

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 二〇二三年七月



自然時刻：捕捉布羅代爾溫室的美麗。

夏日之樂：工作坊、戶外旅行和創意探索的體驗

親愛的讀者們，向大家問好！在我們七月份的通訊中，我們為您準備了一系列令人興奮的更新和活動。

首先，通過我們特別介紹的「您是否是家庭和朋友的照顧者？」來了解自己是否是一位照顧者，讓我們為您提供有用的資源和支持服務。

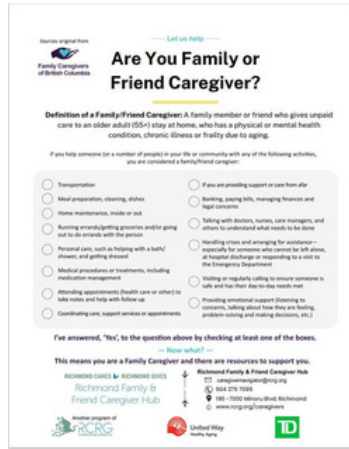
在創意領域，我們為您準備了兩個令人愉悅的工作坊。參加我們的自製DIY手工三角包工作坊，發揮您的藝術才華，製作出美麗獨特的三角包。在我們新推出的DIY毛絨貓工作坊中，學習製作可愛且個性化的毛絨貓。

別錯過我們的中國書法和水彩課程的快速普及。建議提前報名，以確保您在這些受歡迎的課程中有份，探索優雅筆觸的藝術，並通過引人入勝的水彩技巧表達您的創造力。

為了令人耳目一新的戶外體驗，我們非常興奮地帶領照顧者們參加向日葵節。沐浴在盛開的向日葵之美中，營造珍貴的回憶，享受大自然的壯麗奇觀。

讓七月成為我們的照顧者充滿創意、喜悅和幸福的一個月。

照顧者中心近期活動



您是否是家庭或朋友的照顧者？

加入我們的男性照顧者支持小組，時間：7月21日下午2:30。

家庭/朋友照顧者的定義：指無償照顧一位居家老年人（55+歲），該老年人因身體或心理健康狀況、慢性病或因年老而虛弱需要協助。

如果您在生活或社區中幫助他人（一個或多個）從以下列出的活動中，您就被視為家庭/朋友照顧者。

您是否是一位男性照顧者，正在尋找一個安全的空間來分享您的經驗、尋求建議並獲得支持？請加入我們為男性照顧者量身定制的即將舉行的支持小組活動。每個月第三個星期五，下午2:30至4:30在South Arm社區中心舉行。

預約：發送電子郵件至 caregivernavigator@rcrg.org 或致電 604 279 7099

7 - 8 月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2023年8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。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽 (英語/Zoom)
7	8	9	10	11
14	15 12:30-2:30pm 健康學堂課(英語/RCP 340)	16	17 10:30am-12:30pm 自製絨球貓仔動物工作坊 (英粵雙語/RCP340)	18 10:00-11:00am 冥想課 (印度語/Zoom) 10:00am-12:30pm 水彩畫入門 (英粵雙語/RCP 345) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會 (英文/South Arm社區中心)
21	22	23 2:00-4:00pm 中國書法(粵語/RCP320)	24	25 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 1:30-4:00pm 探索太陽花農場 (Richmond Sunflower Festival)
28	29	30	31 10:30am -12:30pm 自製手工三角零錢包工作坊(國語/RCP340)	

我們的每月活動旨在促進居住在列治文55歲及以上無償照顧者的健康和福祉，所有活動均是免費參加的。



二〇二三年八月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心

2023年7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。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5 2:00-4:00pm 自製塑料剪刀保護套工作坊(英粵/粵語/RCP 340)	6 2:00-4:00pm 自製洗滌清潔片工作坊(國語/RCP 345)	7 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽 (英語/Zoom) 2:30-4:30pm 中國書法(粵語/RCP340)
10	11	12 2:00-4:00pm 健康學堂課(粵語/RCP 340)	13	14
17 2:00-4:00pm 彩紙裝飾陶器工作坊(英語/國語/RCP345)	18 12:30-2:30pm 健康學堂課(英語/RCP 340)	19	20	21 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英文/South Arm社區中心)
24 3:00-4:30pm 畫小陶花盆/石頭工作坊(英語/國語/RCP345)	25	26 1:00-3:30pm 水彩畫入門 (英粵雙語/RCP 340)	27	28 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
31 9:30am -1:00pm 參觀養蜂場及果園 (Billz Beer and Berryz Farm)				

