會後(英語/Zoom) 2:00-4:00pm 秋季現代插花班 (英語/RCF#340)
6	7 2:00-4:00pm DIY加熱墊 (國語/RCF#345)	8	9	10 2:00-4:00pm 生圖畫法(粵語/RCF#345)
13	14	15 1:00-3:30pm 水彩畫入門(英 粵雙語/RCF#340)	16	17 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:00-4:00pm 加拿大稅務局為照顧 者提供稅務講座(英粵雙語/ RCF#340) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英 文/South Arm社區中心)
20	21 1:30-3:30pm 健康學煮課(英 語/RCF#340)	22 2:00-4:00pm DIY聖誕裝飾 (英語/RCF#340)	23	24 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 2:00-4:00pm DIY孔燙製作工 作坊(英語/RCF#345)
27	28	29 1:30-3:30pm 健康學煮課(粵 語/RCF#340)	30	

**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列治文照顧居家年長者(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

二〇二三年11月活動表

- 節慶花圈：DIY聖誕花圈工作坊(英語/粵語) 12月4日下午2:00
- 彩蝶翩翩：DIY立體蝴蝶盒工作坊(英語/粵語) 12月6日下午1:00
- 多彩DIY肥皂製作工作坊(英語/普通話) 12月11日下午2:00
- 喜樂之翼：打造聖誕天使飾品- DIY聖誕天使飾品工作坊(國語) 12月19日下午2:00

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

Oktoberfest bratwurst

Serves 4

Ingredients:

Bratwurst sausage	4
small-medium red cabbage	1
butter or margarine	3tsp
large onion, chopped	1
Granny Smith apples	3
cup water	1/2 cup
Vinegar	2 tsp
1/2 cup brown sugar	2 TBSP
bay leaves	1
Sauerkraut, store bought	

Method:

1. Remove outer leaves of cabbage, chop into small pieces
2. Add 2 TBSP butter into saute pan and fry onions at medium low heat.
3. Add chopped cabbage to onions. Cook for 2 minutes.
4. Add peeled and cut apples to onions and cabbage.
5. Combine vinegar, water, brown sugar and bay leaf. Bring to a boil and add to cabbage mixture.
6. Heat up frying pan, add 1 tsp butter and fry sausage till cooked through.

Sauerkraut Nutrition Facts

A one-cup serving of sauerkraut (160g) provides 71 calories, 1.4g of protein, 18g of carbohydrates, and 0.2g of fat. Sauerkraut provides fiber and is a good source of vitamin C, vitamin K, vitamin B6, and iron. This nutrition information is provided by the USDA.



煮食課

by Chef Willie Chan

學向未幼
人夜知女
拜在巧才
新堂與六
月前拙歲

中國書法

by Lau Wai Yin



水彩入門

by Josephine Ho



照顧者的分享



休息：給自己時間的重要性

休息對於能夠照顧所愛的人來說至關重要，但我們常常沒有花我們需要的時間。

- 你是否覺得很難擁有屬於自己的時間？
- 您需要從日常護理工作中休息一下嗎？

這個網路研討會提供了一個機會來了解您每天面臨的挑戰，並制定及時關注自己需求的策略。了解什麼是暫停、如何從醫療保健系統獲得暫息、如何使用自己的支持網絡利用暫息以及為什麼需要將其安排到您的護理計劃中。

[點擊這裡了解更多](#)



活動亮點



節日花卉花環 - [DIY聖誕花環工作坊\(英粵雙語\)](#)12月4日下午2:00

透過我們的DIY聖誕花環工作坊，讓您充分感受節日的氛圍！加入我們，體驗一場充滿喜悅和創意的工作坊，親手打造出精美的聖誕花環。這個工作坊適合各種技能水平的參與者，我們將提供所需的材料和指導，以幫助您設計獨一無二、美麗的花環，裝飾您的家。一起分享節日的喜悅，學習新的技能，並攜帶一件能讓您的聖誕季更加神奇的節慶杰作回家。立即預約您的名額，讓我們一同讓這個節日季節更加明亮！



彩蝶翩翩：[DIY立體蝴蝶盒工作坊\(英粵雙語\)](#)12月6日下午1:00

融入創意的世界，參加我們的DIY立體彈出蝴蝶盒工作坊。加入我們，親手打造一個充滿美麗蝴蝶的迷人立體盒子。這個工作坊適合各年齡層和技能水平的參加者，提供逐步指導和所有必要的材料，實現您的藝術夢想。體驗親手製作的樂趣，帶回一個獨特的紀念品，展現您的創意風采。立即預訂您的名額，開啟一趟愉快的立體藝術之旅！



喜樂之翼：打造聖誕天使飾品- [DIY聖誕天使飾品工作坊\(國語\)](#)12月19日下午2:00

準備好在節日季節為您的生活增添一絲天使的魅力，參加我們的DIY聖誕天使裝飾工作坊！加入我們，享受一場令人愉快和異想天開的手作冒險，親手創造屬於您自己的天使裝飾，點綴您的聖誕樹。這個工作坊適合各個年齡層和技能水平的參與者，提供逐步的指導和一大堆節慶材料。發掘親手製作裝飾的樂趣，並攜帶回一大批可愛的天使裝飾，為您的節慶裝飾增添一抹魔法的色彩。立即預訂您的名額，讓我們讓您的聖誕樹比以往更加閃亮！



社區信息和資源分享



學習規劃您的退休生活

了解您的退休選擇和未來計劃永遠不會太早或太晚。了解公共退休金、何時領取以及退休收入考慮的提示。

[請點擊此處了解詳情](#)



行人安全



Old Age Security Benefits Estimator



老人保障福利估算器



BC ASSOCIATION OF
Community Response Networks
Stopping Adult Abuse and Neglect ...Together.

END LONELINESS, SPREAD HAPPINESS



結束孤獨，傳播幸福 11月21日上午
10:30 Zoom 網路研討會

犯罪預防
共同努力預防犯罪

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

