

First Link® 中文通訊

你的腦退化支援服務

2026年1月至3月



教育講座

卑詩省阿茲海默症協會的腦退化教育講座透過互動課程及小組討論形式，來幫助腦退化患者、家屬、照顧者以及任何關注腦退化的人士，學習有關資訊及各種支援。

查詢或報名:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」1-833-674-5007 或電郵致 info.chinese@alzheimercbc.org。

實體教育講座	日期	地點及報名方法
大腦健康簡介 (廣東話) 促進大腦健康，絕對不會太遲；齊來認識自然老化的轉變及腦退化，降低風險、記憶力及大腦訓練等。 歡迎任何人士參加。	1月20日(星期二) 下午 2:00 至 3:00	列治文公共圖書館 (Richmond Public Library) Brighthouse Branch, 100-7700 Minoru Gate, Richmond. 網上報名: alzbc.org/dementia-workshop-jan
什麼是腦退化症 (廣東話) *網上進行 了解腦退化如何影響人的大腦和行為，及不同類型的腦退化症、疾病階段和進展，以及常見的誤解。 歡迎任何人士參加。	2月9日(星期一) 下午 2:00 至 3:30	網上進行 Online Zoom 報名可致電 236-235-1341 或 604-335-7154。 網上報名: alzbc.org/dementia-workshop-feb
如何獲得護理服務 (廣東話) 瀏覽醫療護理系統和尋找支援服務可能會令人不知所措。了解各項社區支援包括家庭護理、暫休和成人日間活動項目及如何應對獲取這些支援的挑戰。 為照顧者而設。	3月4日(星期三) 上午 10:30 至 下午 12:00	市中心社區中心 (City Centre Community Centre) 5900 Minoru Blvd, Richmond. 報名可致電市中心社區中心, 604-204-8588。

咖啡聊天室

誠邀你參與一些輕鬆的社交活動，你可以同時認識其他早期腦退化患者。

查詢或報名:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 info.chinesedhl@alzheimerbc.org。

咖啡聊天室	日期	報名方法
<p>溫哥華 (廣東話) S.U.C.C.E.S.S. Chinatown Service Centre 中僑華埠社區服務中心 28 West Pender Street, Vancouver</p> <p>為早期腦退化患者而設。</p>	<p>8 週 (星期四) 1 月 15 日至 3 月 5 日 上午 11:00 至下午 12:30</p>	<p>報名可致電「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007。</p>
<p>本拿比 (廣東話) Burnaby Neighbourhood House - Brentwood House 2055 Rosser Ave, Burnaby</p> <p>為早期腦退化患者而設。</p>	<p>8 週 (星期三) 1 月 14 日至 3 月 4 日 下午 1:30 至 3:00</p>	<p>報名可致電「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007。</p>
<p>列治文 (廣東話) Minoru Centre for Active Living 7191 Granville Avenue, Richmond</p> <p>為早期腦退化患者而設。</p>	<p>8 週 (星期二) 1 月 27 日至 3 月 24 日 下午 1:30 至 3:00</p>	<p>報名可致電 Minoru Centre for Active Living 604-238-8450。</p>

Minds in Motion® 「身心活動」

Minds in Motion® 「身心活動」是專為早期腦退化患者及其照顧夥伴 (家人或朋友) 而設的活動，讓他們一起參與社交及健身活動。活動包括輕柔的運動、輕鬆的遊戲及社交活動。

患者必須由照顧夥伴陪同出席，登記費包括腦退化患者及一名照顧夥伴的參加費用，並可於任何時間開始，登記費將根據開始時間按比例加減。

查詢或報名:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」1-833-674-5007 或電郵致 info.chinesedhl@alzheimerbc.org。

地點	日期	費用
滿地寶 Kyle Centre 127 Kyle Street, Port Moody	9 週 (星期二) 1月13日至3月10日 下午 1:30 至 3:30	\$37.98 · 共 9 堂
列治文 East Richmond Community Hall 12360 Cambie Road, Richmond	10 週 (星期三) 1月14日至3月25日 下午 1:00 至 2:30	\$59.70 · 共 10 堂
本拿比 Burnaby Neighbourhood House - South Community Hall 5024 Rumble Street, Burnaby	8 週 (星期五) 1月16日至3月6日 上午 11:00 至下午 1:00	\$40.00 · 共 8 堂
溫哥華 Killarney Community Centre 6260 Killarney Street, Vancouver	9 週 (星期五) 1月23日至3月20日 下午 1:30 至 3:30	\$58.50 · 共 9 堂



透過互助關懷小組與其他受腦退化影響的人士聯繫

如果你受到腦退化的影響，你絕不是孤單前行的，而是有其他人與你同行。我們現正為腦退化患者的照顧夥伴提供實體和網上的互助關懷小組服務，一起討論腦退化帶來的影響、分享彼此的故事和照顧經歷。詳情請參閱下列資料，並選擇適合你的小組。

請注意，由於假期或其他因素所限，各小組的時間表可能有所更改。當你辦理登記手續時，小組負責人將會通知你。

查詢或報名:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 info.chinesedhl@alzheimercbc.org。

互助關懷小組	日期
廣東話照顧者互助關懷小組 (實體舉行) 為目前正在照顧腦退化患者的人士而設。	每月第三個星期六 下午 2:00 至 4:00 (溫哥華) 每月第四個星期四 下午 2:00 至 4:00 (列治文)
國語照顧者互助關懷小組 (網上舉行) 為居住在卑詩省目前正在照顧腦退化患者的人士而設。	每月第二個星期四 下午 2:00 至 3:00