

# 一月通訊

本拿比鄰舍中心的最新消息



## 本期內容

職員消息 **1**

本拿比鄰舍中心  
的新消息 **2**

寵物天地 **6**

在家小運動 **7**

假日小煮意 **10**

55+ 活動 **12**

猜謎小遊戲 **22**

## 來認識Ann, 我們的 TAPS協調員!

### 1) 你在中心的角色是?

我是中心的長者治療啟動計劃 (TAPS) 協調員。TAPS 是一項新計劃, 旨在讓體弱長者參與有趣和支援性的社區活動。在 TAPS 以外, 你還會在南中心的線下和電話活動中看到我。來跟我打聲招呼吧!



### 2) 你喜歡你在中心的角色嗎?

我很高興有機會以 TAPS 協調員這個角色組織各項活動。每一次活動都是我與不同人互動並從他們的視野學習的機會, 尤其長者是充滿智慧的一群!

你可以電郵 [annf@burnabynh.ca](mailto:annf@burnabynh.ca) 或致電 604-431-0400 聯絡 Ann

本拿比鄰舍中心乃由社區主導及資助的機構, 聚焦於鄰舍互助, 並位於 Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt), Kwikwetlem (kʷikwəʔləm)、Squamish (Skw̓xwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 民族未曾割讓的土地上。

## 重要新消息!

**2022年1月18日之前的部分室內活動已經取消。**其餘活動也可能會取消。請關注中心活動公佈。我們亦會持續留意省衛生官員辦公室的最新情況。

本拿比鄰里中心的各個設施和服務/活動均要求出示疫苗接種證明。所有設施均要求大家保持社交距離、消毒雙手、回答 COVID-19 健康提問，並必須於任何時候佩戴口罩。

謝謝你的配合!

## 獲取卑詩省疫苗卡的步驟

**第一步：安全登錄 <https://www.healthgateway.gov.bc.ca/vaccinecard> 並輸入你的：**

- 出生日期；
- 個人健康號碼 (PHN)；及
- 你接種第一劑或第二劑的日期

**第二步：保存或打印**

- 登錄後，你可以在你的設備上保存**電子版本** 或者 打印**紙質副本**。
- 如選擇**電子版本**，請點選「保存副本」並將副本保存到你設備的相簿或下載文件夾中。
- 如使用**紙質版本**，請勿折疊或弄皺卡片的二維碼部分。

**第三步：出示你的證明 - 攜帶你的疫苗卡和政府身份證明。**

無法使用智能手機、電腦和打印機嗎？ 你可以：

- 1) 請朋友或家人幫助打印網頁上的疫苗卡。
- 2) 在鄰近你的圖書館打印疫苗卡
  - Bob Prittie - Metrotown: 604-436-5400
  - McGillL 604-299-8955
  - Tommy Douglas: 604-522-3971
  - Cameron: 604-421-5454
- 3) 電話訂取 - 致電1-833-838-2323 (設有翻譯員)



## COVID-19 疫苗加強劑：

加強劑是幫助你保持和延長抵抗 COVID-19的額外疫苗注射。與 COVID-19 疫苗的第一劑和第二劑一樣，在「Get Vaccinated System」系統中已註冊的人將在輪到他們時獲通知預約注射加強劑。輪到你預約時，你將收到電郵、短訊或電話通知。

致電 1-833-838-2323 或前往 <https://www.getvaccinated.gov.bc.ca/s/>：

- 檢查你是否已在「Get Vaccinated System」系統中註冊
- 完成「Get Vaccinated System」系統註冊
- 預訂你的加強劑

\* 注射加強劑**必須**預約。

**什麼時候？** 邀請預約的時間基於風險級別和年齡（從年長到年輕）。加強劑會在你第二劑後的 6 至 8 個月內提供。

所有人將接受莫德納 (Moderna) 或輝瑞 (Pfizer mRNA) 疫苗的加強劑。兩種疫苗可以互換。

## 疫苗交通計劃：

Fraser Health 和 Translink、BC Transit 和 handyDART 的疫苗交通計劃確保居住在本拿比並面臨交通障礙的長者或弱勢群體可以獲得 COVID-19 疫苗接種。有需要的人仕可獲得交通服務。

**如何獲得交通服務：**

**第一步：註冊你的疫苗並獲得確認編號**（參見上文「COVID-19 疫苗加強劑」部分）。

**第二步：在此處填寫表格**（僅限網上）：<https://www.fraserhealth.ca/bookaride>  
你可以在提交預約時間後的 1 至 3 個工作天內收到 Fraser Health 的回復。

**第三步：Fraser Health 會在為你安排交通時為你預約。** 這有助於確保他們可以根據你的預約時間協調你的交通。

需要幫助？

請致電 604-431-0400 或電郵到 [alexish@burnabynh.ca](mailto:alexish@burnabynh.ca) 聯絡 Alexis



Celebrating

25

years



儘管天氣寒冷，  
但中心的長者服務團  
隊和熱心的義工在  
12月24日依然為  
到來 BNH 南中心領  
取火雞餐的長者  
打氣！

非常感謝我們傑出的義工、聖誕老人、省議員 Anne Kang  
和 The Province Empty Stocking Fund 讓我們的聖誕午餐得以成真！



