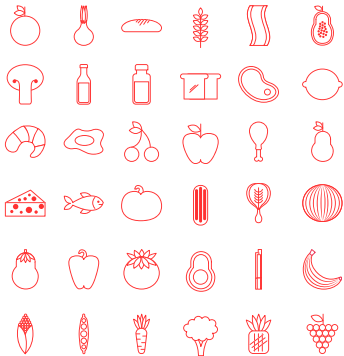
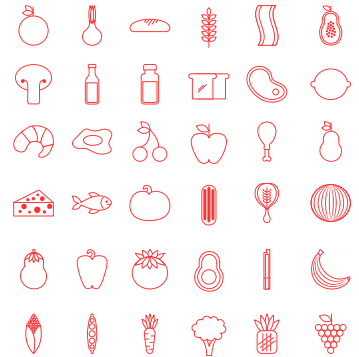




NUTRITION TOUR A FLAVORFUL JOURNEY TO HEALTHY LIVING



營養之旅－健康生活的美味之旅

2024年3月28日

四月花開：擁抱成長與發現

親愛的讀者們，

春日盎然，我們的學習與探索熱情正如陽光般璀璨！在本月的通訊中，我們將揭開一系列精彩活動和工作坊的面紗，旨在豐富您的心靈、身體和靈魂。隨著五月的腳步逼近，我們聚焦於花朵的美麗和活力，精彩項目包括DIY花布胸針和迷人的DIY鉤花工作坊。然而，我們的旅程並不僅限於此；我們將前往寧靜的列治文自然公園進行一場令人心曠神怡的郊遊，同時深入探討健康烹飪的藝術和技巧。此外，我們意識到照顧者的健康至關重要，因此我們很高興能提供減輕壓力和必要的照顧技能資源。此外，別錯過我們的長者暑期計劃，現已在社區資訊開放報名。讓我們一起在四月中迎接精彩的活動！

照顧者中心近期活動

減輕照顧者的壓力



如果您或您認識的人表現出照顧者壓力的跡象，尋求幫助很重要。這些只是照顧者可以做的一些事情，以使他們的生活更輕鬆：

- 承受壓力的人應該定期去看醫生。
- 向家人和朋友尋求幫助和支持。
- 利用社區計劃，為腦退化病患者提供喘息和緩解、膳食或家務方面的實際幫助以及護理方面的幫助。
- 並為近期和長期做好計劃。

[點擊了解更多詳情](#)



4月 - 5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 椅子工友講座(英語/Zoom) 12:00-2:00pm DIY肥皂製作工作坊(英語/BCP#340)
8	9 2:00-4:00pm DIY毛氈律乃餐手作工作坊(國語/BCP#340)	10	11 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英粵雙語/BCP#345)	12 2:00-4:00pm 中國書法(粵語/BCP#345)
15 1:30-4:00pm 探索Garvey Point公園的櫻花	16 2:00-4:00pm DIY精緻禮盒工作坊(英語/粵語/BCP#345)	17 10:00am-12:00pm **高級繪畫班(英語/BCP#340)	18	19 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 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 冥想課(英語/Zoom)
29	30 2:00-4:00pm 健康學講座(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 椅子工友講座(英語/Zoom) 2:30-5:00pm 水彩畫入門(英粵雙語/BCP#340)
6	7	8	9	10 2:00-4:00pm 探索列治文自然公園
13	14 2:00-4:00pm DIY布藝胸花工作坊(國語/BCP#340)	15	16	17 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英語雙語/South Arm社區中心)
20 假期	21	22 1:00-3:00pm 健康學講座(英語/BCP#340)	23 10:00am-12:00pm **高級繪畫班(英語/BCP#340)	24 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國書法(粵語/BCP#345)
27	28	29	30 2:00-4:00pm DIY鉤織花卉工作坊(英語/粵語/BCP#345)	31

**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5月活動表

- 自然公園遠足之旅：與我們一同探索列治文自然公園之美！5月10日下午2:00
- 布藝幻想：打造時尚DIY布製胸花工作坊(國語) 5月14日下午2:00
- 繽紛繡花：DIY鉤織花卉工作坊(英粵雙語)5月30日下午2:00
- 男性照顧者支持小組(英語) 5月17日下午2:30

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



Irish soda bread
Serves 4

Ingredients:

All purpose flour	4 cups
Sugar	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Salt	1 tsp
Cold butter (diced)	6 TBSP
Golden raisins	1/2 cup
Dried cranberries	1/2 cup
Larger egg	1
Buttermilk	1 1/2 cup

Method:

- Preheat the oven to 400°F. In a large bowl whisk together the flour, sugar, baking soda, and salt. Using a pastry blender or fingers, work 4 tablespoons of the cold butter into the flour until the butter is in small bits. Stir in the raisins and cranberries. Make a well in the center of the flour mixture.
- In a separate small bowl, whisk together the egg and the buttermilk, then pour it into the flour mixture. Using a wooden spoon, stir it together until the dough is barely incorporated (there will still be some dry flour in the bowl). Turn the dough out onto a lightly floured surface. Bring the dough together with your hands, kneading gently about 4 or 5 times, until a rough shaggy ball forms and no dry bits of flour remain.

