

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2023年8月



Field Trip to

Billz Beez and  
Berryz Farm



嗡嗡作響的蜂巢與自採莓果樂：迷人攝影之旅

擁抱八月的藝術之旅：DIY工作坊、支持小組與購物樂趣

親愛的讀者們：

我們很高興向您呈獻充滿活力的八月月訊，內容豐富多彩，包含豐富的活動和工作坊，旨在激發您的創造力並促進社區的凝聚力。

在這一期中，我們誠邀您參與引人入勝的**DIY手工珠寶玉米**和令人陶醉的**DIY瀑布卡片工作坊**。透過我們的**DIY護膚品製作班**，探索自我照顧和健康的世界，同時在**男性照顧者支持小組**中尋求情感上的支持和理解。對於那些追求藝術氛圍的人，我們的**燙金繪畫熱盤與杯墊工作坊**必將令您滿意。

最後，不要錯過我們獨家的**設計師名牌購物之旅**，您可以在那裡發現獨特的寶藏，與其他參加者共同創造持久的美好回憶。我們期待著您加入我們，一同踏上這個令人難忘的學習、創造和交流之旅。

## 照顧者中心近期活動

### 照顧者的挑戰和好處

護理可以在許多領域產生影響 – 而不僅僅是身體方面的護理。

您與配偶/伴侶、兄弟姐妹、孩子以及大多數與您所照顧的人的關係可能會發生變化。你也可能會出現一些強烈的感覺。大多數情況下，照顧者對他們面臨的或沒有預料到的挑戰的數量感到驚訝。儘管面臨挑戰，90% 的家庭看護者仍表示在看護過程中獲得了積極的體驗。

這些挑戰並沒有被忽視，而是被認為是照顧者經歷的一部分，可以幫助他們適應、成長並深入了解他們的優勢和護理的積極方面。

[點擊這裡了解更多](#)



## 8 - 9 月工作坊

### 列治文家庭及朋友照顧者中心 2023年8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 10:00-11:00am 椅子上瑜珈 (英語/Zoom)
7	8	9 2:00-4:00pm 彩紙裝飾陶罐風鈴工作坊 (英語/RCP340)	10	11
14 2:00-4:00pm **高級繪畫班 (英語/RCP234)	15 12:30-2:30pm 健康學講座 (英語/RCP 340)	16	17 10:30am-12:30pm 自製絨球孺仔動物工作坊 (英語/RCP340)	18 10:00-11:00am 冥想課 (印度語/Zoom) 10:00am-12:30pm 水彩畫入門 (英語/雙語 /RCP 345) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會 (英文/South Arm社區中心)
21	22	23 2:00-4:00pm 中國書法(粵語 /RCP232)	24	25 冥想課(英語/Zoom) 1:30-4:00pm 探索太陽花農場 (Richmond Sunflower Festival)
28	29	30	31 10:30am -12:30pm 自製手工三角穿珠包工作坊(國語/RCP340)	

\*\*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  
我們的每月活動旨在促進居住在列治文55歲及以上的無償照顧者的健康和福祉。所有活動均是免費參加的。

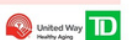


### 列治文家庭及朋友照顧者中心 2023年9月活動表

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 椅子上瑜珈 (英語/Zoom)
4	5 3:00-4:30pm 自製手工串珠玉米工作坊(國語/RCP340)	6 10:00am- 12:30pm 水彩畫入門 (英語/雙語 /RCP 345)	7	8 3:00-4:45pm 中國書法(粵語 /RCP340)
11	12 2:00-3:30pm 預防居家跌倒講座 (英語/普通話 /RCP294)	13	14	15 10:00-11:00am 冥想課 (印度語/Zoom) 1:30-4:00pm 參觀品牌機場直銷(奧特萊斯)購物中心 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英文/South Arm社區中心)
18 10:30am-12:30pm **高級繪畫班 (英語/RCP234)	19 3:00-4:45pm DIY瀑布卡工作坊 (英語/雙語 /RCP 345)	20 3:00-5:00pm 健康學講座 (英語/RCP 340)	21 3:30-5:00pm DIY乳液製作工作坊 (英語/RCP340)	22 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
25	26 3:00-4:30pm 熱版和裱紙彩紙裝飾工作坊 (英語/RCP340)	27	28	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。



### 二〇二三年8月活動表

### 二〇二三年9月活動表

- 男性照顧者支持小組 - 每個月的第三個星期五下午 2:30 在 South Arm 社區中心舉行(英語/國語/粵語)
  - 童話玉米：打造迷人的串珠玉米裝飾工作坊(國語) 9月5日下午 3:00
  - 安全至上：預防居家跌倒講座 (英語/普通話) 9月12日下午 2:00
  - 購物尋寶：加入參觀我們的品牌機場直銷(奧特萊斯)購物中心 9月15日 下午 1:30
- 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

### Beef burgers with Greek style salad

Serves 4

<b>Ingredients:</b>	
Ground beef(turkey)	500g
Hamburger buns	4
Roma tomato	160g
Oregano	7g
Baby spinach	153g
Panko bread crumbs	1/2 cup
Garlic salt	2 tsp
Mixed olives	45g
Mayonnaise	8 TBSP
White wine vinegar	1 TBSP
Feta cheese	1/2 cup
Sugar, oil, pepper	TT



#### Method (cont.)

- Prep: cut oregano leaves, cut tomato into 1/2 in pieces. Add 1/2 of the mayonnaise and half the feta cheese to a small bowl and season with pepper. Stir to combine.
- Make the beef patty: Add beef, panko, oregano and half the garlic salt to a large bowl. Season with pepper, add 1 egg to the mixture and combine. Form beef mixture into 4 x 4 inch patties.
- Cook patties. Heat a large non stick skillet or on a BBQ. Add patties to the fry pan. Cook until golden brown, 4-5 minutes per side. Transfer to a plate and cover to keep warm.
- Toast buns: in the oven top shelf and broil for 1-2 minutes.
- Make salad: whisk together remaining garlic salt, vinegar, sugar(1/2) tsp, and 2 TBSP olive oil in another bowl. Add tomatoes, spinach and remaining feta, sprinkle olives over top, season with pepper, toss to combine.
- To serve: Spread feta mayo on bottom of buns, then stack with beef patties and some salad, close top the top bun. Serve salad alongside burgers.