# STRIDE Burnaby ARTS Festival

Jan 28 - Feb 5, 2022

## 藝術家、藝術愛好者、 富創意又好奇的鄰居、遊客，你們好！

2022年，已經成為本拿比傳統的 Stride 本拿比藝術節將由本拿比鄰舍北中心主辦。從 2022年1月28日至2月5日，Stride 將為加拿大濕冷的西岸冬日注入光芒與溫暖。此外，我們將提供線上音樂和教育節目，連結全世界。

Stride 的創意團隊正在為所有年齡層設計安全、創新和低門檻的線上節目和戶外活動。沿著廣受歡迎的 Heights Art Walk 探索最新的藝術作品和本地詩人的作品，參加虛擬藝術工作室之旅，在發人深省的論壇中獲得靈感，並在線上音樂會上輕打拍子吧！

**Stride 2022 會讓你開心嗎？能連繫你嗎？讓你煥然一新？  
Stride 能啟發你嗎？激發你的好奇心？可以，尚有更多！**

由鄰居為社區製作的 STRIDE 既是藝術節，又是社區的催化劑，而且充滿樂趣！在 2022 年 Stride 本拿比藝術節上慶祝本拿比的藝術和靈魂吧！

一個擁抱藝術的社區不僅僅支持其藝術家；  
它會重視新想法，鼓勵不同觀點，並激發公民活力和投資在社會繁榮上。

**2022年1月28日至2月5日，來慶祝本拿比的藝術和靈魂！  
請到訪我們的網站 <https://weareburnaby.com/> 獲取更多資訊**

# 看看 Rachel 的貓咪：Missy!



我們訪問了本拿比居民 Rachel，看看她可愛的貓咪 Missy。  
Rachel 從 3 個月大的時候就和 Missy 在一起了。

## 1. 她是什麼品種？

- 暹羅混血貓

## 2. 她有什麼特別的才能嗎？

- 她可以跳得很高，  
還能在公寓到處跑，  
快得你幾乎看不到她！



## 3. 你與她最喜歡的回憶是怎麼的？

- 有一次她吻了我的嘴唇。
- 她坐在我腿上睡覺。

## 4. 她最喜歡的食物或玩具是甚麼？

- 貓抓柱是她的最愛。
- 她也很喜歡抓我的藤椅！

你想在我們的下一期展示你的寵物嗎？

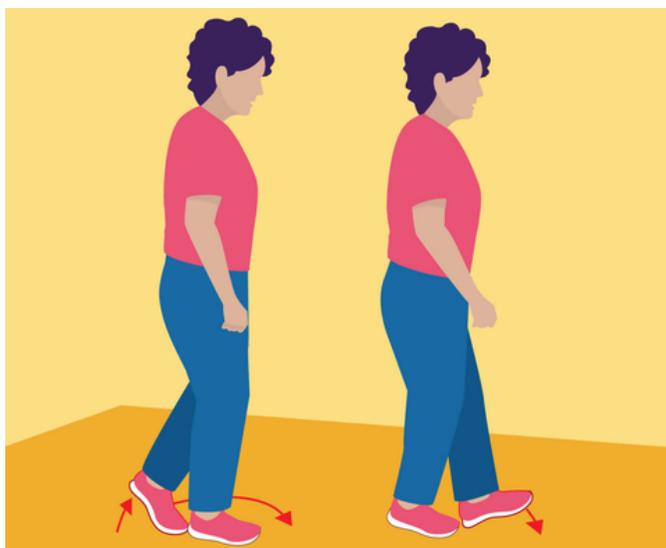
請電郵至 [ANNF@BURNABYNH.CA](mailto:ANNF@BURNABYNH.CA) 或致電 604.431.0400 提交予 ANN

## 改善力量與平衡的在家小運動

- 開始新的鍛煉計劃前，請諮詢你的醫療保健提供者。
- 請穿著舒適的衣服和具支撐性的鞋子。
- 使用堅固、穩定的椅子作為支撐。

### 腳跟到腳趾小步行

這個練習可以讓你的腿更強壯，讓你不易跌倒。

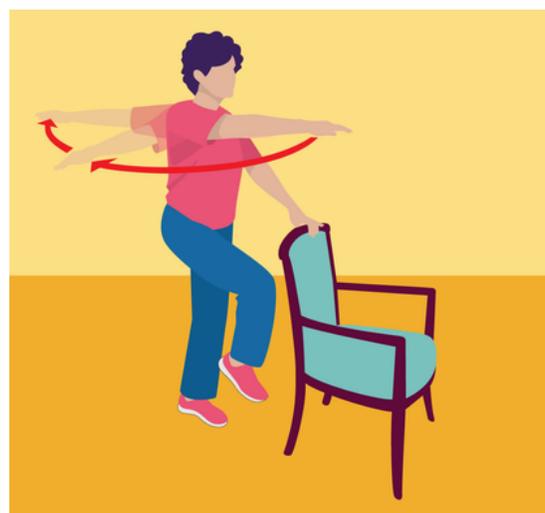


- 將 右腳 放在 左腳 前面。
- 用 右腳跟 觸碰 左腳腳趾 的上面。
- 將 左腳 移到 右腳 前面，將重心放在 腳跟。
- 將重心轉移到 腳趾。
- 用 左腳 重複該步驟。
- 重複20步。

