

2022年四月



給55歲以上會員的本拿比鄰舍中心最新消息

來認識Rita，我們的長者購物與膳食協調員！

本期內容

職員消息

1

1) 你在中心的角色是？

我是負責購物和送餐服務的長者協調員。我協調義工，確保使用服務的體弱長者得到支持，繼續過上有能力和獨立的生活。

本拿比鄰舍中心 的新消息

2

2) 你喜歡你在中心的角色甚麼部份？

踏入鄰舍中心，每個人都十分熱情。我遇到的義工非常樂於幫人，讓我了解他們的角色。長者開放地與我分享他們的故事，讓我更了解他們。在我學習中心的所有細節時，職員對我提供非常寶貴的支持。這使鄰舍中心成為一個特別的地方。

寵物天地

5

在家小運動

6

假日小煮意

9

55+ 活動

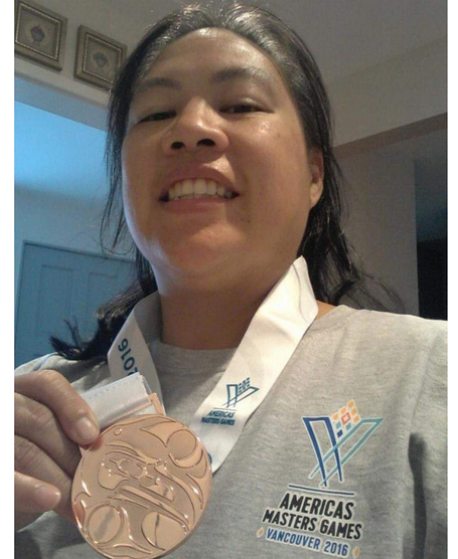
10

猜謎小遊戲

23

3) 告訴我們有關你的趣事吧！

我有太多關於我的有趣事情，簡直需要在通訊增設一個部份去分享！我其中一件喜歡做的事是打壘球。我已經玩了 30 多年了，很高興兩年後我將再次踏上鑽石賽。哦，我還喜歡巧克力蛋糕！



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 (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。

重要新消息!

本拿比鄰舍中心建議大家在我們的設施和活動中佩戴口罩。但請注意，特定的線下活動將繼續要求佩戴口罩，例如電腦支援。不確定你參與的活動是否需要佩戴口罩？請致電我們的辦公室（南：604-431-0400 或北：604-294-5444）。

此外，截至 4 月 1 日，一些中心設施、服務和活動仍需要提供疫苗接種證明。謝謝你的合作!

COVID-19 疫苗加強劑

你可以在接受第二劑 COVID-19 疫苗 6 個月後預約疫苗加強劑。

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

疫苗交通計劃

需要前往接種COVID-19疫苗嗎？我們能提供交通：

1. 註冊你的疫苗：<https://www.getvaccinated.gov.bc.ca/s/>
2. 填寫表格（僅限線上）：<https://www.fraserhealth.ca/bookaride>
3. Fraser Health 會在**1-3個工作天**通知你預約的時間和日子及交通安排。

感謝Fraser Health, Translink, BC Transit 和 HandyDART!

需要幫助？

請致電 604-431-0400 或電郵到 alexish@burnabynh.ca 聯絡 Alexis

COVID-19 快速測試

您可以從本地藥房領取免費的快速抗原測試套裝！請攜同你的個人健康號碼（PNH）。

測試套裝只應在你出現 COVID-19 症狀，並想確認陽性或陰性結果時才應使用。每人每 28 天可以領取 1 個測試套裝。你**不能**付款另行購買。

免費報稅服務 2022

參與資格：*

- 年收入不超過 \$40,000 的單身人士
- 年收入不超過 \$45,000 的單親父母
- 年收入不超過 \$50,000 的夫婦
- 如有受撫養人/孩子，每位增加 \$3000

***你必須是本拿比鄰舍中心 (BNH) 的會員和本拿比居民**

你是否合資格參與？

請在 <https://burnabynh.ca/volunteer-income-tax-program/> 填寫篩選表格（向下拉到頁面的一半）。在你準備好所有稅務文件前，**請勿**填寫篩選表格。如果你符合條件，我們將致電你預約時間。

