

列治文家庭及朋友照顧者中心 月刊 二〇二二年四月

目錄

一、 照顧者中心近期活動	1
1. 5月“照顧者關愛月”下午茶聚會活動	1
2. 4-5月工作坊	2
3. 近期講座材料分享	3
(1) 如何識別、預防和舉報犯罪（加拿大皇家騎警 Sylvia Chan 分享/英文）	3
(2) 如何自製口罩鏈或眼鏡鏈（Rachel 分享/英文）	3
(3) 插花基本設計圖（Jane Lee 分享/圖片）	3
(4) 健康煮食菜譜（Willie 分享/英文）	3
(5) 中國書法入門講義和視頻（李燕老師分享/中文）	3
二、 照顧者中心圖書館	3
三、 照顧者的分享	4
1. Grace Kan 分享自己是如何做規劃的	4
2. Mia Zhang 分享自己的時間管理辦法	4
3. 某照顧者分享自己統計每月固定支出的表格	4
四、 最新社區信息分享	4
1. 列治文 2022-2032 長者戰略規劃調研 Seniors Strategy 2022-2032 Survey	4
2. 預防和應對犯罪	5
3. 溫哥華沿岸衛生局居家服務 VCH Home & Community Care	5
4. 列治文醫院基金會“感恩有您”活動	5
5. 長者開車注意事項	6
6. 列治文公園、步道和自行車道系統及地圖	6
7. 卑詩省家庭照顧者協會征集照顧者的小故事	6
8. 阿茲海默協會近期講座	6
9. Lake Country Health 4月的在線講座資源	6
10. 列治文 Kehila Society 夏季 Zoom 講座資源	6
11. 列治文中僑中文健康保健資源联系人和近期講座	6

一、照顧者中心近期活動

1. 5月“照顧者關愛月”下午茶聚會活動

5月是卑詩省的“照顧者關愛月”。我們中心將為此舉辦一場特別的慶祝活動——照顧者的下午茶聚會（5月17日下午1:30-3:30 PM于RCP #340），邀請我們的照顧者和社區夥伴一同品茶點、聊聊天，度過一個難忘的節日！

座位有限，請有興趣參加的小夥伴抓緊報名：電話 604-279-7099，電郵 caregivernavigator@rcrg.org。



2. 4-5 月工作坊

4-5 月我們安排了非常豐富的活動，既有在線的各類知識講座，如營養膳食、健康睡眠、長者授權書和遺囑知識等，又有各類手工娛樂類活動，更將推出線上瑜伽課和運動課的特別版，即：在每次 1 個小時的常規運動之前，老師將額外給大家進行 30 分鐘的專業指導和講解，讓大家系統地了解如何正確運動或瑜伽。大家不要錯過哦！

此外，我們還將組織照顧者們于 5 月 14 日（禮拜六）跟隨資深圖書管理員一同參觀列治文中心圖書館，探索圖書館的最新資源，了解如何更好地利用圖書館來服務于自己的需求。

請大家點擊以下日程表中的活動直接報名：

[四月工作坊日程表（中文）](#)

[五月工作坊日程表（中文）](#)

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

3. 近期講座材料分享

(1) 如何識別、預防和舉報犯罪（加拿大皇家騎警 Sylvia Chan 分享/英文）[How to recognize, prevent and report frauds shared by Sylvia Chan from our Fraud Prevention workshop](#)

(2) 如何自製口罩鏈或眼鏡鏈（Rachel 分享/英文）[Easy steps to DIY mask/glasses chain shared by Rachel Qian from our DIY Beaded Chains workshops](#)

(3) 插花基本設計圖（Jane Lee 分享/圖片）[Basic flower arrangement designs shared by Jane Lee from our DIY Flower Basket workshop](#)

(4) 健康煮食菜譜（Willie 分享/英文）[More recipes shared by Willie Chan from our Healthy Cooking workshops](#)

(5) 中國書法入門講義和視頻（李燕老師分享/中文）Culture and basic knowledge of Chinese calligraphy [handouts](#) and [recording](#) shared by Yan Li

(6) 自製玫瑰花視頻（Shirley 老師分享視頻）[DIY Roses tutorial video shared by Shirley Yang](#)