### 時鐘轉動

想像一下，你的正前方是數字 12，而數字 6 就是你的正後方。

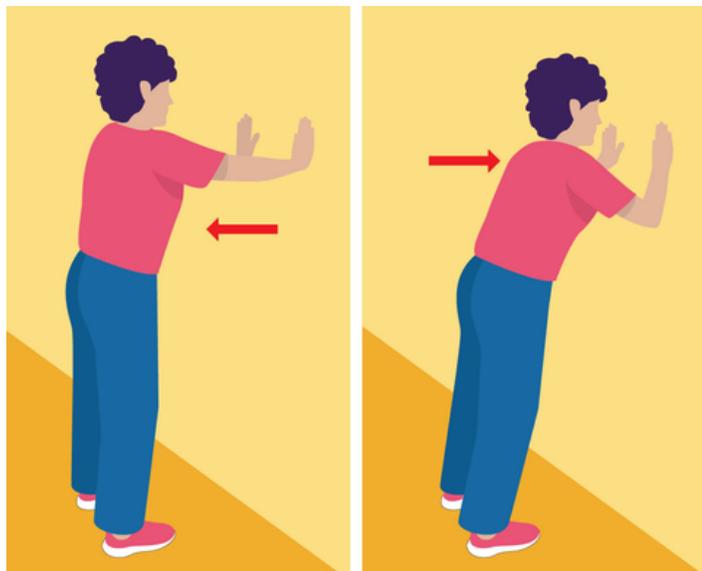
- 用 左手 握住椅子。
- 抬起 右腿 並伸展 右臂，指向數字 12。
- 將手臂指向數字 3，然後將其指向身後的數字 6。
- 將你的手臂回到數字 3，然後回到數字 12。
- 全程直視前方。
- 左、右手重複這個練習兩次。



## 在家小運動（續）

### 牆壁掌上壓

只要有一面牆壁，就可以做運動！

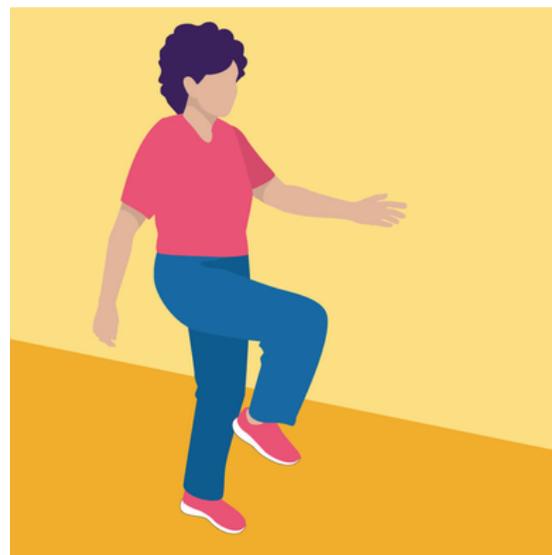


- 站在沒有任何掛畫、窗戶或門的牆前一隻手臂遠的位置。
- 稍微前傾，將手掌平放在牆上，保持與肩膀相同的高度和寬度。
- 保持你的雙腳站立，慢慢將你的身體靠近牆壁時。
- 輕輕將自己向後推，使手臂伸直。
- 重複20次。

### 原地步操

步操是長者訓練平衡的好方法！

- 如果您需要抓住某物，請在枱或櫃前進行此練習。
- 站直，盡量抬高右膝。
- 放下它，然後抬起左膝。
- 抬起和放下雙膝 20 次。



#### 需要一起散步的夥伴嗎？

報名參加我們的步行夥伴計劃吧！請電郵到 [alexish@burnabynh.ca](mailto:alexish@burnabynh.ca)  
或致電 604-431-0400 向 Alexis 報名