需要協助？請致電 604-292-3909 或電郵至 janiceh@burnabynh.ca 聯絡 Janice。

報稅服務位置

BNH 南中心
4460 Beresford Street
稅務熱線：604-292-3909

Burnaby Community Services
2055 Rosser Ave (Rosser Ave and Lougheed Hwy)
稅務熱線：604-292-3909

今年的報稅服務可以選擇放下文件或預約親自在場處理。

放下文件的意思是，報稅員會在現場輸入你的資料並通過電話與你交談，然後才提交給加拿大稅務局 (CRA)。提交報稅表後，你可以在預約的時間領回你的稅務文件。

社區活動

長者 星期五

有關卑詩省長者的廣播系列
由 **DR. PETER LEGGE** 主持



現已在 Spotify 上線：
<https://spoti.fi/358cPEo>

在 Youtube 也能收聽：
<https://www.youtube.com/watch?v=oS7z7ZZkAa8>

提起精神來運動吧！

來免費
參與吧！



「我靠工作來維持健康...來做我孫子的好榜樣。
CHOOSE TO MOVE 於我是個好活動。」

協助長者變得或維持活躍的免費活動！

- 制定個人行動計劃以幫助你實現目標
- 選擇你喜歡的活動
- 一對一帶領和小組支持
- 學習新的方式來過上更健康、更積極的生活

www.choosetomove.ca

Cameron Recreation Centre – 9523 Cameron Street, Burnaby

介紹日：4月14日（四）下午 1:30-2:30 一節

九星期活動：4月14日至六月30日 下午 1:30-2:30 九節

65歲以上及合符資格的長者可免費參與
詳情請聯絡長者活動協調員 Sue McIntyre

604 297-4453 | sue.mcintyre@burnaby.ca



看看 Jaclyn's 的小貓：Steve!



1. 他叫甚麼名字？ Steve!

2. 他是什麼品種？ 虎紋貓。

3. 你如何開始飼養他？

在我 5 歲的時候，Steve 在我家的後廊漫步。他坐在我們的玻璃門前等待食物和一個家。我們很快就收養了他，但實際上是他收養了我們。15 年後，他仍然是有史以來最好的貓之一！

