

First Link® 中文通訊

你的腦退化支援服務

2026年7月至9月



教育講座

卑詩省及育空地區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
<p>家庭照顧者教育 (廣東話) 這課程是專為家庭照顧者而設，學習最有效的方法和及早計劃照顧腦退化患者。課程分為五個範疇：認識腦退化、如何與病者溝通、認識腦退化患者的行為、計劃未來、照顧者的自我管理。 為照顧者而設。</p>	<p>共三課 (星期四) 7月2日， 7月16日， 7月30日， 晚上6至8:30</p>	<p>Minoru Centre for Active Living 7191 Granville Avenue, Richmond. 此講座需預先報名。 請致電 Minoru Centre at 604-276-4300。</p>
<p>腦部健康與腦退化的護理 (國語) 歡迎參加由黃耀明醫生主講的講座，他將以深入淺出的方式介紹腦部健康、腦退化與阿茲海默症的基本知識，並分享長者照護、日常支援及照顧者自我照顧等議題。 歡迎任何人士參加。</p>	<p>7月11日， (星期六) 上午11:00至 12:00</p>	<p>Richmond Public Library - Brighthouse 100-7700 Minoru Gate, Richmond. 1/F, Launchpad Area 此講座需預先報名。 請到此網頁報名： alzbc.org/brain-health-dementia-event</p>

教育講座 (續)

實體教育講座	日期	地點及報名方法
<p>什麼是腦退化症 (廣東話) 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。</p>	<p>7月15日 (星期三) 上午 10:00 至 11:30</p>	<p>South Vancouver Neighbourhood House 6470 Victoria Drive, Vancouver. 308 室</p> <p>此講座需預先報名。 請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007。</p>
<p>在腦退化旅程中啟航 (廣東話) 與其他受腦退化影響的人士一起經歷和探索未來的旅程。內容包括：大腦與腦退化、保持良好生活的策略及如何獲取資源，讓受病症影響的人士有信心在未來的旅程中前行。</p>	<p>9月10日 (星期四) 上午 10:30 至下午 12:30</p>	<p>Minoru Centre for Active Living 7191 Granville Avenue, Richmond.</p> <p>此講座需預先報名。 請致電 Minoru Centre at 604-276-4300。</p>

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>本拿比 (廣東話) Burnaby Neighbourhood House - Brentwood House 2055 Rosser Ave, Burnaby 為早期腦退化患者而設。</p>	<p>7 週 (星期三) 6 月 3 日至 7 月 22 日 下午 1:30 至 3:00 * 7 月 1 日停課。</p> <p>7 週 (星期三) 8 月 19 日至 10 月 7 日 下午 1:30 至 3:00 * 9 月 30 日停課。</p> <p>8 週 (星期三) 10 月 28 日至 12 月 16 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 為早期腦退化患者而設。</p>	<p>8 週 (星期二) 7 月 7 日至 8 月 26 日 下午 1:30 至 3:00</p> <p>6 週 (星期二) 9 月 15 日至 10 月 20 日 下午 1:30 至 3:00</p> <p>6 週 (星期二) 11 月 3 日至 12 月 8 日 下午 1:30 至 3:00</p>	<p>報名可致電 Minoru Centre for Active Living 604-238-8450。</p>

咖啡聊天室 (續)

咖啡聊天室	日期	報名方法
<p>新增活動 列治文 (國語) 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 (星期三) 7 月 8 日至 8 月 26 日 下午 1:30 至 3:00</p>	<p>報名可前往 Minoru Centre for Active Living 中心或致電中心 604-276-4300。</p>
<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) 7 月 23 日至 9 月 10 日 上午 11:00 至下午 12:30</p> <p>12 週 (星期四) 9 月 24 日至 12 月 10 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>

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 / 報名方法
本拿比 Burnaby Neighbourhood House - South Community Hall 5024 Rumble Street, Burnaby	8 週 (星期五) 6月5日至7月24日 上午 11:00 至下午 1:00	\$40.00 · 共 8 堂
	8 週 (星期五) 8月21日至10月9日 上午 11:00 至下午 1:00	\$40.00 · 共 8 堂
	8 週 (星期五) 10月30日至12月18日 上午 11:00 至下午 1:00	\$40.00 · 共 8 堂 報名可前往 中心或致電 604-675-5159。 參加前需完成初步評估。
溫哥華 Killarney Community Centre 6260 Killarney Street, Vancouver	8 週 (星期五) 7月3日至8月21日 下午 1:30 至 3:30	\$52.00 · 共 8 堂
	6 週 (星期五) 9月11日至10月16日 下午 1:30 至 3:30	\$39.00 · 共 6 堂
	6 週 (星期五) 10月30日至12月4日 下午 1:30 至 3:30	\$39.00 · 共 6 堂 聯絡「腦退化中文熱線」以 查詢候補名單資訊。

Minds in Motion® 「身心活動」(續)

地點	日期	費用 / 報名方法
滿地寶 Port Moody Recreation Complex 300 Loco Road	6 週 (星期二) 7月7日至8月11日 下午 1:30 至 3:30	\$25.32 · 共 6 堂 報名可前往中心或致電 604-469-4556。 參加前需完成初步評估。
列治文 East Richmond Community Hall 12360 Cambie Road, Richmond	8 週 (星期三) 7月8日至8月26日 下午 1:00 至 2:30 5 週 (星期三) 9月16日至10月21日 下午 1:00 至 2:30 *9月30日停課。 5 週 (星期三) 11月4日至12月9日 下午 1:00 至 2:30 *11月11日停課。	\$47.75 · 共 8 堂 \$29.85 · 共 5 堂 \$29.85 · 共 5 堂 聯絡「腦退化中文熱線」以查詢候補名單資訊。



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