## 七個長者須要知道的電話號碼

如何在有健康  
疑難時求助

### 健康資訊 1

8-1-1 (healthlinkbc.ca)  
HealthLink BC

**時間：**24 小時，7 天

**原因：**如果你感到不適或受了輕傷，不確定該怎麼做。或者你有關於健康的疑問或需要建議。

**內容：**護士的健康建議；營養師的營養資料；藥劑師的藥物建議；在哪裡可以找到你所在社區的健康服務。

### 個人健康 2

你的醫生的號碼 # \_\_\_\_\_  
最近的步入式診所 (walk-in) # \_\_\_\_\_

**時間：**辦公／診所時間

**原因：**你的醫生是你的健康專家。如果你認為有緊急問題須盡快見醫生，請致電他們。如果你沒有家庭醫生，步入式診所可能是一個不錯的選擇。否則，請致電 8-1-1 尋求建議。

### 家居支援 3

604-268-1312  
(Betterathome.ca)  
Better at Home

**時間：**各區不同辦公時間

**內容：**友好探訪、預約交通、簡單的園藝工作、小型房屋維修、鏟雪、簡單家務、日常購物（服務因社區而異）。根據你的收入，某些服務可能免費。

### 家居支援 4

1-855-412-2121

Fraser Health 服務熱線

**時間：**8:30-4:30，7 天

**原因：**了解你是否合資格獲得在家個人護理、家庭護理或康復、寧養治療、成人日間計劃或暫托服務。

**內容：**受過訓練的電話工作人員會確定認你的需要，並為你轉介服務。根據你的收入，某些服務可能免費。

### 心理支援 5

604-951-8855

1-877-820-7444

Fraser Health 危機熱線

**時間：**24 小時，7 天

**原因：**有任何讓你擔心、擔心或痛苦的事情，例如自殺的想法或感覺、心理健康問題、成癮、家庭暴力、虐待、關係衝突、失落或孤獨。

**內容：**免費保密的情緒支援、危機介入和社區資源訊息。

### 社區服務 6

2-1-1 (bc211.ca)

**時間：**24 小時，7 天

**原因：**你需要一項服務，但不確定它的名稱或在哪裡可以找到。這通電話能為你提供資料和轉介專家聯繫起來，並提供所有社區、社會和政府服務的號碼。

### 緊急服務 7

9-1-1

**時間：**24 小時，7 天

**原因：**任何嚴重的緊急情況。救護車與服務員會一起抵達，評估你是否需要被送往當地的急症室。

# Christina 的廣東白切雞

憑此食譜，你能製作一道美味的傳統雞肉菜式，並用雞湯來煮米飯。

## 材料：

### 雞：

- 2-3 磅雞 (或 2 塊雞腿／雞胸)
- 1 匙鹽
- 6 杯水 (足夠蓋過雞)
- 4 片薑
- 2 棵蔥

### 蔥油：

- 鹽少許
- 2 片薑
- 1 棵蔥
- 1/3 杯菜籽油
- 1 匙 Coleman's 乾芥末 (非必須)
- 2 匙蠔油 (非必須)



六至八人份

## 步驟：

1. 在鑄鐵鍋或大湯煲中煮沸水。
2. 沖洗乾淨並印乾雞肉。
3. 用鹽把雞肉內外擦均勻，將薑片和 2 棵蔥塞入雞腔。
4. 將雞肉放入沸水中。再次將水煮沸，然後轉小火慢燉 20 分鐘，或直到筷子戳在雞肉的汁液清澈為止。
5. 從鍋中取出雞肉放涼。

## 同時間，可煮美味的雞飯：

1. 洗米直到米水變清
2. 加入飯鍋，加入足夠的雞湯，直到覆蓋你的第一個手指節 (2份水：1份米的比例)
3. 煮沸後立即轉小火煮 10 分鐘
4. 上菜前把米飯扒鬆



## 廣東白切雞食譜（續）：

### 在煮飯時，準備醬汁／調味品來搭配雞肉：

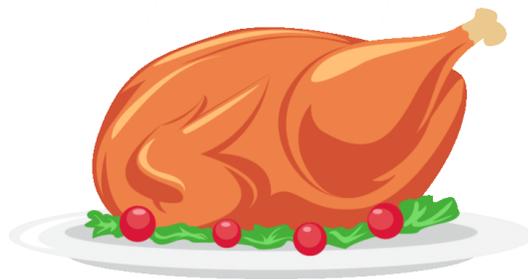
- 蔥油
  - 將薑切碎，將蔥切幼，和少許鹽一搗勻。
  - 在小平底鍋中加熱油，倒入薑、蔥、鹽的混合物。
- 蠔油——只需從瓶子裡倒出來。
- 芥末：
  - 將1匙 Coleman's 乾芥末與1匙冷水混合。

### 上菜：

- 將雞腿和雞翼與雞身分開，可以去骨或保留。切下兩側的胸骨。
- 與米飯和炒菜一起享用。

### Christina 對吃剩的雞肉的建議：

- 手撕雞生菜包配海鮮醬
- 沙律
- 芙蓉蛋



### 你喜歡烹飪嗎？

報名參加 Lynn 的 Cooking Connections!  
逢星期四或星期五上午10時到中午12時  
每星期會將食譜電郵給你！

請電郵到 [kitchens@burnabynh.ca](mailto:kitchens@burnabynh.ca) 或  
致電 604-431-0400 向 Lynn 報名

## 本拿比鄰舍中心的 55+ 活動

**請注意：部份線上活動已暫時取消 - 請向我們查詢詳情**

### SENIORS CONNECTIONS 長者連結 - 3 種不同的方式交際!

#### 1) Telephone-based Program 電話活動

加入我們互動的電話環節來交際、學習、歡笑和建立聯繫吧！節目包括靜觀、旅行、探索本拿比、藝術，還有更多！每節約長 30 分鐘。你會在活動開始時接到電話；屆時你只需撥「1」字，就是這麼簡單！

詳情或報名請致電 604-431-0400 或電郵到 [annf@burnabynh.ca](mailto:annf@burnabynh.ca) 與 Ann 聯絡

#### 2) Senior's Conversation Group 長者聊天室（線上）

加入我們在 Zoom 進行虛擬聊天，結識新朋友、保持聯繫和頭腦活躍！每週我們都有一個不同的主題。

逢星期三：上午11:00 – 中午12:00

詳情或報名請致電 604-4310400 或電郵到 [alexish@burnabynh.ca](mailto:alexish@burnabynh.ca) 與 Alexis 聯絡