4. 他有甚麼特別的才能嗎？

Steve 喜歡睡覺和吃飯。他很懶惰。



5. 你與他最喜歡的回憶是？

我對 Steve 最喜歡的記憶是看他我們在我們的後院玩耍，以及我在周末與他擁抱。

6. 他最喜歡的食物或玩具是甚麼？

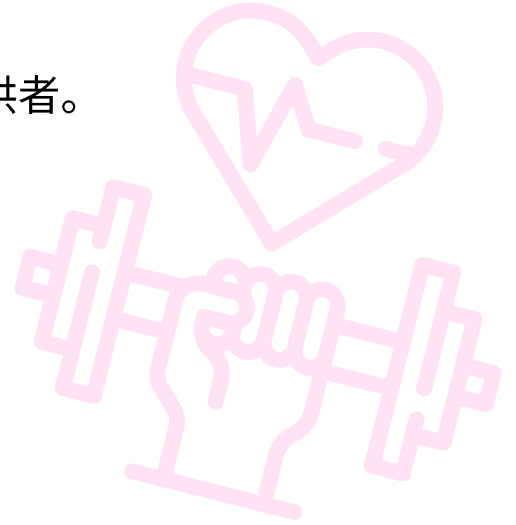
Steve 喜歡吃吞拿魚。他不怎麼玩但他喜歡瘋狂地跑來跑去。

想在我們的下一期展示你的寵物嗎？

請電郵至 ALEXISH@BURNABYNH.CA 或致電 604.431.0400 提交予 ALEXIS

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。



原地踏步

這項運動增強心臟跳動及身體的帶氧系統。



- 坐直，雙腳牢牢踩在地上。
- 向前踏步時擺動另一邊的手臂（右腳向上，左臂向上）。
- 步操 30 秒到 1 分鐘。休息1分鐘，然後重複。

躲貓貓

這個練習能鍛煉你的背部、胸部和手臂。

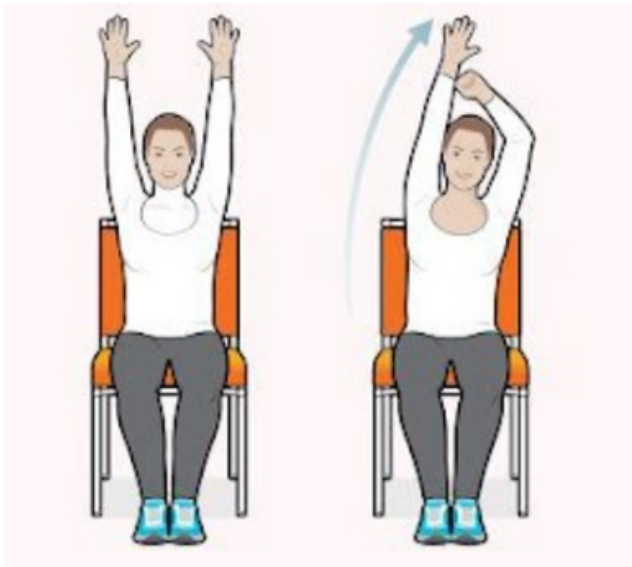
- 坐直。將手肘打開向身體兩側，向上彎曲 90 度。
- 在保持上臂（肩膊到手肘）平行於地板的同時，將前臂合起來，放在面前。
- 將手臂放回起初位置，並將肩胛骨擠壓在一起。



在家小運動（續）

舒壓小動作

這項運動有助於對抗整天坐著而造成的背痛！



- 坐直，拉直並向上伸展雙臂，以拉長背脊。
- 交替將雙手舉過頭頂，就像在爬繩一樣。
- 重複這個動作 30 秒和 1 分鐘。

椅上千斤頂

這是經典帶氧運動的絕佳替代品！

- 坐直，彎曲膝蓋，將手臂放在身體兩側。
- 伸直並打開雙腿，腳跟放在地板上，雙臂呈V形抬起。
- 將手臂和腿放回中心位置。
- 重複 5 到 10 分鐘。



我們有更多運動帶給你！

報名參加我們的電話或線下活動吧！請電郵到 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、簡單家務、日常購物。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：你需要一些服務，但不確定在哪裡可以找到？這個號碼能為你提供資料和轉介專家，並提供有關服務的電話號碼。

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急症室。

烤蘆筍和紅椒

春天是吃蘆筍的最佳時間！新鮮而且通常很便宜。

四人份

材料:

- 1 束蘆筍
- 2 個紅椒
- 3 湯匙橄欖油或其他植物油
- 鹽和胡椒粉
- 1 瓣蒜頭，切碎（可加或不加）



步驟:

1. 將焗爐預熱至 425° F (220°C)
2. 沖洗蘆筍並去掉粗糙的末端。 將紅椒切成環狀或切角。
3. 將蔬菜放入攪拌碗中。 加入橄欖油、鹽和胡椒粉，還有蒜蓉。
4. 將它們單層排列在烤盤上。
5. 在焗爐中焗 12 到 15 分鐘，或直到變軟。

ENJOY!



