



綻放美：DIY毛氈康乃馨工作坊 2024年4月9日

## 照顧者關注月：探索、創作與聯繫

親愛的讀者們，

五月是照顧者關注月，我們很高興以一系列活動和資源來慶祝，旨在表彰和支持我們敬業的照顧者。參加我們的DIY龍舟和糰子摺紙工作坊，享受創意和文化體驗，或參加備受需求的DIY自製乳液工作坊，學習製作家用的奢華乳液。與我們一起踏上時光之旅，探索本拿比村莊博物館的豐富歷史。在我們的照顧者分享區，您可以找到實用建議和支持性提示，幫助您在照顧工作變化後的旅程中前行。今年夏天，參加我們的55+項目，保持活躍和參與，該項目提供各種活動，讓您保持健康、快樂和聯繫。此外，我們還邀請照顧者分享他們的個人故事和語錄，展現他們獨特的經歷和見解。讓我們一起表彰照顧者的奉獻和韌性！



## 照顧者中心近期活動

### 5月是照顧者關注月



五月期間，加拿大慶祝全國照顧者月，以表彰超過 8 百萬為家人、朋友和鄰居提供照顧的個人的奉獻精神，提高對照顧的認識至關重要，因為它可以揭示他們面臨的挑戰和他們需要的支持。透過提高意識，我們可以促進理解、同理心和行動，以確保照顧者獲得應得的認可、資源和喘息機會。讓我們站在一起，不僅在這個月，而且在每一天，向照顧者致敬和支持

我們邀請了我們的照顧者與我們分享他們的旅程。

身為照顧者，我感到壓力很大，但自從加入照顧者計畫後，我感覺更加輕鬆和平靜。我現在可以給家裡帶來正能量。我照顧的人甚至可以參與並且更加快樂。這個計劃非常感謝你。 **Joanne Ho - 照顧者**

為了照顧患有失智症的母親，我提早退休了。八年過去了，在這段旅程的開始，我的心情充滿了焦慮、沮喪和壓力。有一天，我意識到我需要尋求幫助，然後我聯繫了 RCRG Caregiver Hub。我親自參加所有活動，疫情期間也參加在線的活動。我在照顧者中心了解到，我需要先照顧好自己並保持自己的興趣，然後才能照顧其他人。作為一名退休教師，我也感到很有價值，因為我能夠在列治文家庭和友誼照顧者中心的工作坊上教導其他照顧者。

**Flora Hsu Chen - 照顧者**

感謝所有照顧者的堅定奉獻和同情心。您的無私是一盞燈塔，激勵著其他人走上自己的照護之旅。請記住，您並不孤單，我們非常感謝您的努力。當你繼續提升和支持周圍的人時，也要花點時間照顧自己。

## 5月 - 6月工作坊

列治文家庭及友誼照顧者中心  
2024年6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。

| 星期一                                      | 星期二                                 | 星期三   | 星期四 | 星期五   |
|--|-------------------------------------|---|-----|---|
| 3 7:00-8:30pm<br>DIY 乳液工作坊 (英語) (RCF343) | 4                                   | 5 2:00-4:00pm<br>DIY 龍舟和糰子摺紙工作坊 (粵語) (RCF343) | 6   | 7 10:00-11:00am<br>親子上線繪畫 (英語) (Zoom)                                   |
| 10 12:00-2:00pm<br>專業諮詢服務 (英語) (RCF343)  | 11 3:00-4:00pm<br>DIY 彩色蠟燭 (RCF343) | 12 3:00-4:00pm<br>DIY 蠟燭 (RCF343)             | 13  | 14 3:00-4:30pm<br>探點本拿比村博物館 (粵語) (Zoom)                                 |
| 17 2:00-4:00pm<br>繪畫工作坊 (RCF343)         | 18                                  | 19  | 20  | 21 10:00-11:00am<br>冥想課 (Zoom) (Zoom)<br>3:30-4:30pm<br>DIY 蠟燭 (RCF343) |
| 24 3:00-4:00pm<br>DIY 蠟燭 (RCF343)        | 25                                  | 26  | 27  | 28 10:00-11:00am<br>冥想課 (Zoom) (Zoom)<br>2:00-4:00pm<br>空靈畫家導遊 (RCF343) |

\*\*維持或繼續繪畫課程的人學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加  
我們的免費工作坊均在列治文照顧者中心 (55歲以上) 的免費照顧者，促進他們的健康與幸福。

