



愉快聚會 — 新年照顧者派對，2024年2月13日

### 春之寧靜：花朵、工作坊和珍愛的回憶。

親愛的讀者們，

隨著我們迎來春天溫暖的懷抱，讓我們回憶一下我們在二月共度的溫馨新年照顧者派對。歡笑和友誼的迴響仍然縈繞，提醒著我們所建立的情誼。現在，踏入四月，我們誠摯地邀請您參加位於 Garry Point 公園 的櫻花探索活動，共同慶祝大自然盛放的美麗。

我們的行事曆充滿了精彩的工作坊，旨在激發您的創造力。請投入到手作氛圍中，參與我們的 DIY 毛氈康乃馨、DIY 花式盒子 和 手工皂製作工作坊。為了一絲寧靜，深入中國書法的世界，這是一個完美的方式來放鬆心情和表達自己。

應對稅季可能是一項艱巨的任務，因此我們整理了簡要的稅務信息和針對照顧者定制的財務資源概覽。我們的目標是在這段時期為您提供知識和支持。

最後，讓我們深入挖掘蔬菜和水果的日常魔力。發現使這些充滿活力的食物如此特別的營養奇蹟，並找到將它們融入日常生活以實現更健康、更有活力的生活方式的靈感。隨著四月花瓣的展開，讓我們把這個月打造成一幅喜悅、創意和共享經歷的織品。敬請期待更新，加入我們一起擁抱春天的美好！

## 照顧者中心近期活動

### 照顧者的財務資源、福利和稅款抵免簡介



許多照顧者因提供照護而面臨財務壓力，無論是照顧身患殘疾的人、年邁的長者，還是患病的家人或朋友。事實上，缺乏資金和對財務援助的需求是加拿大照顧者最常提到的最大壓力來源。以下的資訊旨在協助照顧者思考並辨識可能提供財務援助的計畫和資源。這份指南是為住在不列顛哥倫比亞省的照顧者和被照顧者而製作的。

[點擊了解更多詳情](#)



## 3月 - 4月工作坊

### 列治文家庭及朋友照顧者中心

2024年4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                                      | 5 10:00-11:00am<br>椅子上的瑜伽 (英語/Zoom)<br>12:00 - 2:00pm<br>DIY肥皂製作工作坊 (英語/BCP#340) |
| 8                                    | 9 2:00-4:00pm<br>DIY毛氈康乃馨手作工作坊 (國語/BCP#340)  | 10                                         | 11 1:30-4:00pm<br>水彩畫入門 (英粵雙語/BCP#345) | 12 2:00-4:00pm<br>中國書法 (粵語/BCP#345)                                              |
| 15 1:30-4:00pm<br>探索Garry Point公園的櫻花 | 16 2:00-4:00pm<br>DIY精緻禮盒工作坊 (英語/粵語/BCP#345) | 17 10:00am-12:00pm<br>**高級繪畫班 (英語/BCP#340) | 18                                     | 19 10:00-11:00am<br>冥想課 (印度語/Zoom)<br>2:30-4:30pm 男性照顧者互助會 (英語/雙語/South Arm社區中心) |
| 22                                   | 23                                           | 24                                         | 25                                     | 26 10:00-11:00am<br>冥想課 (英語/Zoom)                                                |
| 29                                   | 30 2:00-4:00pm<br>健康學進修班 (英語/BCP#340)        |                                            |                                        |                                                                                  |

\*\*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在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。



### 列治文家庭及朋友照顧者中心

2024年3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 10:00-11:00am<br>椅子上的瑜伽 (英語/Zoom)                                              |
| 4 2:00-4:00pm<br>畫布上的花<br>家：西德花力繪畫工作坊 (英語/BCP#340) | 5                                               | 6                                         | 7                                                                                                    | 8                                                                                |
| 11 2:00-4:00pm<br>繪畫藝術工作坊 (英語/BCP#340)             | 12 2:00-4:00pm<br>胡蘿蔔冰棍手工坊 (國語/BCP#340)         | 13 1:30-4:00pm<br>水彩畫入門 (英語/Zoom/BCP#340) | 14                                                                                                   | 15 10:00-11:00am<br>冥想課 (印度語/Zoom)<br>2:30-4:30pm 男性照顧者互助會 (英語/雙語/South Arm社區中心) |
| 18 1:30-3:30pm<br>健康學進修班 (英語/BCP#340)              | 19 11:00am-1:00pm<br>DIY復活節兔子製作工作坊 (英語/BCP#340) | 20 2:00-4:00pm<br>**高級繪畫班 (英語/BCP#340)    | 21                                                                                                   | 22 10:00-11:00am<br>冥想課 (英語/Zoom)<br>1:30-3:30pm<br>中國書法 (粵語/BCP#345)            |
| 25                                                 | 26                                              | 27                                        | 28 1:30-2:30pm<br>前往普魯登斯的放鬆之旅 (英語/Price Smart Ackroyd Road<br>2:30-3:30pm 前往普魯登斯的放鬆之旅 (國語) 往庫爾斯市-列治文 | 29                                                                               |