本拿比鄰舍中心的 55+ 活動（均以英語進行）

如欲查詢或報名，請聯絡：

北中心



604-294-5444
northinfo@burnabynh.ca
4908 Hastings St



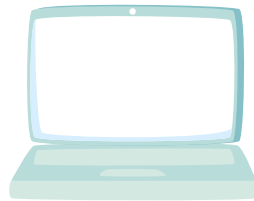
長者星期一及電腦支援（線下活動）

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

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（Zoom）

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日常練習，釋放壓力和放鬆繃緊的身體。歡迎所有人參加！

逢星期五：上午7:30 – 8:30（Zoom）





南中心網下聚會

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

聚會詳情請參看下頁。

詳情或報名請致電 604-431-0400 或電郵到 annf@burnabynh.ca
與 Ann/ Alexis 聯絡



照顧者支援小組（線上）

與其他照顧者分享經驗、尋求支持並交流實用資訊。

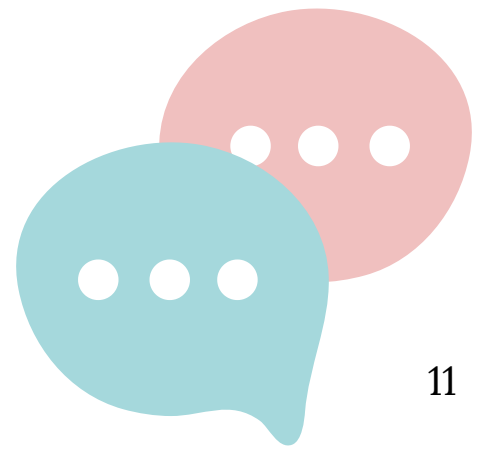
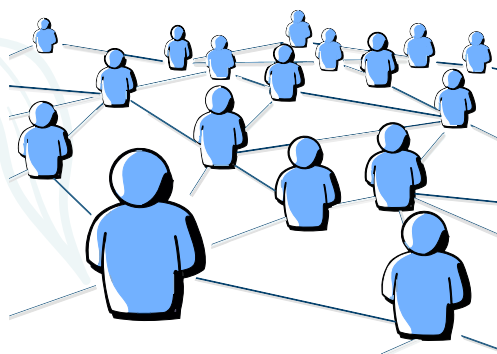
每月的第二個和最後一個星期一下午 6:00-8:00 透過 Zoom 見面

長者朋輩同行計劃

受培訓的義工為因生活變化而感到焦慮、社交孤立、沮喪或困難的長者提供一對一的支持。

如欲報名照顧者互助小組或長者朋輩同行計劃或查詢詳情，
請致電 236-885-7303 或電郵 SeniorSupport@bbyseniors.ca

照顧者互助小組及長者朋輩同行計劃乃由本中心與Burnaby Seniors Outreach合作舉辦。



2022年四月

南中心線下聚會



致電 604.431.0400 或
電郵 annf@burnabynh.ca

聯絡 Ann/ Alexis

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

如需索取詳細時間表，請到
南中心／聯繫我們。

*請在星期四
下午 2:00前
報名參加星
期五活動!!

1
10:30-2:30
Bingo, 午餐,
遊戲及聊天,
縫紉

4

3:00-5:00
太極劍, 氣功

5

6

10:00-2:30
太極, 遊戲及
聊天

7



8

10:00-2:30
拉丁舞, 講座,
午餐, 遊戲及
聊天, 縫紉,
編織

11

3:00-5:00
太極劍, 氣功

12



13

10:00-2:30
太極, 寶萊塢
舞蹈, 遊戲及
聊天

14

15

BNH 假期

18

BNH 假期

19

20

10:00-2:30
太極, 遊戲及
聊天

21



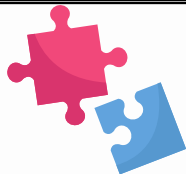
22

10:30-2:30
拉丁舞, 數碼
咖啡廳, 午餐,
遊戲及聊天,
縫紉, 編織

25

3:00-5:00
太極劍, 氣功

26



27

10:00-2:30
太極, 寶萊塢
舞蹈, 遊戲及
聊天

28

29

10:30-2:30
工作坊, 午餐,
遊戲及聊天,
縫紉

橫跨本拿比



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、本拿比歷史及文化、旅行、藝術，還有更多！活動開始時，你會在接到電話；屆時你只需撥「1」字加入對話，就是這麼簡單！