二〇二四年6月活動表

列治文家庭及友誼照顧者中心  
2024年5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 10:00-11:00am<br>DIY 蠟燭 (Zoom) (Zoom)<br>1:30-2:00pm<br>水彩蠟燭入門 (粵語) (RCF343) |
| 6     | 7                                 | 8                                   | 9                                      | 10 2:00-4:00pm<br>探點本拿比村博物館 (Zoom)   |
| 13    | 14 2:00-4:00pm<br>DIY 蠟燭 (RCF343) | 15                                  | 16                                     | 17 10:00-11:00am<br>冥想課 (Zoom) (Zoom)<br>3:00-4:00pm<br>空靈畫家導遊 (Zoom) (Zoom)   |
| 20 假期 | 21                                | 22 1:30-3:00pm<br>冥想課 (Zoom) (Zoom) | 23 10:00-11:00am<br>冥想課 (Zoom) (Zoom)  | 24 10:00-11:00am<br>冥想課 (Zoom) (Zoom)<br>2:00-4:00pm<br>空靈畫家導遊 (Zoom) (Zoom)   |
| 27    | 28                                | 29                                  | 30 2:00-4:00pm<br>DIY 蠟燭 (Zoom) (Zoom) | 31   |

\*\*維持或繼續繪畫課程的人學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加  
我們的免費工作坊均在列治文照顧者中心 (55歲以上) 的免費照顧者，促進他們的健康與幸福。

二〇二四年5月活動表

- 歷史遠征: 探索本拿比村莊博物館 6月14日下午1:30
- 自製乳液DIY工作坊(英語) 6月3日下午2:00
- 摺紙大師: 征服紙上的龍: DIY龍舟和糰子摺紙工作坊(英粵雙語)6月5日下午2:00
- 揭開您的首飾故事: DIY迷你珠寶裝飾托盤工作坊(國語) 6月11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

**FANCY TOP BOX**

**BOTTOM**

- Score, cut and fold the pieces.
- Glue the side pieces of the box together.
- Glue on the lining.
- Glue one square piece inside box bottom and one outside to strengthen box.

**TOP**

- Score, cut, fold top pieces of box.
- Use an old CD to help score the curves.
- Glue the sides pieces together.
- Gently ease the curve shape.
- Press these curve shapes inward so they meet in the middle.
- Use glue to hold it. (Use glue gun)
- Score, cut and fold the lining piece of box top. Glue it to inside of box top.
- Decorate top of box with button & ribbon.

### Moroccan couscous salad with roasted vegetables

And salad greens

**Serves 8**

**Ingredients:**

|                           |           |                       |                                  |          |
|---------------------------|-----------|-----------------------|----------------------------------|----------|
| Red pepper large          | 1         | <b>Spice mix:</b>     | Cumin                            | 3 tsp    |
| Medium carrot sliced thin | 2         |                       | Coriander                        | 1 tsp    |
| Red onion, sliced 1"      | 1         |                       | Cinnamon                         | 1/2 tsp  |
| Zucchini medium           | 1         |                       |                                  |          |
| Olive oil                 | 4 Tbsp    | <b>Salad dressing</b> | Lemon juice                      | 1 lemon  |
| Lemon juice               | 1/2 lemon |                       | Lemon zest                       | 3 Tbsp   |
| Garlic minced             | 2 cloves  |                       | Olive oil                        | 3 Tbsp   |
| Dry couscous              | 1 1/2 cup |                       | Garlic minced                    | 2 cloves |
| Chicken broth low sodium  | 500 ml    |                       | Salt and pepper                  | TT       |
| Turmeric                  | 1/2 tsp   |                       | In a small bowl, whisk together. |          |
| Raisins                   | 1/2 cup   |                       |                                  |          |
| Chick peas (can)          | 450g      |                       |                                  |          |

**Method:**

- Cut all vegetables, toss in 2 Tbsp olive oil, lemon juice, garlic and place them into roasting pan to roast in oven at 475 F for 6-8 minutes.
- Prepare spice mix.
- Heat chicken broth in a pot until boiling, pour over dry couscous, raisins, turmeric; cover bowl with plastic and let stand for 5 minutes.
- Prepare salad dressing, whisk together. Drain chick peas.
- Mix in roasted vegetables, couscous, chick peas, salad dressing and toss together well with additional dry cranberries and almonds if desired. Serve warm.

**Nutritional value of couscous salad**

|           |
|-----------|
| Vitamin A |
| Vitamin C |
| Calcium   |
| Iron      |

### Grilled chicken breasts

**Serves 8**

**Ingredients:**

|  |           |
|--|-----------|
| Chicken breasts                          | 4 pieces  |
| Olive oil                                | 2 Tbsp    |
| Salt and pepper                          | TT        |
| Fresh thyme or rosemary                  | 2 sprigs  |
| Fresh lemon juice                        | 1/2 lemon |
| Store bought bbq sauce or teriyaki sauce |           |

**Method:**

- Score the chicken into 2 or 3 thin slices.
- Slightly flatten the chicken with a meat mallet.
- Marinate chicken breasts with olive oil, salt, pepper, fresh thyme, lemon juice for 30 minutes or longer in the refrigerator.
- Heat a grill or frying pan to medium high heat.
- Oil the pan and sear the chicken for 2-3 minutes until golden brown and cooked through.
- Brush with sauce of your choice and serve immediately.

