

# First Link® 中文通訊

你的腦退化支援服務

2023年10月至12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。

### 報名方法:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 [info.chinese@alzheimerbc.org](mailto:info.chinese@alzheimerbc.org)。

除非另有說明，否則參加實體活動的人士已毋須出示疫苗接種證明。若想了解更多有關安全協議的信息，請瀏覽網頁：[alzbc.org/COVID-safety](http://alzbc.org/COVID-safety)。

實體教育講座	日期	地點
<b>家庭照顧者教育系列 (廣東話)</b> 專為腦退化患者的照顧者而設的一系列教育講座。內容包括：認識腦退化、溝通和行為、計劃未來及培養照顧者的復原能力。	共 3 課 11 月 8 日、15 日及 22 日 (星期三) 下午 1:00 至 3:00	<b>Cedar Cottage</b> Neighbourhood House 4065 Victoria Drive, Vancouver
<b>大腦健康簡介 (廣東話)</b> 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。	11 月 25 日 (星期六) 上午 11:00 至下午 12:30	<b>Richmond Public Library - Brighthouse Branch</b> 100 - 7700 Minoru Gate, Richmond
<b>過渡至長期護理服務 (廣東話)</b> 了解入住長期護理院並提供使過渡時期暢順的建議。	12 月 7 日 (星期四) 上午 10:00 至中午 12:00	<b>Richmond Caring Place</b> Room 320 - 7000 Minoru Boulevard, Richmond

網上教育講座	日期
<p><b>大腦健康簡介 (廣東話)</b>            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。</p>	<p>12月13日(星期三)            上午 11:00 至 中午 12:00</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。

咖啡聊天室	日期	報名方法
<p>列治文  <b>Minoru Centre for Active Living</b>            7191 Granville Avenue,            Richmond</p> <p>為早期腦退化患者而設。</p>	<p>12 週 (星期二)            9月19日至12月5日            下午 1:30 至 3:00</p>	<p>若要查詢更多詳情，請致電 First Link®「腦退化中文熱線」            1-833-674-5007 或電郵致  <a href="mailto:info.chinese@alzheimerbc.org">info.chinese@alzheimerbc.org</a>。</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。

地點	日期	報名方法
列治文 East Richmond Community Hall 12360 Cambie Road, Richmond	16 週 (星期三) 9 月 6 日至 12 月 20 日 下午 1:30 至 3:30	若要查詢更多詳情，請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 info.chinese@alzheimercbc.org。  報名可瀏覽網頁 richmond.ca/register 或致電 604-276-4300 (program ID #246353)。 費用: \$90.40 · 共 16 堂
溫哥華 Killarney Community Centre 6260 Killarney Street, Vancouver	14 週 (星期五) 9 月 15 日至 12 月 15 日 下午 1:30 至 3:30	若要查詢更多詳情，請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 info.chinese@alzheimercbc.org。  報名可瀏覽網頁 vanrec.ca 或致電 604-718-8201 (program ID #466795)。 費用: \$86.80 · 共 14 堂
網上活動  使用 Zoom 進行	6 週 (星期四) 11 月 9 日至 12 月 14 日 下午 1:00 至 2:15	免費參加。若要查詢更多詳情， 請致電 First Link® 「腦退化中文熱 線」1-833-674-5007 或電郵致 info.chinese@alzheimercbc.org。

## 透過互助關懷小組與其他受腦退化症影響的人士聯繫

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。

### 報名方法:

請致電 First Link® 「腦退化中文熱線」 1-833-674-5007 或電郵致 [info.chinese@alzheimerbc.org](mailto:info.chinese@alzheimerbc.org)。

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。

互助關懷小組	日期
<b>廣東話照顧者互助關懷小組 (實體舉行)</b> 為居住在大溫哥華地區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)
<b>廣東話照顧者互助關懷小組 (網上舉行)</b> 為居住在卑詩省目前正在照顧腦退化患者的人士而設。	每月第四個星期二 下午 2:00 至 3:00
<b>國語照顧者互助關懷小組 (網上舉行)</b> 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