### 煮食課

by Chef Willie Chan



### 自製洗碗清潔片

by Shirley Yang



### 自製塑料剪刀保護套

by Florence Chan



## 照顧者的分享

### Unveiling the Emotional Rollercoaster: A Caregiver's Tale of Love and Exhaustion

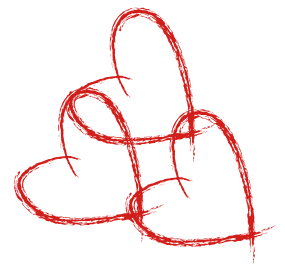
My caregiver journey started with the passing of my father about 10 years ago. My fragile mother became very ill and no longer able to live by herself. I and my sister made arrangements to stay and take care of her. Being a caregiver is both physically and mentally challenging. After a couple months I realized that I have to take early retirement from my job, in order to enable my commitment as my mother's caregiver. My initial thought that my life will be easier and happier by only doing caregiving.

It turned out that I was terribly wrong about it, being a caregiver is much harder than having a full time job, it's demanding, challenging, stressful and socially isolated. I missed my friends at work, and all the social activities and functions at my workplace, our after work happy hours, mini vacations, parties, Christmas cookies exchanges.... Being a caregiver to a sick elderly person also your families, you become isolated, losing all interactions in both personal workplace and community, along all the fun things around your life.

Just when I thought I was going to lose my mind, I found out Richmond Caregiver Hub, this programme has many activities, education seminars, DIY arts and craft workshops, cooking class, painting, music, calligraphy, field trips. Giving us caregiver a place to socialize, making friends, sharing knowledge and learning new skills. By participating in all these activities, I recovered all the fun and happiness I lost when I retired from my job.

A big thank you to Richmond Caregiver Hub in the supports to us caregivers, providing us with a lot of helpful resources, engaging and connecting us to our wonderful community, empower us being knowledgeable, capable, happy and better caregiver.

Virginia Chan  
Caregiver



### 編者的話:

感謝您與我們分享您真摯而有影響力的照顧經歷。您的博客生動地呈現了照顧摯愛所帶來的挑戰和堅韌。我們讚揚您加入我們的照顧者中心計劃，並希望它能繼續成為您和其他處於相似情況的人的支持和力量之源。



## 活動亮點



### 童話玉米：打造迷人的串珠玉米裝飾 工作坊(國語) 9月5日下午 3:00

準備好為您的裝飾增添一抹迷人的創意，參加我們的「DIY手工串珠玉米工作坊」吧！加入我們，我們將指導您製作令人驚艷的串珠玉米裝飾，為您的家增添獨特的優雅氛圍。釋放您的藝術才華，創造出個性化的作品，讓您的客人讚嘆不已。不要錯過這個投入有趣且豐富的手作體驗的機會。立即預訂您的位置，讓您的創意盛放吧！



### 安全至上：預防居家跌倒講座 (英語/普通話) 9月12日下午 2:00

參加我們必不可少的「預防居家跌倒講座」，掌握關鍵策略和實用提示，確保您和親人的安全。由專家領導的這場教育活動賦予您預防措施，創造安全環境，促進健康。立即預訂您的位置，邁向更安全的未來！



### 購物尋寶：加入參觀我們的品牌機場直銷 (奧特萊斯)購物中心 9月15日下午 1:30

以前所未有的購物冒險，誠摯邀請您參加我們的品牌機場直銷(奧特萊斯)購物中心戶外參觀活動！在這個日子裡，您將沉浸在高端時尚、無可抗拒的優惠和精緻購物體驗中。探索來自知名品牌的最新潮流，全部以誘人的價格呈現。這絕對是一個不能錯過的絕佳機會！記下日期，與我們一同體驗購物療癒、時尚與優雅。立即預訂您的位置，參與這個時尚之旅，讓您光芒四射、引領潮流！



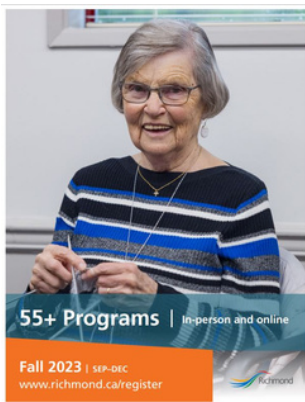
### 社區信息和資源分享



#### 自我管理

不列顛哥倫比亞省的自我管理 BC 提供免費服務針對患有一種或多種持續健康狀況的所有年齡段成年人的健康計劃。為居住在 BC 省的成年人提供面對面、虛擬、在線、電話或郵件形式的課程

[請點擊此處了解詳情](#)



#### 55+ 冬季課程



#### BC 農貿市場營養券計劃



#### 自我護理類型



我們的願景是一個沒有飢餓的不列顛哥倫比亞省

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7月份月刊](#)



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

Connect with us