#### 3) South Burnaby Neighbourhood House 南中心聚會（線下）

**\*由於政府規定，直至1月18日的線下聚會暫時取消\***

來認識新朋友並享用午餐吧！（午餐 \$5，僅限星期五供應）

逢星期三：上午10:00 - 下午2:30

逢星期五：上午10:30 - 下午2:30

\*我們週三和週五的聚會詳情可在另一份單獨的活動表中找到。你可在我們的南中心取得活動表，也可致電我們將活動表電郵給您。\*

詳情或報名請致電 604-431-0400 或電郵到 [annf@burnabynh.ca](mailto:annf@burnabynh.ca) 與 Ann 聯絡

### 長者星期一及電腦支援（北中心的線下活動）

來和我們一同享用咖啡、茶和小吃。我們設有簡單午餐（捐贈的湯和小麵包）。過來認識你的鄰居，喝個茶聊個天，分享一下你的興趣和交際一下吧。

逢星期一：上午10:00 - 中午12:00

詳情致電 604-294-5444 或電郵到 [northinfo@burnabynh.ca](mailto:northinfo@burnabynh.ca) 查詢



# 2022年1月

電話節目 (英語進行)

請致電 604.431.0400  
或電郵到 [annf@burnabynh.ca](mailto:annf@burnabynh.ca)

與Ann聯絡

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

<p>3</p> <p>假期</p>	<p>4</p> <p>1:00 PM Books &amp; Beyond</p>	<p>5</p> <p>3:00 PM Meditation</p>	<p>6</p> <p>10:00 AM Burnaby Public Library</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <p>1:00 PM Move Your Body</p>	<p>11</p> <p>1:00 PM Books &amp; Beyond</p>	<p>12</p> <p>3:00 PM Meditation</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>3:00 PM Travelogues</p>
<p>17</p> <p>1:00 PM Feedback Group</p>	<p>18</p> <p>1:00 PM Books &amp; Beyond</p>	<p>19</p> <p>3:00 PM Meditation</p>	<p>20</p> <p>10:00 AM Burnaby Public Library</p> <p>1:00 PM Art Chat</p>	<p>21</p>
<p>24</p> <p>1:00 PM Move Your Body</p>	<p>25</p> <p>1:00 PM Books &amp; Beyond</p>	<p>26</p> <p>3:00 PM Meditation</p>	<p>27</p> <p>10:00 AM Burnaby Public Library</p>	<p>28</p> <p>3:00 PM Explore Burnaby</p>
<p>31</p> <p>Join Us!</p>				

## **氣功（線上）**

學習「氣」的基本概念。氣功注重緩慢的動作和有節奏的呼吸，促進放鬆和健康。這練習可以增強大家的健康、壓力管理和體格。加入我們，加深你對自己的「氣」的認識！氣功活動也會在美麗的北本拿比公園進行。

逢星期一：下午2:00 – 3:00（線上）

詳情致電 604-294-5444 或電郵到 [northinfo@burnabynh.ca](mailto:northinfo@burnabynh.ca) 查詢

## **瑜伽（線上）**

加入我們的 Zoom 瑜伽班吧。認證瑜伽導師 Mayra Chavez 將和大家練習Pranayama（呼吸）、Asanas（姿勢）和冥想。嘗試以瑜伽來提升你的平衡、力量、靈活性和專注力。你會發現許多美妙的瑜伽姿勢可以融入你的日常練習，釋放你的壓力和放鬆繃緊的身體。

逢星期五：上午7:30 – 8:30（線上）

詳情或報名致電 604-294-5444 或電郵到 [northinfo@burnabynh.ca](mailto:northinfo@burnabynh.ca) 查詢

## **WALKING BUDDIES 散步夥伴：**

有興趣多走走並與鄰居聯繫嗎？我們會將你與一位（在你附近地區的）本拿比夥伴聯繫起來一起散步，同時遵守公共衛生命令地進行活動。

詳情請致電 604-431-0400 或電郵到 [alexish@burnabynh.ca](mailto:alexish@burnabynh.ca) 與 Alexis 聯絡

---

## **未來新活動：**

### **長者治療啟動計劃(TAPS)**

TAPS 計劃讓孤立並難以自行參與服務的長者聯繫起來。本計劃讓長者能夠參加活動、獲取有營養的膳食、得到社區支援並接觸到其他社區服務。參與者能互相聯繫、互相支持。

本計劃每週舉行 2 天，包括娛樂和社交活動以及午餐。我們能提供交通支援。午餐費用為 \$5。

詳情請致電 604-431-0400 或電郵到 [annf@burnabynh.ca](mailto:annf@burnabynh.ca) 與 Ann 聯絡



## 中心的重點服務：

new

### 照顧者互助小組（線上）

與其他照顧者分享經驗、尋求支持並交流實用資訊。本小組在每月的第二個和最後一個星期一下午 6:00-8:00 透過 Zoom 見面。

詳情或報名請致電 604-431-0400 或電郵到 [kathyb@burnabynh.ca](mailto:kathyb@burnabynh.ca) 與 Kathy 聯絡