\*\*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在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。



### 二〇二四年4月活動表

### 二〇二四年3月活動表

- 多彩DIY肥皂製作工作坊 (英語) 4月5日下午12:00
- 綻放之美：DIY毛氈康乃馨手作工作坊 (國語) 4月9日下午2:00
- 水彩繪畫初班 (英粵雙語) 4月11日下午1:30
- 踏入粉色世界：探索Garry Point公園的絕美櫻花！ 4月15日下午1:30開始
- 打造時尚：掌握DIY精緻禮盒的藝術工作坊 (英粵雙語) 4月16日下午2:00

報名請致電 604-279-7099，發送電子郵件至 [caregivernavigator@rcrg.org](mailto:caregivernavigator@rcrg.org) 或 填寫在線表格



## 近期講座材料分享



DIY農曆新年插花  
by Jane Lee



DIY茶杯杯墊工作坊  
by Flora Chan



Louisiana Jambalaya Recipe  
by Chef Willie Chan



## 照顧者的分享



## 創意目標設定：如何評價自己

創造性的目標設定和視覺化是處理任何壓力情況的積極、廉價且有用的技術。它們幾乎可以在任何地方進行。一個人只需花幾分鐘，找到一個安靜/舒適的地方，然後開始專注於自己。

[點擊這裡了解更多](#)



## 活動亮點



### 綻放之美：DIY 毛氈康乃馨手作工作坊(國語) 4月9日 下午 2:00

踏上「綻放之美：毛氈康乃馨手作工作坊」的創意之旅吧！在熟練的導師指導下，用色彩繽紛的毛氈製作栩栩如生的康乃馨花。加入我們，度過一天輕鬆愉快的時光，感受手作之樂，與他人建立聯繫，創造美麗且永恆的花卉作品。參加我們的「胡蘿蔔冰箱磁鐵工作坊」，享受一場充滿趣味的手作體驗！適合各個年齡層，這個愉快的活動將引導您親手製作迷人的胡蘿蔔形狀磁鐵，為您的廚房增添一絲俏皮風情。用這些可愛且實用的傑作為您的冰箱增色添彩吧！



### 打造時尚：掌握DIY精緻禮盒的藝術工作坊 (英粵雙語) 4月16日下午 2:00

融入充滿創意的氛圍，一同參與我們即將舉辦的「DIY 精緻禮盒」工作坊吧！在經驗豐富的導師指導下，學習製作獨一無二且精緻的禮盒藝術。提升您的手作技能，並攜帶回家一件獨特的手作珍品。立即預約名額，盡情享受這愉快而充實的手作體驗吧！



### 踏入粉色世界：探索Garry Point公園的絕美櫻花！ 4月15日 下午 1:30

Garry Point公園擁有255棵Akebono櫻花樹，是世界上最受歡迎的櫻花樹之一。這些樹木不僅美麗迷人，還能適應太平洋附近的濕冷氣候，是公園理想的選擇。漫步公園，欣賞這些櫻花盛開的美景，可以讓您感受到大自然帶來的平靜與靈感。別錯過在Garry Point公園觀賞盛開櫻花的機會，立即預訂您的野外旅行！



## 社區信息和資源分享

### 照顧者的稅務資訊和財務資源



照顧者伴隨著許多財務成本。這些可能包括醫療費用、裝修費用、收入損失等等。對於照顧者來說，辦理申請稅收抵免、福利和報銷費用的各種流程可能具有挑戰性。

加拿大稅務局 (CRA) 最近做出的變更影響了資格標準以及向 CRA 提供文件和資訊的方式。在本次網路研討會中，Liberty Tax Services 的 Shelby Parkinson 解釋了您可以享受哪些福利和抵免，以及申請時需要注意的事項。她還提供了有關如何申報多種不同費用以及如何有效組織財務信息的信息，以便更輕鬆地作為照顧者報稅。

[請點擊此處了解詳情](#)



[照顧你 - 照護者緩解](#)  
[每週四下午 2:10](#)



[提供老年人照護的成年人：](#)  
[虛擬支援小組 4月10日開始](#)



On average, distracted driving is a factor in 5,788 police-reported injuries each year.

[BC省的分心駕駛](#)



[什麼製造的](#)  
[蔬菜水果這麼特別？](#)



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Brighouse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 2月份月刊](#)



Richmond Cares, Richmond Gives | 604-279-7020 | [info@rcrg.org](mailto:info@rcrg.org) | [rcrg.org](http://rcrg.org)

Connect with us

