

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年11月



手作樂、烹飪趣、暖心連繫：十二月亮點與冬季安全貼士！

親愛的讀者們，

準備好迎接充滿歡樂與節日氣氛的十二月吧！我們特別為您準備了一系列精彩的工作坊和活動，讓您親手製作獨特的禮物，包括 [DIY 手工香皂工作坊](#)、[聖誕氣球娃娃工作坊](#)，以及 [手工串珠雪花工作坊](#)。當然，您絕對不能錯過我們最受歡迎的 [健康烹飪班](#)，為照顧者提供簡單又營養的食譜與食品安全貼士！

在照顧者分享專欄中，我們還提供了實用的[溝通技巧](#)及設計[個人照顧者支援計劃](#)的指引。隨著冬季到來，我們特別準備了[跌倒後處理貼士](#)和[長者安全檢查清單](#)，為您和家人的健康與安全保駕護航。祝願大家度過一個溫暖美好的冬季！



照顧者中心近期活動

照顧者支援計劃指南

在照顧的過程中，沒有一樣東西是可以預料的。所以，這就是為什麼照顧者支援計劃如此有幫助。本支援計劃指南將指導您制定適合您需求的個人計劃，幫助減輕情緒和身體壓力。從自我照護策略到應急計劃，該資源提供了逐步說明，使您的照顧者角色更易於管理並確保您得到良好的支持。

[按一下此處獲取照顧者支援計劃指南](#)

照顧者支援計畫策劃表

使用這份策劃表來識別您作為照顧者的需求並反思其重要性。列出您的具體需求，考慮為什麼它們對您很重要，以及滿足這些需求如何改善您的福祉。尋找可用的資源或解決方案，例如聯繫支援小組或安排自我照顧活動，並承諾採取行動步驟來滿足這些需求

[按一下此處索取策劃表](#)



11月 - 12月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2024年12月活動表				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 2:00-4:00pm **家庭繪畫 (英語) 8278351	3	4	5 2:00-4:00pm 自製肥皂工作坊 (英語) 8278351	6 10:00-11:30am 椅子上的瑜伽(英語)
9	10 12:15-1:00pm 水彩畫入門 (英語) 8278351	11 1:00-2:00pm 健康烹飪課 (英語) 8278351	12 2:00-4:00pm 聖誕節氣球製作工作坊 (英語) 8278351	13 2:00-4:00pm 中國書法(粵語) 8278351
16	17 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (國語) 8278351	18	19	20 10:00-11:00am 聖誕卡(英語/粵語) 2:00-4:00pm 與社區服務者見面 (英語/粵語) 8278351
23	24	25 假期	26 假期	27 暫停服務, 本日休息
30 暫停服務, 本日休息	31 暫停服務, 本日休息			

二〇二四年12月活動表

- [自製肥皂工作坊\(英語\)](#) 12月05日下午 2:00
- [水彩畫入門\(英語\)](#) 12月10日下午 12:30
- [健康烹飪課\(英語\)](#) 12月11日下午 1:30
- [自製聖誕氣球玩偶工作坊\(英語/粵語\)](#) 12月12日下午 2:00
- [手工串珠雪花工作坊\(國語\)](#) 12月17日下午 1:00

列治文家庭及朋友照顧者中心 2024年11月活動表				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 10:00-11:00am 椅子上的瑜伽(英語/粵語)
4 2:00-4:00pm 聖誕節氣球製作工作坊(英語) 8278351	5	6	7	8
11 Holiday	12 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (國語) 8278351	13 2:00-4:00pm 與社區服務者見面 工作坊(英語/粵語) 8278351	14	15 10:00-11:00am 聖誕卡(英語/粵語) 2:00-4:00pm 聖誕節氣球製作工作坊 (英語/粵語) 8278351
18 3:00-4:00pm 水彩畫入門(英語) 8278351 2:00-4:00pm 與社區服務者見面 (英語/粵語) 8278351	19	20 2:00-4:00pm 健康烹飪課(英語) (英語) 8278351	21	22 10:00-11:00am 椅子上的瑜伽(英語)
25	26 2:00-4:00pm **家庭繪畫(英語) 8278351	27	28 2:00-4:00pm 聖誕節氣球製作工作坊 (英語) 8278351	29