如欲報名，請致電 604-431-0400 或電郵到 annf@burnabynh.ca 聯絡 Ann/ Alexis



長者聊天室（線上）

結識新朋友、保持聯繫和頭腦活躍吧！

逢星期三：上午11:00 – 中午12:00

如欲報名，請致電 604-431-0400 或電郵到 annf@burnabynh.ca 聯絡 Ann/ Alexis



散步夥伴

我們會將你與一位（在你附近地區的）夥伴配對起來一起散步！

詳情請致電 604-431-0400 或電郵到 alexish@burnabynh.ca 與 Alexis 聯絡

關懷電話

有時覺得寂寞，想和人聊聊天嗎？與義工每週在電話對話來保持聯繫！

詳情請致電 604-431-0400 或電郵到 alexish@burnabynh.ca 與 Alexis 聯絡



橫跨本拿比



持續教育系列（線上）

加入我們的每月教育工作坊，增加你對與老齡化和護理相關不同主題的知識和意識，例如減輕壓力和焦慮以及共享相關資源。

每月最後一個星期三上午 10:00-11:30（Zoom）



腦退化友善咖啡廳（線上）

加入其他腦退化患者及其家屬和朋友的行列。社交、唱歌和參與由嘉賓講者和認證音樂治療師主持的討論。

每月第二個星期四下午 1:00-2:30（Zoom）



腦退化友善合唱團（線上）

加入我們腦退化友善、多元文化和跨代的合唱團！獲認證的音樂治療師將以伸展運動、歌曲、故事、分享、悲傷和慶祝帶領我們。

大部份星期六上午 10:30-下午 12:00（Zoom）

如欲報名以上三個活動，請致電 604-375-5778 或電郵到 faryar@bbyseniors.ca





中心的重點服務:

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
- 北中心線下：逢星期一上午10:00 – 中午12:00
- 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

以上時間都不行嗎？ 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。我們的義工可以用粵語、普通話、英語、波斯語、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

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、預製冷凍餐、雜貨購物和免費送貨服務。

如欲報名或查詢詳情，請致電 778-288-3747 或電郵到 ritac@burnabynh.ca 與 Rita 聯絡

新移民服務

如果你是加拿大的新移民、移民或難民，歡迎你！我們在這裡回答你的問題並支持你在新社區中的融入。我們提供粵語、普通話、阿拉伯語、波斯語、達里語、菲律賓語、西班牙語、越南語、印地語或旁遮普語的服務。

聯絡 settlementprogram@burnabynh.ca 或 604-431-0400 (南) or 604-294-544 (北)

Welcome

拉丁

Latin Beat

節拍

跳出健康生活



日期:

4月8日 10:00-10:45am

4月22日 10:30-11:30am

費用: 免費

(須成為會員)

登記

請電郵 annf@burnabyhn.ca

或致電 604-431-0400

聯絡 Ann/Alexis



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。

EAL CONVERSATION

英文外語會話

逢星期一
下午 3 時至 4 時

BNH 北中心

(4908 Hastings St. - 須持疫苗護照)

你是否有中等程度英語，並希望**結識**新朋
友、**學習**加拿大文化和**提升**英語水平呢？
我們新的線下 EAL 對談正等著你！



加入我們由專業英語教師 Ursula
Salemink-Roos 主持的 EAL 對談，
讓您的英語會話更上一層樓！



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 (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kʷikwəɬəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。

詳情或登記：

電話：604-294-5444

電郵：northinfo@burnabynh.ca

煮食 + 聊天

嘗試新煮意並通過 Zoom 與他人聯繫。
我們會每星期將食譜電郵給你。

星期四及星期五
上午 10 點至中午 12 點

請電郵到 kitchens@burnabynh.ca
聯絡 Lynn 或致電 604-431-0400 報名





照顧者支援小組

你是正在無償照顧成人或長者的朋友或家人嗎？

你是否正在尋找一個安全且保密的小組，與其他無償照顧者分享你的經歷和挑戰？

你是否正尋找其他資源或工作坊來幫助和支持你這個重要的角色？



本拿比的照顧者支援計劃由 BC COMMUNITY GAMING 資金和 BC 政府撥款資助，由 UNITED WAY OF BC 管理及獲 FAMILY CAREGIVERS OF BC 支持



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



日期：每個月的第二和第四個星期一

時間：下午6:00-8:00

地點：Zoom

其他小組即將開放！

詳情請聯絡 **Kathy** 查詢，致電 236.885.7303 或電郵 kathyb@burnabynh.ca

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 (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kwikwəʔəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。



* 長者互助 *

成為長者朋輩支援義工

長者朋輩支援計劃是：

- 從 4 月 6 日開始，每星期三為義工提供 3 小時、共 50 小時的在線培訓；長者可以前往中心或通過 Zoom 參加
- 將完成訓練的義工與有興趣接受朋輩支援的長者配對

義工要求：

- 你必須年滿 55 歲並在本拿比鄰里中心註冊為義工
- 成為一名優秀的傾聽者，並希望幫助本拿比多元化社區的長者
- 接受培訓和參與計劃至少一年
- 願意每週通過 Zoom、電話或面對面與你配對的長者聯繫 3-6 個月