我們的每月活動旨在促進居住在列治文55歲及以上無償照顧者的健康和福祉，所有活動均是免費參加的。



二〇二三年七月活動表

- 男性照顧者支持小組 - 每個月的第三個星期五下午 2:30 在 South Arm 社區中心舉行(英語)
- 完美創作：加入迷人的DIY毛絨貓工作坊(英語/粵語) 8月17日上午 10:30
- 精緻有型：參加DIY手工三角包工作坊(國語) 8月31日上午 10:30
- 花海天堂探索：尋秘令人驚嘆的列治文太陽花節！8月25日下午 1:30

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

Portugese style chicken with coconut sauce 葡國雞

- Serve with rice
Serves 4
- Ingredients:**
Chicken thighs, boneless/skin on 400g
Orange and yellow peppers 2
Onions, cubed 1 small
Garlic cloves 2
Turmeric 1 tsp
Coconut milk 300 ml
Cream of chicken soup 1 can (284ml)
Cooking oil as needed
Shredded cheddar cheese 1 cup
- Marinade:**
black pepper 1/2 tsp
Corstarch 1 tsp
Salt 1/2 tsp
Piri piri sauce 3 TBSP



- Method:**
3. Reheat frying pan, add 1 TBSP oil, place in minced garlic, add chicken pieces and lightly brown chicken on both sides.
4. Add cream of chicken soup, coconut milk and turmeric, stir fry all to ensure chickens are coated with sauce. Return peppers and onions to the frying pan and let stir fry for another 5 minutes, if the sauce seems thick, add 1/2 cup water or chicken broth and bring it back to a boil.
5. Transfer to a casserole dish and sprinkle cheese on top.
6. Place the chicken in the oven top shelf, turn Broil on high and melt the cheese. Ready to serve.

- Method:**
1. Cut each chicken into 2 pieces, add marinade and set aside for 15 minutes. Cut onions, colour peppers into 1 inch cubes and mince garlic cloves.
2. Heat up frying pan. Add 1 TBSP oil, stir fry onions slightly until translucent, add colour peppers and stir fry for 1 more minute. Remove from frying pan and set aside.

煮食課

by Chef Willie Chan



彩紙裝飾陶盆工作坊

by Flora Chen



社區災難應急準備檢查清單



照顧者的分享



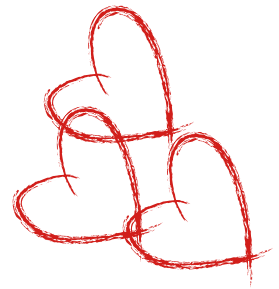
A Heartwarming Journey: Stories of Care and Community from Our Dedicated Caregiver"

I started volunteering at Richmond Cares, Richmond Gives (previously named "Volunteer Richmond") in 2010 as an office assistant and Christmas Fund Program volunteer. The Richmond Christmas Fund is one of the RCRG programs that distribute grocery gift cards and toys to low-income individuals and families, including seniors.

We are so lucky to have the RCRG Richmond Family & Friend Caregiver Hub, where caregivers can access peer support, workshops, a resource library, and many services. From each month's newsletter, we can gather more information from the "Community Resources" section. Moreover, caregivers who participate in the Hub share their knowledge and skills by hosting workshops for others. Thanks to the RCRG Caregiver Hub, I had the opportunity to share my skills as the facilitator of the "Introduction to Music Reading & Playing" workshop. Two years ago, when I moved to a seniors housing facility, I started helping my neighbors by translating English letters and booking doctor's appointments. In return, they gave me tips on cooking. This is a great example of how seniors need to support each other.