二〇二四年11月活動表

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



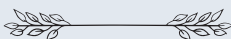
手套製作木偶工作坊
by Florence Chan



健康學煮課 - 釀豬排
by Chef Willie Chan



自製潤唇膏製作
by Virginia Chan



照顧者的分享



家庭照顧者的溝通技巧

有效的溝通是健康關係的基礎。作為家庭照顧者，您將與許多人進行溝通，包括照顧對象、其他家庭成員和醫療專業人員。清晰的溝通需要付出努力，以及傾聽和理解不同觀點的意願。溝通是一種技能，需要通過練習來提升。

家庭照顧者在確保照顧對象獲得所需醫療保健方面扮演著重要角色。您的經驗和知識對他人來說是無價的，許多人不會像您一樣了解照顧對象。能夠清晰地傳達這些知識將使每個人受益

[點擊此連結查看一些有效溝通的技巧](#)



活動亮點



自製肥皂工作坊(英語) 12月05日下午 2:00

準備好釋放你內心的肥皂製作藝術家，在我們的DIY肥皂製作工作坊中！加入我們，一起享受一個充滿樂趣的創意之旅，您將親手製作美麗而芳香的肥皂。無論您是經驗豐富的DIY愛好者還是完全的新手，這個工作坊非常適合所有年齡段和技能水平的人。我們將提供所有所需的材料、指導和充滿趣味的活動，您親自攪拌、倒出和塑造個性化的肥皂作品。您將帶著一項新技能，一袋美妙的手工肥皂，以及與您的傑作一樣燦爛的笑容離開。不要錯過這個令人興奮的泡沫之旅 - 立即預訂您的名額，讓我們一起享受這令人愉快的體驗吧！



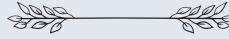
健康烹飪課(英語) 12月11日下午 1:30

加入我們的健康烹飪班，享受難忘的美食體驗，由著名廚師 Willie Chan 主持。探索快速、健康、美味的烹飪藝術，激發您的味蕾並滋養您的身體。這個互動研討會旨在讓參與者掌握技能和知識，輕鬆製作有益健康的菜餚。從充滿活力的沙拉到美味的炒菜和令人垂涎的甜點，主廚 Willie 將指導您完成每個步驟，並一路分享專家提示和技巧。讓自己沉浸在一個有趣且具有教育意義的環境中，在這裡您將學習寶貴的烹飪秘訣，同時品嚐您創作的令人難以置信的風味。不要錯過這個提高烹飪技巧並踏上健康生活方式的美味之旅的機會。今天就預訂你的位置。



自製聖誕氣球玩偶工作坊(英語/粵語) 12月12日下午 2:00

踏入我們令人愉快的自製聖誕氣球玩偶工作坊，感受節日氣氛！釋放您的創造力，將充滿活力的氣球變成迷人的節日角色，為您的慶祝活動增添光采。適合所有技能水準的人。加入我們，度過一個充滿歡笑、藝術和節日歡樂的下午，製作屬於自己的氣球玩偶，在這個季節傳播歡樂。不要錯過這個奇幻的手工藝之旅——讓想像力在這個聖誕節閃耀！



社區信息和資源分享

剩菜的食品安全提示



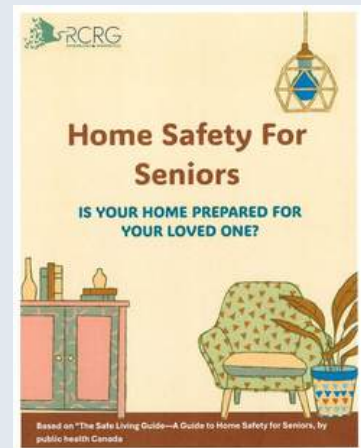
許多人喜歡吃節日慶祝活動、家庭聚會或外出用餐的剩菜。然而，剩菜剩飯需要妥善處理。

讓我們學習一些基本的食品安全技巧，以幫助確保剩菜的安全。

[請點擊此處了解詳情](#)



跌倒後處理貼士



長者安全檢查清單



極端雜亂現象線上講座

12月3日 12:00 - 1:00pm



如何使用 Facebook：安全保障

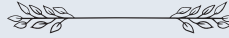
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

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 10月份月刊](#)

Ed Gavsie, President & CEO | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

