

列治文家庭及朋友照顧者中心 月刊

二〇二二年三月

目錄

一、 我們的工作坊	1
1. 3-4 月工作坊	1
2. 近期講座材料分享	2
(1) 心理健康講座——記憶退化材料 (英文) :	2
(2) 心理健康講座——應對壓力 (英文) :	3
(3) 預防長者摔跤或跌倒 (中文) :	3
(4) 照顧者的自我照顧 (英文) :	3
二、 照顧者中心圖書館上綫!	3
三、 照顧者的分享	3
1. “贈人玫瑰，手有餘香”	4
2. “大厨”照顧者	4
(1) 番茄牛尾湯:	4
(2) 中國雲南小吃——豆花米綫	4
(3) 原味戚風蛋糕	4
四、 最新社區信息分享	5
1. 加拿大食品指引	5
2. 2022 年報稅季	5
3. ICBC“請勿分心駕駛”活動	5
4. iCON 多個健康講座視頻 (多語言)	6
5. 列治文最全的長者社區活動表出爐	6
6. 社區自然保護和改善計劃	6
7. RCRG 長者服務資源	6
8. 阿茲海默協會近期講座	6

一、我們的工作坊

1. 3-4 月工作坊

現在，我們基本都恢復了現場的講座活動，3-4 月具體安排如下：

[列治文家庭及朋友照顧者資源中心](#)

2022年3月工作坊安排

歡迎致電 604-279-7099, 郵件 caregivernavigator@rcrg.org, 或在綫填寫 [online form](#) 報名。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2 2:30-5:00 PM 學煮課(英文/RCP 340)	3 1:00-2:30 PM 預防跌倒(英文 Zoom)	4 10:00-11:00 AM 椅子上瑜伽(英文 Zoom)	5
6	7	8 1:00-3:30 PM 學煮課(粵語/RCP 340)	9 10:00-11:00 AM 線上運動(英文/Zoom) 7:00-8:30 PM 自製口罩鏈(英文&中文/Zoom)	10 10:00-11:30 am 自製玫瑰花(普通話/RCP 340)	11 2:00-4:00 PM 中國書法(粵語/RCP 345)	12
13	14	15	16	17 2:00-3:30 PM 長者開車和交通安全(英文/Zoom)	18	19
20	21	22	23 10:00-11:00 am 線上運動(粵語/Zoom) 2:00-3:30 pm 自製口罩鏈(英文&中文/RCP 340)	24 1:30-3:00 PM 預防詐騙(英文&粵語/Zoom)	25 10:00-11:00 AM 冥想和呼吸法(英文/Zoom)	26
27	28	29 10:00-11:30 AM 自製真花花束/小花籃(英文&粵語/RCP 340)	30 2:30-5:00 PM 學煮課(英文/RCP 340)	31		

標記紅色的課程為中文或可應需提供中文翻譯，歡迎大家報名參加。

列治文家庭及朋友照顧者資源中心

2022年4月工作坊安排

歡迎致電 604-279-7099, 郵件 caregivernavigator@rcrg.org, 或在線填寫 [online form](#) 報名.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 10:00-11:00 AM <u>椅子上瑜伽 (英文/ Zoom)</u>	2
3	4 7:00-8:30 PM <u>中國書法入門講座 1 (普通話/Zoom)</u>	5 1:00-3:30 PM <u>學煮課 (粵語/RCP 340)</u>	6	7 10:00-11:30 am <u>自製環保購物袋 (普通話/Zoom)</u>	8	9
10	11	12	13 10:00-11:00am <u>在家運動課 (英文/ Zoom)</u>	14	15 10:00-11:00 AM <u>冥想課(印度語/ Zoom)</u>	16
17	18	19 1:00-3:30 pm <u>學煮課 (英文/RCP 340)</u>	20	21	22 10:00-11:00AM <u>冥想課(英文/Zoom)</u>	23
24	25	26 2:00-3:30 PM 健康飲食及營養 (英文/Zoom)-待定	27 10:00-11:00AM <u>在家運動課(粵語/ Zoom)</u> 2:00-3:30 PM 自製 <u>耳環(英文/RCP 340)</u>	28 11:30 AM - 12:30 PM 列治文 社區長者資源(英文/ Hamilton社區中心)	29 2:00-4:00 PM <u>中國書法課(粵語/ RCP 340)</u>	30

標記紅色的課程為中文或可應需提供中文翻譯, 歡迎大家報名參加。



* 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. 近期講座材料分享

(1) 心理健康講座——記憶退化材料 (英文):

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/d5ac2c31-a817-4902-a5ab-15ee324bcd5e.pdf?rdr=true>

(2) 心理健康講座——應對壓力（英文）：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/c366048f-ff3b-45d0-b328-e244c48cac21.pdf?rdr=true>