Considering the future situations and challenges of caring for a large number of elderly people as the Baby Boomers generation ages, I hope this program will continue to support caregivers and care recipients.

Annie Cheung
Caregiver

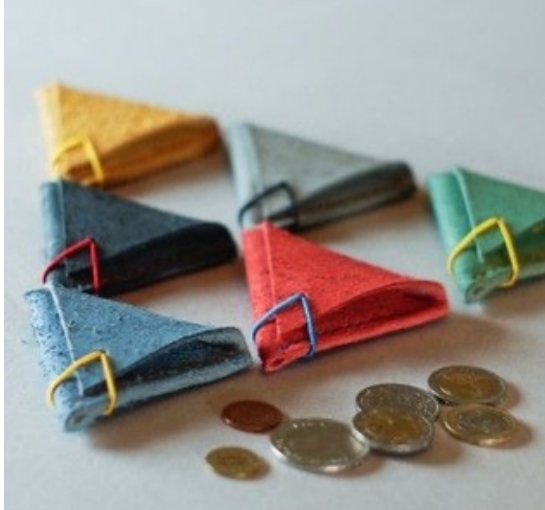


編者的話:

我們向我們的照顧者致以最誠摯的謝意，感謝她分享了她在支持鄰居和朋友方面的寶貴見解和經驗。您的無私和同情心激勵著我們所有人。繼續閃耀你的光芒，並對周圍人的生活產生積極影響。



活動亮點



精緻有型：參加DIY手工三角包工作坊(國語) 8月31日

精美的DIY手工三角包正式登場，這是追求風格和功能兼具的必備配件。精心製作、注重細節，這款多用途的包袋完美地展現了優雅的組織和攜帶功能。無論您是經驗豐富的DIY愛好者還是初學者，我們的工作坊將提供專業指導，讓您學習製作個性化的三角包。在釋放創造力的同時，發現手工製作的樂趣，並透過這款時尚配件展現個人風采。立即加入我們，開啟一場結合實用與美感的手工藝之旅！

風只指道
吹在點逢
著小停漁
溪槁舟父
樹邊雷來

墨與雅致：探索中國書法的永恆美麗(語) 8月23日

在我們的中國書法入門班中，開啟中國書法之美。探索優雅的筆觸，沉浸於這古老的藝術形式中，而我們經驗豐富的導師將提供所有必要的用品。加入我們，發現毛筆藝術，創作屬於您自己的令人驚艷之作。



潛入水彩畫的世界：水彩畫入門工作坊(英粵雙語) 8月18日

在我們的新工作坊中，您可以發現水彩畫的美麗和多樣性！這門課程適合初學者或想要重新練習技能的人，課程內容包括基本技巧、色彩理論和構圖。我們經驗豐富的導師會逐步指導您的創作過程，您還可以帶著完成的作品驕傲地離開。來參加我們有趣而輕鬆的創意表達下午吧！」



社區信息和資源分享



Know the hazards

Knowing which hazards you need to plan for is the first step to getting prepared.



Build your kits

Put together a household emergency kit and grab-and-go bag.



Make your plan

Plan how you will respond to a disaster to stay focused and safe.



Guides and resources

Preparedness guides and community resources are available to help get ready for emergencies.



Evacuation and recovery resources

Learn what happens in evacuations, what financial assistance you might be eligible for and other recovery resources.



Education programs and toolkits

Create awareness about preparing for emergencies with Prepared BC's easy-to-use education programs and social media toolkits.

公共應急準備和恢復

準備災難或從災難中恢復：

- 了解危險並制定計劃
- 準備應急物資
- 查找指南和資源
- 了解疏散時會發生什麼
- 災後經濟援助

[請點擊此處了解詳情](#)



55+ 暑期課程



照顧者健康的 3 個秘訣



優先考慮您的心理健康



24 Days of Self Care Challenge



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6月份月刊](#)