### 日常購物／送餐計劃

我們為體弱且難以獲得食物的長者提供食品籃、預製餐、雜貨購物和免費送貨服務。

詳情或報名請致電 604-431-0400 或電郵到 [Carinatl@burnabynh.ca](mailto:Carinatl@burnabynh.ca) 與 Carina 聯絡

### 電腦支援

需要科技支援？我們提供一對一支援，協助個人申請福利等等。

- 南中心線下：逢星期一中午12:00 – 下午2:00 及逢星期四下午 3:00–5:00（無須報名）
- 北中心線下：逢星期一上午10:00 – 中午12:00（無須報名）
- 線上或電話支援：逢星期一中午12:00 – 下午2:00 及逢星期四下午 3:00 - 5:00

**以上時間都沒有空嗎？**我們提供靈活的在線輔助：我們能為你配對一位義工，在線上與你見面並解答你的問題。我們的義工可以用英語、粵語、波斯語、普通話、韓語、法語和旁遮普語支援你。

預約時段：可致電 604-396-7307 或電郵到 [literacy@burnabynh.ca](mailto:literacy@burnabynh.ca)

## 義工機會：

有興趣回饋你的社區嗎？你想與鄰居分享興趣、才能和技能嗎？快來我們中心做義工吧！你可以在 <https://burnabynh.ca/get-involved-volunteer/> 查看我們中心的義工機會並完成你的義工申請。

### 長者活動義工

帶領交際活動 - 線下、線上Zoom平台或透過電話方式進行！

### 散步夥伴義工

來幫助我們的散步夥伴計劃吧！義工將與一位（在附近地區的）長者配對，一起去散步。

詳情請致電 604-294-5444 或電郵到 [janiceh@burnabynh.ca](mailto:janiceh@burnabynh.ca) 與 Janice 聯絡



## 成為一個 長者支援義工 「長者互助」

### 這個人是你嗎？

- 你是55歲以上，而且有興趣幫助別人
- 你是一個好的聆聽者，有愛心、能帶給人溫暖
- 你享受分享你的知識和幫助人
- 你真正有興趣在多元化的本拿比社區支援長者
- 你能夠參與50小時以上的培訓，並能持續支援你的長者朋友至少一年

### 作為長者支援義工，你有機會：

- 向正經歷困難、情緒不安的長者，提供一對一支援和指導
- 協助長者釐清目前狀況，並建立可達到的目標
- 為經歷健康困擾、社交孤立、焦慮、身為長期照顧者的長者提供同理心的支持
- 協助長者走過人生階段的轉變，例如退休、喪失摯愛、搬遷等

欲知更多詳情，請致電 **本拿比長者外展服務社 (604) 291-2258** 或  
電郵至 [volunteer@bbyseniors.ca](mailto:volunteer@bbyseniors.ca)

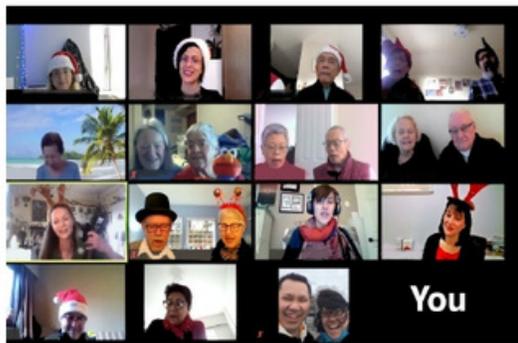
感謝你的支持！



# Burnaby Seniors Outreach Services Society

## 腦退化之友咖啡廳

長者、腦退化人士、家屬和照顧者的線上聚會



希望在不久的將來，我們可以線下形式進行



時間: 2022年1月13日  
下午 1:00 - 2:30

地點: ZOOM

鏈接會在報名後發送

報名:  
[faryar@bbyseniors.ca](mailto:faryar@bbyseniors.ca)  
或  
604-375-5778

參加者會參與音樂及  
有人帶領的討論

Canadian Centre  
for Elder Law 幫助  
腦退化患者參與他們  
自身事務的決定。我  
們邀請了該會參與此  
活動。



Working with communities in BC's  
Interior, Lower Mainland, Central  
& Northern Vancouver Island

Burnaby Family and Friend Caregiver Support Program is funded by the Government of BC, managed by United Way, and supported by Family Caregivers of BC

# 持續支援及教育系列

Burnaby Seniors Outreach Services Society

## 列寫一份清單

對象：照顧者及長者

日子：1月26日（星期三）

時間：上午 10:00-11:30

地點：線上

講者：Karen Tyrell



鏈接會在報名後發送

報名：[faryar@bbyseniors.ca](mailto:faryar@bbyseniors.ca) 或 604-375-5778



Working with communities in BC's Interior, Lower Mainland, Central & Northern Vancouver Island