Method (continued):

- Butter a 10-inch cast-iron skillet. Flour the dough in the skillet and press to form a 7-inch round loaf, about 1 1/2 inches tall. With a sharp knife, dusted with flour, cut a large "X" on the top of the dough, about 1 inch deep and 5 1/2 inches long. Bake until golden brown and the center is set, 30 to 35 minutes, turning with foil after 25 to 40 minutes if the top is getting too dark. A toothpick inserted in the center should come out clean.
- Melt the remaining 2 tablespoons of butter. Brush the top of the loaf with the melted butter. Let cool for 10 minutes in the skillet before moving to a cooling rack. Let cool for 10 minutes more before slicing and serving warm.

Clam chowder
New England style

Recipe L1-0004.8
Yield 3.5 L

Ingredients:

Pancetta or bacon chopped	250g
Butter	50g
Onion - diced	100g
Celery - diced	200g
Carrot - diced	100g
Fish stock (chicken stock)	1.5L
Clam nectar (Superstore)	600ml
White wine	125ml
Sage, thyme, bay leaf	1
Potatoes - small dice	125g
Baby clams	700ml
33% cream or milk	250ml
Salt & pepper to taste	

Method:

Brown bacon/pancetta in butter in a thick bottom soup pot. Discard half of the fat. Sauté onions and celery until translucent and add white wine.

Add flour and cook roux.

Whisk in warm fish (chicken stock) until smooth.

Add clam nectar, sage and simmer 20 minutes.

Add potatoes and cook until tender.

Add clam meat and bring to a boil.

Add cream and season to taste.

Note: if fresh clams are used, blanch ahead. Strain liquid.

DIY牆壁藝術工作坊

by Jane Lee

Irish Soda Bread

by Chef Willie Chan

Clam Chowder

by Chef Willie Chan



照顧者的分享



與自我的連結：照顧者的基礎



沒有比你與自己的關係更重要的關係了，與自己的牢固聯繫可以讓你渡過照顧的高峰和低谷。與自己保持聯繫意味著能夠定期檢查自己，了解自己的情緒、感覺、衝動、想法和其他反應。它是了解和理解你是誰，看到你的優勢和盲點，並知道你需要什麼和渴望什麼。當你與自己建立連結時，你就會建立自信心、知識和韌性，從而支持你照顧他人的能力。

[點擊這裡了解更多](#)



活動亮點



自然公園遠足之旅：與我們一同探索列治文自然公園之美！ 5月10日 下午 2:00

呼喚所有熱愛大自然和好奇探索的人！加入我們，參加一場難忘的列治文自然公園遠足活動，每一個轉角都充滿了驚喜。沉浸在郁郁蔥蔥的森林、生機勃勃的濕地和迷人的野生動物中。從迷人的步道到互動展示，每個人都能找到自己喜歡的事物。準備好啟動您的感官，擴展您的知識，並在大自然的懷抱中創造永恆的回憶。不要錯過這個與大自然和其他探險者聯繫的難得機會。立即預訂您的位置，讓旅程開始吧！



繽紛繡花：DIY鉤織花卉工作坊(英粵雙語) 5月30日下午 2:00

歡迎所有熱愛手工藝的照顧者！加入我們舉辦的精彩鉤織花卉工作坊，一同探索鉤織藝術，製作出美麗的花朵。在這個實踐性的課程中，您將學習鉤織技巧、閱讀圖案和花朵組裝，製作出屬於自己的迷人花卉作品。無論您是鉤織愛好者還是渴望學習的初學者，這個工作坊都提供了一個歡迎的空間，讓您與其他照顧者互動、分享技巧，並沉浸在手工藝的喜悅中。將您的創意注入生活，帶著一束手工製作的花卉回家，點綴您的家居或與親人分享。別錯過這個放鬆、學習、共同創造美好的機會。立即預訂您的位置，讓我們一同鉤織出快樂的時光吧！



健康烹飪班（英語） 5月22日 下午 1:00

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。這個互動烹飪班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，主廚威利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。

社區信息和資源分享

【免費課程】照顧的重點

獲得您需要的基本護理資訊和支援：

如果您是照顧者，照顧者必備計劃就是為您創建的。它提供了寶貴的知識和技能，旨在讓護理人員以他們選擇的任何方式受益。

提供有價值的資訊和支持，以及改善您作為照護者的整體健康和福祉的方法。與麥克馬斯特老化研究所 (MIRA)、THRIVE Group 和麥克馬斯特繼續教育合作，由安大略省老年人事務部提供資金，並由安大略省地區老年計畫提供進一步資助

免費、自訂進度的線上、非學分課程

[請點擊此處了解詳情](#)



[在加拿大照顧者的趣味統計簡介](#)



[耆英 - 春季課程指南 四月 - 六月](#)



[保護自己免受詐騙](#)



[了解感冒和流感](#)

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 | rcrg.org

Connect with us