(3) 預防長者摔跤或跌倒（中文）：

<https://files.constantcontact.com/fa1d58fe201/1f699ae8-9980-4fb9-8869-c570177094c0.pdf>

(4) 照顧者的自我照顧（英文）：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/e21ef296-766f-4b10-a241-c3f69a329d45.pdf?rdr=true>

二、照顧者中心圖書館上綫！

3月，我們中心的圖書館正式啓動，歡迎大家查閱我們的註冊和借閱規則，以及書單，根據您的喜好和需要，來我們這邊借書回家看。如需問詢，請電話 604-279-7099，或郵件 caregivernavigator@rcrg.org。

我們圖書館註冊和借閱規則鏈接：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/1411a09d-e433-453e-a202-d0baa0c12ead.pdf?rdr=true>

截至3月的書單：

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HG6DqZm6lkdLnIsullknPIbKB4lgrgNe/edit#gid=202639917>

三、照顧者的分享

1. “贈人玫瑰，手有餘香”

2月14日情人節，我們的一位照顧者 Jane Lee 捐贈了 30 只親手製作的玫瑰花束，並配上了精美包裝和卡片，通過我們中心來贈送給社區的其他照顧者和老人。

我們團隊當天在辦公室門前擺放了一個漂亮的鮮花台，將一些花發給了當天來接收社區服務的照顧者。跟著，我們將剩餘的花束送至一些獨居老人或照顧者。

點擊鏈接了解更多：<https://www.rcrg.org/caregivers/blog/?p=you-made-my-day!----a-valentine-s-story-from-the-richmond-family-friend-caregiver-hub>

2. “大廚”照顧者

本次，我們找到了 3 位熱愛烹飪的照顧者，分享給大家 3 個不同類型的食譜（中英文），供大家參考：

（1）番茄牛尾湯：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/3e55829d-515a-4501-af9b-bca1e3d63548.pdf?rdr=true>

（2）中國雲南小吃——豆花米綫

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/347439d7-74b5-4fba-add8-eb37b7e3d182.pdf?rdr=true>

（3）原味戚風蛋糕

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/b00319ba-1a19-4d7f-a2f9-d67026f97dfe.pdf?rdr=true>

四、最新社區信息分享

1. 加拿大食品指引

加拿大政府網站一直發佈有很全的食物指引，來介紹營養、食譜、食品衛生等相關資源和知識（英文）：<https://food-guide.canada.ca/en/>

此外，卑詩省政府官網也發佈有多種語言的長者飲食手冊，包括中文：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>

2. 2022 年報稅季

大多數人需要在 2022 年 4 月 30 日之前上報 2021 年的收入情況並繳清對稅務局的欠款。此外，稅局發佈了很多指導和參考的信息材料（英文），供參考：

<https://www.canada.ca/en/services/taxes/income-tax/personal-income-tax/get-ready-taxes.html>

此外，列治文社區有一些非盈利機構為低收入長者提供免費的報稅服務，提供該服務的機構清單如下：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/a0f4c7d6-c300-4677-b0a6-ba18c3fa7c8b.pdf?rdr=true>

3. ICBC“請勿分心駕駛”活動

分心駕駛一直是卑詩省車禍悲劇的主要原因之一。ICBC 在 3 月開展了“請勿分心駕駛”活動。希望大家支持，該活動還可免費預定相關貼紙，詳情點擊（英文）：<https://www.icbc.com/road-safety/crashes-happen/Distracted-driving/Pages/default.aspx>

4. iCON 多個健康講座視頻（多語言）

iCON 機構在 youtube 上發佈了很多健康主題相關的講座視頻，有多個語言的分類，包括中文。大家可點擊查看，沒準哪個主題就是您感興趣的：

<https://www.youtube.com/channel/UClI7YpJCM-RG139lrAtsrOQ>

5. 列治文最全的長者社區活動表出爐

列治文市政匯總發佈了各個社區中心的長者活動安排，可在綫、電話或現場預定（英文）：

<https://www.richmond.ca/programregistration/registration.htm>

6. 社區自然保護和改善計劃

公益組織 David Suzuki Foundation 一直致力於改善社區的自然環境和植物生態。近期，他們發佈了本地授粉和本地植物園藝資源的匯總清單（英文）：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/75a55d5e-bbcc-4ff2-860d-4e0a0d9097ba.pdf?rdr=true>

此外，列治文是本地最早參與其“蝴蝶之路”項目的城市，了解更多：

<https://david Suzuki.org/take-action/act-locally/butterflyway/richmond/>

7. RCRG 長者服務資源

<https://www.rcrg.org/WhatWeDo/RCRGPrograms/seniors-community-support-services>

8. 阿茲海默協會近期講座

<https://alzheimer.ca/bc/en/help-support/programs-services/webinars>