查詢詳情，請致電 236.885.7303
或電郵 KATHYB@BURNABYNH.CA
聯絡 KATHY



感謝你的關注！



為幸福起舞

為長者及其家人／朋友照顧者而設的免費活動

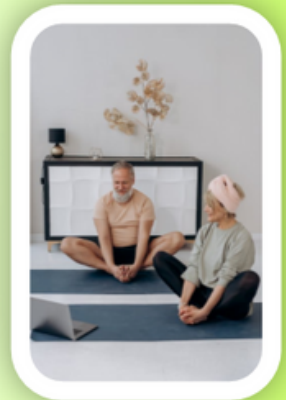
- 為長者提供聚會、運動及透過舞蹈表達自己的空間。
- 設有熱身、椅上或站立的運動及舞蹈等不同選項。
- 參與我們來學習新的自我關顧方式，並和你的社區連繫。

逢星期五
下午2:30-3:45

4月1日、4月8日
4月22日、4月29日

鏈接會在報名後發送

報名：
faryar@bbyseniors.ca
或
604-375-5778



甜點與款待

虛擬烘焙活動

簡介

在自己舒適的廚房中，學習如何烘焙無麩質、無乳製品和純素美食！

時間

逢星期三：上午10:00am - 11:30

三次活動：March 23, 30, and
April 6

食譜

- 杏仁粉巧克力曲奇
- 杏仁粉花生醬曲奇
- 杏仁粉布朗尼蛋糕

為什麼這個活動很酷？

- 學習如何烘焙新食譜
- 探索不同的成分
- 發現各種食物替代品
- 與其他烘焙愛好者聯繫
- 與家人和朋友分享你的創作

更多詳情或報名，請電郵到
volunteer@burnabynh.ca

WWW.BURNABYNH.CA

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 (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kʷikwəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 民族未曾割讓的土地上。





由 2022 年春季開始
可能受 COVID 限制

星期二：下午 1:00-3:00

BNH 北中心
4908 HASTING STREET

每週參與我們一、兩個小時，與
志同道合的人分享你的作品。
無需資歷，歡迎任何年齡的人士
- 只需願意寫下你的故事
- 並有人傾聽和回應。

Burnaby Neighbourhood House is a community driven and community funded agency located on the unceded territories of the Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ), Kwikwetlem (kʷikʷətləm), Squamish (Skwəwəʔmesh ʔxwuməw) and Musqueam (xʷməθkʷəyəm) nations with a unique focus on neighbours supporting neighbours.

想以書面的形式分享你的
生命故事或回憶，並從
志同道合的伙伴獲得
正面回應嗎？

加入我們的
生命寫作

Life Writing



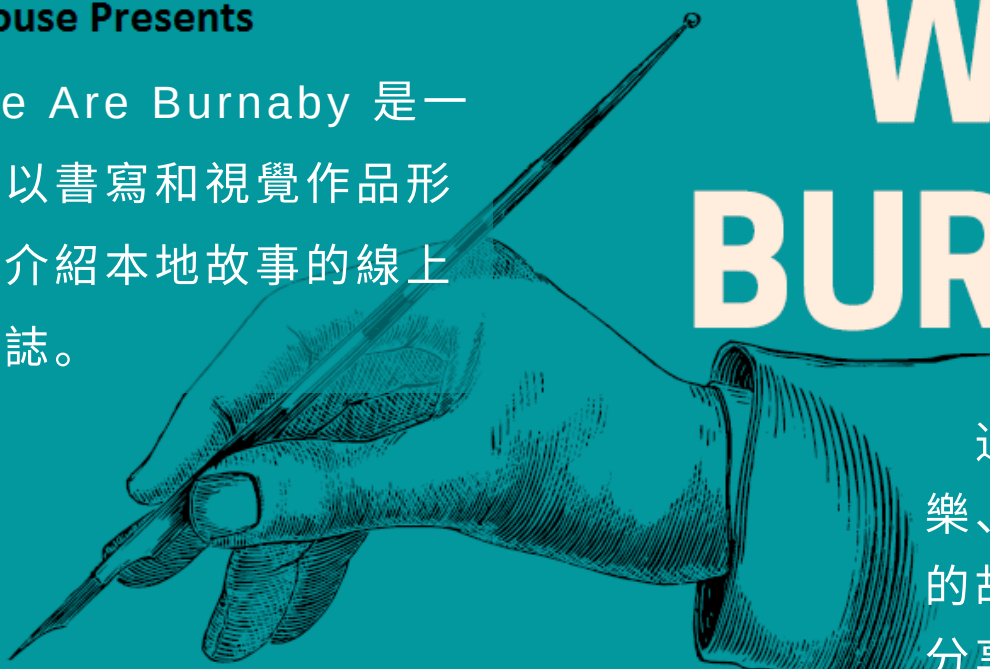
欲了解更多或登記，請發送電子郵件至
NORTHINFO@BURNABY.CA
或致電 604-294-5444