# Watercolour Lessons

## 水彩畫班



由塑膠彩及水彩畫家

**Maudie Watson 帶領**

時間

6-8 pm

日期

**星期一**

1月10日- 4月45日, 2022

安排

先在線上, 然後在北中心上課  
視乎 Covid19 限制

學習水彩基礎知識, 逐步探索和練習繪畫有趣的主题。這些主题乾淨、簡單, 以自然、靜物或景觀為基礎。你可以把學到的來發展自己的興趣, 並為你的藝術感到自豪。

### 主题項目可能包括:

企鵝 | 雪花 | 雪人 | 蝴蝶 | 葉片 |  
玫瑰 | 彩虹 | 鬱金香 | 蜜蜂 | 雀鳥 |  
景觀 | 城市景觀 | 森林 | 海岸



更多資訊或註冊:

電郵 [Northinfo@burnabynh.ca](mailto:Northinfo@burnabynh.ca) 或致電 604-294-5444

所有線下 BNH 非緊急活動均需要提供完整疫苗接種證明。



本拿比鄰舍中心乃由社區主導及資助的機構, 聚焦於鄰舍互助, 並位於 Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt), Kwikwetlem (kwikwəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 民族未曾割讓的土地上。



**BURNABY NEIGHBOURHOOD HOUSE**

本拿比鄰舍中心

**Z O O M 線 上 課 堂**

# 齊來做瑜伽吧!

發掘有趣的瑜伽姿勢，將它們融入到你的日常生活吧！這能重新平衡你的生活、改善你抵抗力和增加你的專注力。

認證瑜伽導師會和你練習Pranayama（呼吸）、Asanas（姿勢）和冥想。

**星期五**

**7:30am - 8:30am**



請電郵 [Northinfo@burnabynh.ca](mailto:Northinfo@burnabynh.ca)報名

本拿比鄰舍中心乃慈善及非牟利機構。我們由社區主導及資助，聚焦於鄰舍互助。

# 新年字謎

G	N	T	I	B	R	A	D	N	E	L	A	C	L	O	C	K	K	A
U	O	R	O	D	E	X	U	T	O	U	I	G	O	F	H	C	T	X
A	I	A	T	B	S	X	B	V	P	A	R	T	Y	I	M	I	O	W
T	T	D	V	Q	O	A	W	A	R	Y	F	F	T	R	M	S	T	G
Z	A	I	A	U	L	D	L	A	N	G	S	Y	N	E	T	U	L	F
I	T	T	F	L	U	R	E	M	A	E	R	T	S	C	F	M	M	N
O	I	I	O	C	T	Y	E	C	F	T	X	S	S	R	G	N	C	W
N	V	O	F	E	I	B	P	K	D	I	Q	U	I	A	N	W	O	G
C	N	N	B	E	O	A	A	P	A	U	R	K	K	C	I	V	U	C
S	I	F	N	D	N	B	L	G	A	M	E	S	C	K	C	T	N	W
I	H	Q	J	O	B	B	F	R	F	H	E	H	T	E	N	B	T	S
N	O	I	T	A	R	B	E	L	E	C	A	S	M	R	A	V	D	E
Z	U	D	L	F	N	L	V	Q	G	M	A	T	I	G	D	Q	O	W
V	R	L	K	K	K	U	E	M	P	O	D	C	D	O	Q	V	W	C
P	G	G	R	R	V	R	A	A	T	T	E	I	N	J	N	P	N	F
R	L	Y	A	F	L	U	G	R	U	E	T	V	I	S	Q	R	L	S
L	A	P	A	K	E	N	Q	N	Y	E	W	M	G	V	H	Q	C	H
E	S	E	D	D	E	C	E	M	B	E	R	G	H	F	T	S	E	C
A	S	R	L	W	X	E	M	I	T	R	E	H	T	A	F	M	F	M

AULD LANG SYNE  
BABY  
BALL  
BALLOONS  
CALENDAR  
CELEBRATION  
CHAMPAGNE  
CLOCK  
CONFETTI  
COUNTDOWN  
DANCING  
DECEMBER  
EVE



FATHER TIME  
FIRECRACKER  
FIRST  
FLUTE  
GAMES  
GOWN  
HAPPY  
HAT  
HOURGLASS  
INVITATION  
JANUARY  
KISS  
MIDNIGHT

MUSIC  
NOISE MAKER  
PARTY  
RESOLUTION  
SPARKLER  
STREAMER  
TIMES SQUARE  
TOAST  
TRADITION  
TUXEDO  
VOW  
YEAR



## 新年密碼解謎

密碼解謎是以替代字母改寫句子或段落，從而加密訊息。例子：「CARD」這個字可以加密化為「XPQM」，即C=X，A=P，R=Q，D=M。在下面的加密文字，找出真正的訊息吧！