[DIY精緻禮盒工作坊](#)  
by Florence Chan

[Moroccan Couscous Salad](#)  
by Chef Willie Chan

[Grilled Chicken Breast](#)  
by Chef Willie Chan



## 照顧者的分享



### 渡過照顧後重新發現自己



照顧者通常忙於「履行」自己的職責，以至於當您的照護對象去世或不再需要照顧，而您的照顧者角色結束時，您可能會突然發現自己漂泊不定。在提供照顧服務後恢復生活可能伴隨著如釋重負、悲傷和困惑的感覺。

以下 4 個建議可以幫助照顧者順利渡過照顧後的旅程：

[點擊這裡了解更多](#)



## 活動亮點



### 歷史遠征：探索本拿比村莊博物館

6月14日 下午 1:30

讓我們一同踏上時光之旅，探索迷人的本拿比村莊博物館！誠摯邀請照顧者們參與，共同度過一天豐富多彩的探索之旅。隨著身處於這個活生生的博物館，我們仿佛穿越回了過去，古老的建築和穿著古裝的解說員，將歷史活靈活現地呈現在眼前。從復古商店到運作中的鐵匠鋪，每一個角落都蘊藏著等待發掘的珍貴故事。別錯過這個與歷史相連、留下難忘回憶的機會。立即預訂您的席位，加入我們，一起度過難忘的探險之旅！



### 自製乳液工作坊(英語) 6月3日下午 2:00

讓我們在「自製乳液工作坊」中一同享受感官的愉悅！揭開製作豪華滋養乳液的秘密，量身定制適合您肌膚獨特需求的乳液。我們的專業導師將親自指導您，親手參與融合優質成分和精油的過程，讓您在指尖創造護膚的奇蹟。加入我們，來一場寵愛自己的體驗，讓肌膚感受絲般柔滑，讓感官沉浸在愉悅之中。擁抱自我呵護的藝術，解鎖天然、自製乳液的美麗，讓您內外散發迷人光彩。立即預訂您的位置，盡情享受這個獨一無二的煥膚工作坊吧！



### 摺紙大師：征服紙上的龍：DIY龍舟和糉子摺紙工作坊(英粵雙語) 6月5日 下午 2:00

歡迎加入我們的工作坊，讓照顧者釋放創意的天地！在熟練的導師指導下，學習DIY龍舟和糉子摺紙的古老藝術。深入探索精細的摺疊和精巧的手工藝，製作您自己的微型奇蹟。無論您是初學者還是老練的摺紙愛好者，這個工作坊都提供了一個獨特的機會，讓您沉浸在摺紙的豐富傳統中，同時創造出象徵力量和團結的美妙象徵。不要錯過與其他照顧者聯繫並激發您的想像力的機會。立即預訂您的席位！



## 社區信息和資源分享

### 社交聯繫與健康老化

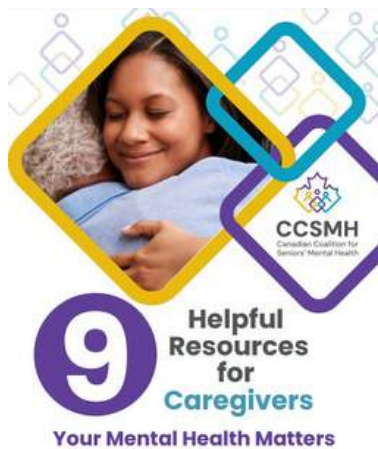


保持聯繫以改善健康

年齡的增長會帶來許多轉變。老年人可能會面臨社會孤立或孤獨感，這可能會影響他們的心理或身體健康。但這並不是老化過程中不可避免的一部分。隨著年齡的增長，保持聯繫對於保持身心健康非常重要。

請參閱小冊子的鏈接，該小冊子描述了社會孤立和孤獨的概念、其影響以及我們可以採取哪些措施來保持聯繫以改善健康。

[請點擊此處了解詳情](#)



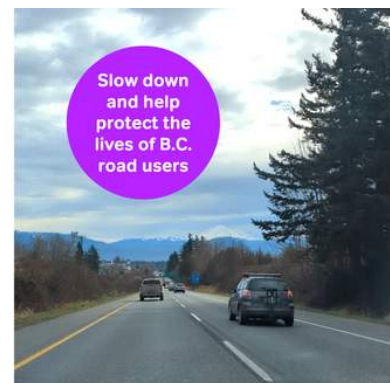
[對照顧者有用的資源  
您的心理健康很重要](#)



[耆英 - 夏季課程指南 7 - 9月](#)



[卑詩長者週](#)



[保持安全的提示 - ICBC](#)

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 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