線下活動
(須出示完全接種疫苗的證明)

**Burnaby Neighbourhood
House Presents**

We Are Burnaby 是一
本以書寫和視覺作品形
式介紹本地故事的線上
雜誌。

WE ARE BURNABY



通過短篇小說、詩歌、音
樂、藝術、攝影和其他形式
的故事和作品，我們歡迎你
分享你的聲音、智慧和創造
力。

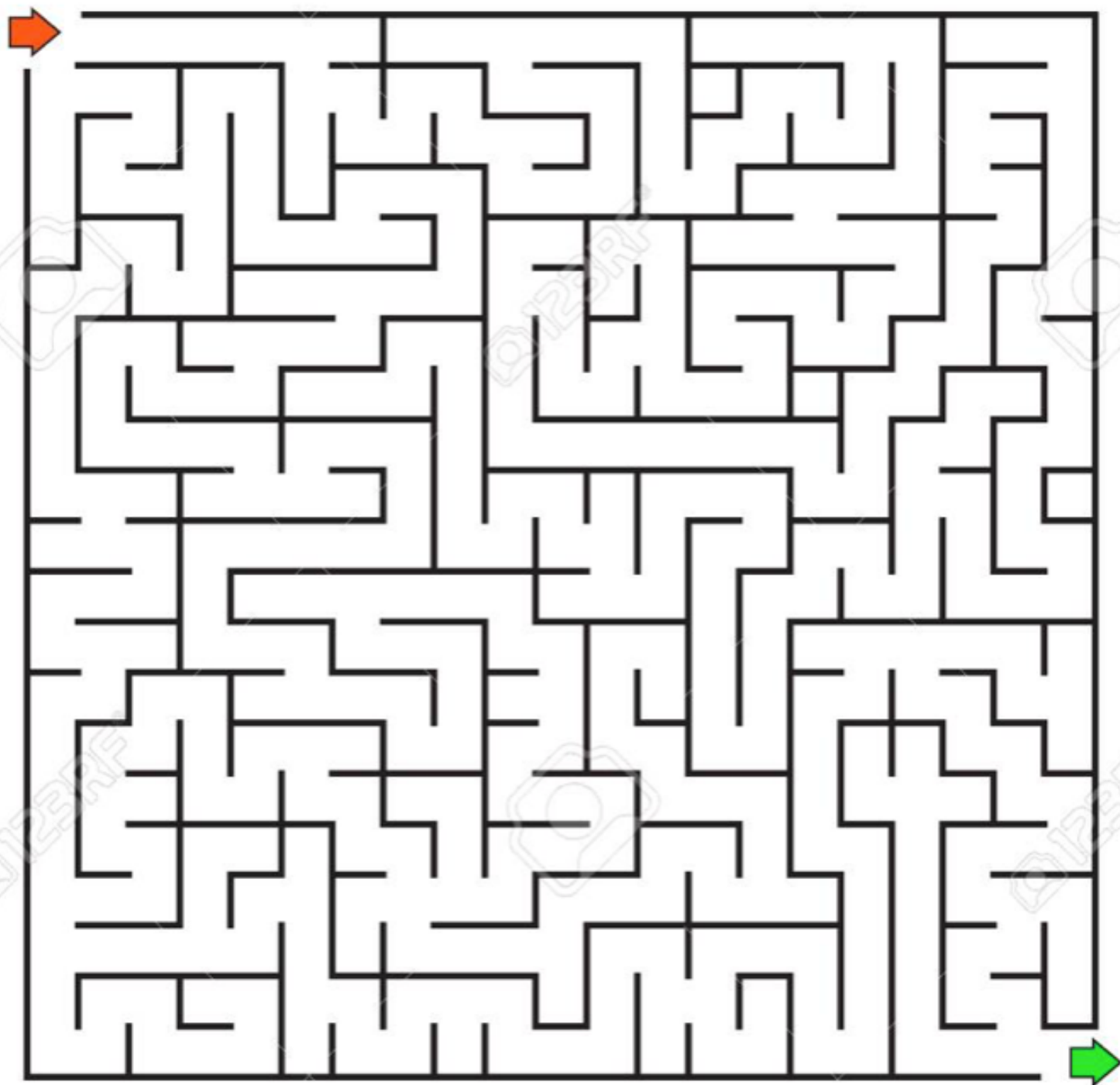
