

列治文家庭及朋友照顧者中心 月刊 二〇二二年七月

目錄

過去的一個月裡，我們組織了兩次照顧者的戶外活動，讓大家有機會一起出遊，探索本地文化，感受自然風光。本期月刊裡，我們也將分享列治文有哪些戶外活動及小貼士。..... 1

一、 照顧者中心近期活動.....1

1. 7-8 月工作坊..... 1

2. 7-8 月照顧者的戶外活動..... 2

3. 近期講座材料分享.....2

二、 照顧者的分享.....3

對照顧者來說，擁有一些興趣愛好非常重要。健康的業餘愛好可以幫助照顧者放鬆身心，保持愉悅的生活狀態。且看 **Amanda Chen** 如何開始並保持攝影這個健康有趣的愛好吧！..... 3

三、 社區信息和資源分享.....4

過去的一個月裡，我們組織了兩次照顧者的戶外活動，讓大家有機會一起出遊，探索本地文化，感受自然風光。本期月刊裡，我們也將分享列治文有哪些戶外活動及小貼士。



6月10日照顧者戶外活動：出海遊覽 Fraser River

一、照顧者中心近期活動

1. 7-8 月工作坊

請大家點擊以下日程表中的活動直接報名：

[七月活動表](#)

[八月活動表](#)

* 大家也可以登錄我們網站 www.rcrg.org/caregivers 查看每個講座詳情。

2. 7-8 月照顧者的戶外活動

請大家電話 604-279-7099 或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 來諮詢或報名 6-7 月的戶外活動。活動均為免費。

8 月的兩場：

- (1) 參觀列治文薰衣草農場：8 月 8 日（禮拜一）上午 9:30-下午 1:30
- (2) 前往列治文 King George Park 戶外聯誼暨手工製作小花盞工作坊：8 月 22 日（禮拜一）上午 10:00-下午 1:00

7 月的兩場：

- (3) 參觀漁人碼頭 Britannia 造船廠（國家歷史景點），6 月 18 日（周一）上午 10:20-下午 2:00
- (4) 參觀 Billz Beez 農場，摘藍莓+野餐，6 月 29 日（周五）上午 9:30-下午 1:30

備註：以上戶外出遊活動均有班車從我們辦公樓（Richmond Caring Place, 7000 Minoru Blvd.）接送。

3. 近期講座材料分享



沿岸衛生局 Denise Perron 分享如何
應對炎熱天氣和相關疾病

Pamela Lui 分享 QQ 餅乾製作配方



[Lau Wa Yin](#) 老師書寫的中國書法字帖 (感謝 Annie Cheung 分享筆記)

Lip Balm Recipe (For 5 sticks) 潤唇膏配方 (5支量)	Lip Balm Recipe (For 5 sticks) 潤唇膏配方 (5支量)
<ul style="list-style-type: none"> • Avocado Oil: 0.70Z 牛油果油: 0.7 盎司 • Bee Wax 0.30Z 蜂蠟: 0.3 盎司 • Vitamin E: a capsule 維他命 E: 1 粒膠囊 • Essential Oil: 2-3Drops 精油 2-3 滴 	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado Oil: 0.70Z 牛油果油: 0.7 盎司 • Bee Wax 0.30Z 蜂蠟: 0.3 盎司 • Vitamin E: a capsule 維他命 E: 1 粒膠囊 • Essential Oil: 2-3Drops 精油 2-3 滴
Lip Balm Recipe (For 5 sticks) 潤唇膏配方 (5支量)	Lip Balm Recipe (For 5 sticks) 潤唇膏配方 (5支量)
<ul style="list-style-type: none"> • Avocado Oil: 0.70Z 牛油果油: 0.7 盎司 • Bee Wax 0.30Z 蜂蠟: 0.3 盎司 • Vitamin E: a capsule 維他命 E: 1 粒膠囊 • Essential Oil: 2-3Drops 精油 2-3 滴 	<ul style="list-style-type: none"> • Avocado Oil: 0.70Z 牛油果油: 0.7 盎司 • Bee Wax 0.30Z 蜂蠟: 0.3 盎司 • Vitamin E: a capsule 維他命 E: 1 粒膠囊 • Essential Oil: 2-3Drops 精油 2-3 滴

[Shirley Yang](#) 分享自製唇膏配方

二、照顧者的分享

對照顧者來說，擁有一些興趣愛好非常重要。健康的業餘愛好可以幫助照顧者放鬆身心，保持愉悅的生活狀態。

今天，我們就來聽聽 **Amanda Chen** 是如何在 25 年前開始攝影這一愛好，並通過攝影讓自己的生活更豐富多彩。



[Amanda Chen](#) 的摄影历程

以下是 6 月照顧者出遊活動中 Amanda 的攝影作品：



您平時是否也有一些健康有趣的愛好呢？歡迎您和我們分享一二！歡迎致電 604-279-7099 或郵件 caregivernavigator@rcrg.org。

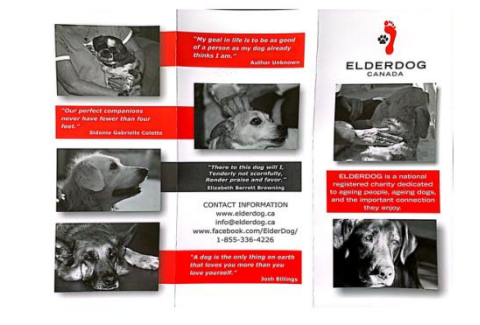
三、社區信息和資源分享



[卑詩省長者手冊（中文版）](#)：全面總結本省的長者社區信息和資源



列治文皇家騎警和市政發佈 [2022 第三季預防犯罪季刊（中文版）](#)，介紹預防殺豬盤、團夥盜竊和建築用地盜竊等貼士。



[ElderDog](#) 是一個幫助有需要的長者照顧寵物夠夠的非盈利機構，提供許多相關[服務和支持](#)。

散步適合各個年齡段和多種身體狀況，非常有益於健康。請參考列治文的[散步手冊（中文版）](#)，來更好地散步健身吧！

[列治文市政發佈 2021 年長者活動亮點（英文）](#)

[ICBC 避免不安全駕駛活動（英文）](#)

[列治文不用開車的交通方式（英文）](#)

[列治文戶外活動概覽（頁面底部選擇語言 **Select Language** 可選中文）](#)

[列治文圖書館推薦長者健康幸福相關的書單（英文）](#)