二、照顧者中心圖書館

感謝大家的支持！我們中心的小小圖書館已迎來了多位借閱者。同時，也有照顧者聯繫我們，慷慨捐出自己的一些好書，分享給其他照顧者。再次感謝你們！



Flora Chen 向照顧者圖書館捐贈分享營養烹飪方面的好書

歡迎大家查閱我們的註冊和借閱規則，以及書單，根據您的喜好和需要，來我們這邊借書回家看。如需問詢，請電話 604-279-7099，或郵件 caregivernavigator@rcrg.org

我們圖書館註冊和借閱規則鏈接：

<https://files.ctctusercontent.com/fa1d58fe201/1411a09d-e433-453e-a202-d0baa0c12ead.pdf?rdr=true>

截至 4 月的書單：

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HG6DqZm6lkdLnIsullknPIbKB4IgrgNe/edit#gid=202639917>

三、照顧者的分享

生活不易，需要我們應對方方面面的事務。正所謂“磨刀不誤砍柴工”，如果能有一些小方法幫助您更好地做好規劃和整理，那麼何樂而不為呢？且看三位照顧者如何為之。

1. [Grace Kan 分享自己是如何做規劃的](#)
2. [Mia Zhang 分享自己的時間管理辦法](#)
3. [某照顧者分享自己統計每月固定支出的表格](#)

四、最新社區信息分享

1. 列治文 2022-2032 長者戰略規劃調研 [Seniors Strategy 2022-2032 Survey](#)

列治文市政正在廣納民意，用於定稿 2022-2032 長者戰略規劃。歡迎 55 歲及以上的長者、長者家人，以及與長者緊密聯繫的人參與此次調研。網址是 bit.ly/seniors-strategy.

2. 預防和應對犯罪

列治文皇家騎警和市政犯罪預防組製作的 2022 年二季度刊物分享了如何在戶外運動、鄰里社區中防範犯罪，以及如何應對勒索軟件和保護商業現金安全等。

中文電子版鏈接：

<https://files.constantcontact.com/fa1d58fe201/00074278-ed09-42c3-9271-112e8b538be1.pdf?rdr=true>

紙質版刊物請在 RCRG 辦公室（190 - 7000 Minoru Blvd. Richmond, BC V6Y 3Z5）門前自取。

3. 溫哥華沿岸衛生局居家服務 VCH Home & Community

Care

如果家中有人有急性、慢性等疾病，需要醫療系統或社區的支持，可電話沿岸衛生局，做一下家庭情況評估。有項目經理會幫您建檔並探討在哪些方面可以幫助您家。具體信息和聯繫方式請參見網址：[website](#).

其他長者資源：

BC Housing 的長者居所 [Seniors' Supportive Housing](#)

RCRG 的長者社區服務 [Seniors Community Support Services](#)

4. 列治文醫院基金會“感恩有您”活動

最近如果您在 Aberdeen 商場和溫哥華 McArthurGlen 漂亮的愛心牆，那就是列治文醫院基金會的“感恩有您”活動。歡迎大家在愛心牆拍照，向值得敬愛的醫護人員寄語，並分享在社交網絡上，共慶 4 月 7 日國際健康日，也為我們的醫護人員點讚喝彩。

活動詳情: [Richmond Hospital Foundation "GratefulForYou" Campaign](#)

5. 長者開車注意事項

[ICBC "Information and tips for senior drivers](#)

6. 列治文公園、步道和自行車道系統及地圖

[Richmond "Parks, Trails & Cycling" resources](#)

7. 卑詩省家庭照顧者協會征集照顧者的小故事

[FCBC "Share Your Caregiver Story" Campaign](#)

8. 阿茲海默協會近期講座

[Alzheimer Society of BC upcoming workshops](#)

9. Lake Country Health 4 月的在線講座資源

[Lake Country Health April Zoom workshops](#)

10. 列治文 Kehila Society 夏季 Zoom 講座資源

[Kehila Society of Richmond summer Zoom workshops](#)

11. 列治文中僑中文健康保健資源聯繫人和近期講座

<https://files.constantcontact.com/fa1d58fe201/246e338f-49bf-4292-8600-3c3d6d257542.pdf?rdr=true>