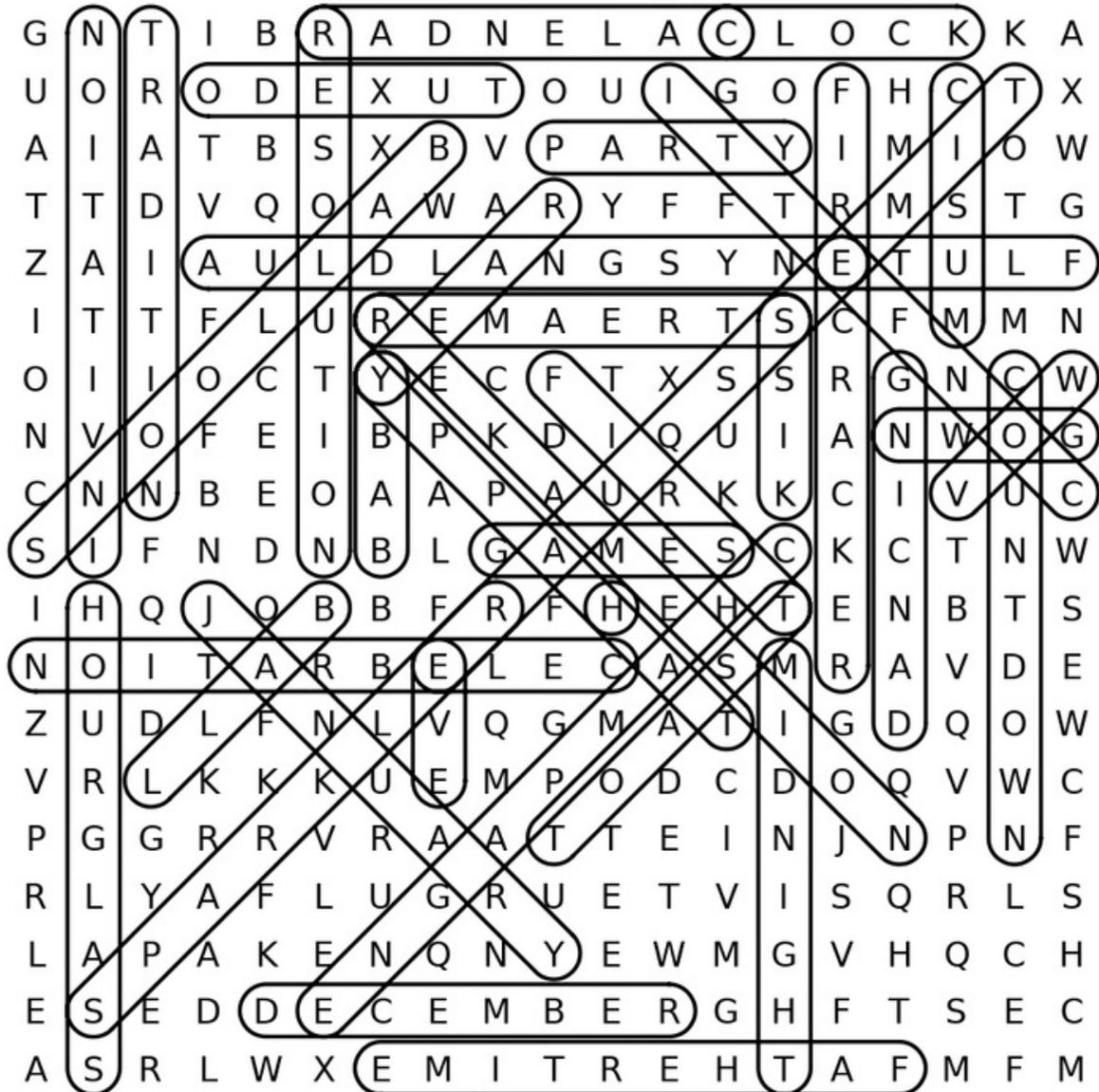
### 主題：夜半鐘聲

KGMKRG IJM ZGRGULXSG SJG ZMNVPW MB SJG PGI FGXL MBSGP  
ZMCPS EMIP SJG DGZMPED SM NVEPVWJS XPE SJGP ZGRGULXSG  
IVSJ DMNG ZJXNKXWPG XPE X AVDD. QCDS EMP'S KMK SJG  
ZJXNKXWPG ZMLA SMIXLED XPMSJGL KGLDMP.



New Year  
New Me!

# 解謎答案



## 主題：夜半鐘聲

People who celebrate the coming of the new year often count down the seconds to midnight and then celebrate with some champagne and a kiss. Just don't pop the champagne cork towards another person!

# 本拿比鄰舍中心會籍 2021-2022



會籍於每年的 9 月 1 日至 8 月 31 日生效，參加任何本中心活動均需有效會籍。會員年費為個人 \$5 及家庭 \$10（可提供津貼）。

你可以填寫以下表格，**成為我們的會員或更新你的會籍**：

[https://burnabynh.ca/about\\_membership/](https://burnabynh.ca/about_membership/)

你也可以致電我們，或親臨我們任何一家中心：

**北中心** 604-294-5444  
地址：4908 Hastings Street

**南中心** 604-431-0400  
地址：4460 Beresford Street

你可以通過以下方式付款：

1. 親臨我們的南中心或北中心
2. PayPal: [https://burnabynh.ca/about\\_membership/](https://burnabynh.ca/about_membership/)
3. 電子轉賬：將您的費用用密碼「membership」發送至finance@burnabynh.ca
4. 信用卡：致電 604-431-0400 (南中心) 或 604-294-5444 (北中心)

THANKYOU

## 感謝我們慷慨的贊助人！



**BC HOUSING**



**United Way**  
British Columbia

Working with communities in BC's  
Interior, Lower Mainland, Central  
& Northern Vancouver Island

**Beedie**