

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年2月



健康烹飪班 - 一場美味的健康之旅



恭賀新春，龍年祝福

親愛的讀者們，

歡迎來到龍年新春的節慶氛圍！隨著這個吉祥季節帶來的喜悅和繁榮，我們誠摯邀請您參與為您度身打造的一系列精彩活動。在DIY胡蘿蔔冰箱磁鐵和兔子籃工作坊中發揮您的創意，或在我們的水彩和丙烯花畫介紹課中透過靈感的筆觸表達自己。通過參與我們的健康烹飪課程和營養之旅，滋養身心，我們將探索超市，解讀食品標籤及訂造個人獨特的營養料理。在啟發性的研討會“安全尊嚴照護的實用提示”中提升您的照護之旅。

讓我們共同迎接一年充滿創意、健康和共同成長的時刻。



照顧者中心近期活動

您認識年輕照顧者嗎？



年輕照顧者每天在他們的家庭中發揮著重要作用，我們的使命是看到年輕照顧者及其家人得到認可、支持和賦權，以充分發揮他們的潛力。

BC 居家照護人員非常自豪能夠提供支援年輕照顧者的虛擬 Powerhouse™ 計畫。如果您認為自己可能是年輕的照顧者，或者可能認識一位照顧者，我們希望收到您的來信！該計劃由訓練有素的輔導員領導，並將探討與年輕照顧者的經驗相關的主題。



日期/時間: 2月20日下午6:30至晚上8:00為期4週(每週二)

地點: 所有會議均透過 Zoom 線上進行

要註冊或了解有關該計劃的更多信息, 請發送電子郵件至:

youngcaregiverprogram@gmail.com

[點擊了解更多詳情](#)

2月 - 3月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
2024年2月活動表
歡迎查詢詳情, 請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	

“提供有關健康服務的人員必須完成「水缸入門」課程以確保服務的有效性可爭辯。我們的免費工作坊和研討會均以正式課程為先導 (詳情請參閱) 的簡章和條款。您應仔細閱讀和參閱。

二〇二四年2月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心
2024年3月活動表
歡迎查詢詳情, 請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

“提供有關健康服務的人員必須完成「水缸入門」課程以確保服務的有效性可爭辯。我們的免費工作坊和研討會均以正式課程為先導 (詳情請參閱) 的簡章和條款。您應仔細閱讀和參閱。

二〇二四年3月活動表

- 畫布繽紛花事: 丙烯花卉繪畫工作坊(英語/國語) 3月4日下午2:00
- 歡樂的豐收: DIY胡蘿蔔磁鐵手工趣味工作坊 (國語) 3月12日下午2:00
- 織笑樂: 魔幻兔子時刻: 製作自己的復活節兔子籃工作坊 (英語/粵語) 3月19日上午11:00
- 解碼、選擇、繁榮: 您的互動營養之旅將於 3月28日下午1:30開始 (英文); 國語 3月28日下午2:30

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



[DIY裝飾小陶罐](#)
by Flora Chen



[DIY 彩龍木偶](#)
by Florence Chan



[DIY蝴蝶結髮飾](#)
by Shirley Yang



照顧者的分享



兼顧工作和照顧

在今天的節目中，我們聽到雷切爾的敘述，她不僅在年輕時目睹了她的母親是一名照顧者，而且後來發現自己在成年生活中照顧她的母親。雷切爾是「三明治世代」的一員，目前正在撫養和養育自己的孩子和家庭，維持一份全職工作並照顧在安大略省的母親。雷切爾是一名受僱的護理人員。當我們使用「受僱照顧者」一詞時，我們並不是指擁有正式工作為有償照顧者的人，而是指照顧者是一名就業並同時負責照顧家人或朋友的無償照護者。

請收聽她鼓舞人心的故事，了解她如何管理工作，同時負責照顧母親。

[點擊這裡了解更多](#)





活動亮點



織笑樂：魔幻兔子時刻：打造屬於你的復活節兔子籃工作坊(英粵雙語)3月19日

上午 11:00

與我們一同躍入復活節的氛圍，參加我們迷人的「DIY 復活節兔子籃工作坊」吧！在這次創意之旅中，我們將引導您親手製作可愛的兔子主題籃子。適合各個年齡層，這個工作坊保證為您的復活節慶典帶來愉快的樂趣，讓您賦予個人風格。加入我們一同創造回憶、歡笑，當然還有迷人的兔子籃，使您的復活節彩蛋尋找更加特別。讓您的創意綻放，透過這個充滿歡樂的工作坊，為復活節帶來魔法！



解碼、選擇、茁壯：與註冊營養師的營養之旅(國語)3月28日下午 2:30

踏上與我們一同展開的生動營養之旅！在註冊營養師的引領下，這場引人入勝的體驗歡迎照顧者深入研究食品標籤的複雜性，養成更健康的飲食習慣，並為獨特的膳食需求度身訂造營養計畫。沉浸於這場互動之旅中，獲取實用見解，走向明智且全面的營養之道。加入我們，透過這豐富的實地體驗，提升對營養健康的認識。



歡樂的豐收：胡蘿蔔磁鐵工作坊(國語) 3月12日下午 2:00

與我們一同展開一場奇趣烹飪之旅，參加我們的「胡蘿蔔冰箱磁鐵工作坊」吧！在這個充滿創意和樂趣的活動中，我們將引導您親手打造可愛的胡蘿蔔形狀冰箱磁鐵。此工作坊提供了一個獨特的機會，讓您在廚房中增添一抹迷人風采，同時享受一場充滿趣味和參與感的手作體驗。用這些可愛而實用的磁鐵為您的冰箱增色添彩，一件以胡蘿蔔為主題的傑作即將誕生！



社區信息和資源分享



一般食品安全提示

透過處理、儲存、烹飪、燒烤和重新加熱食物的技巧來保護您的家人。還可以找到有關農藥和食品安全、標籤和包裝以及過敏的事實。

[請點擊此處了解詳情](#)



(網路研討會) 實用技巧
安全和有尊嚴的護理
2月28日下午2:00



[網路研討會] 照顧者評估
2月21日上午11:15



(網路研討會) 實現希望在家
養老的實踐 2月28日12:00pm



加拿大牙科護理計劃



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12月份月刊](#)



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

Connect with us