在此分享你的故事：

WEAREBURNABY@BURNABYNH.CA



逃出迷宮

你能找到出路嗎？



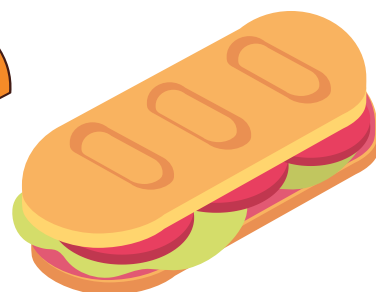
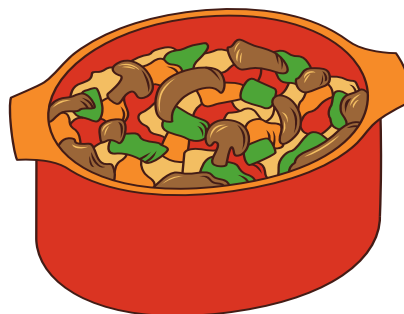
字謎

食物

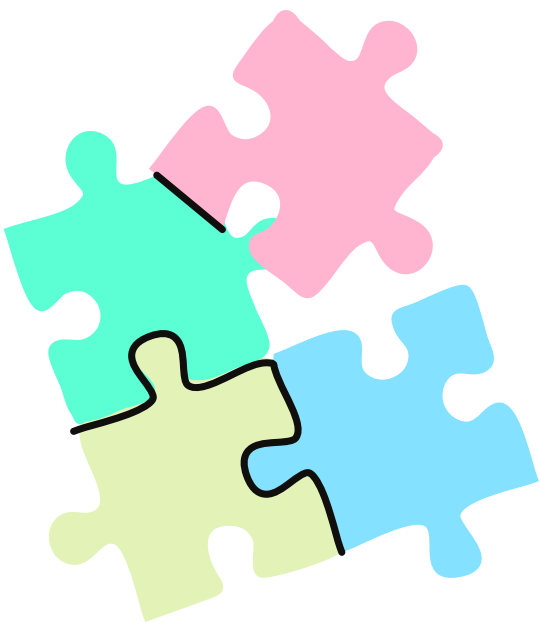
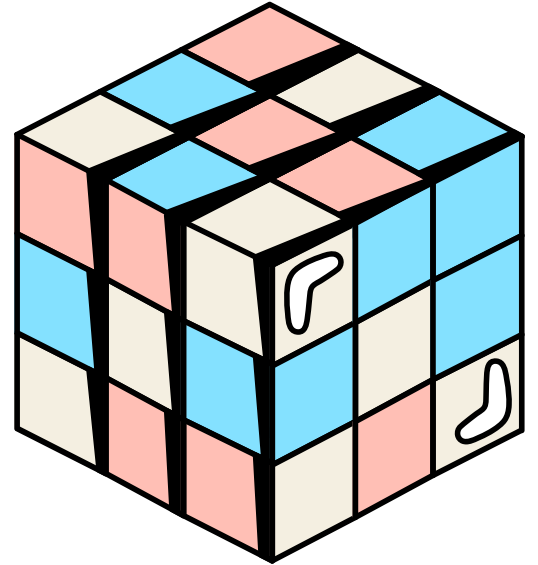
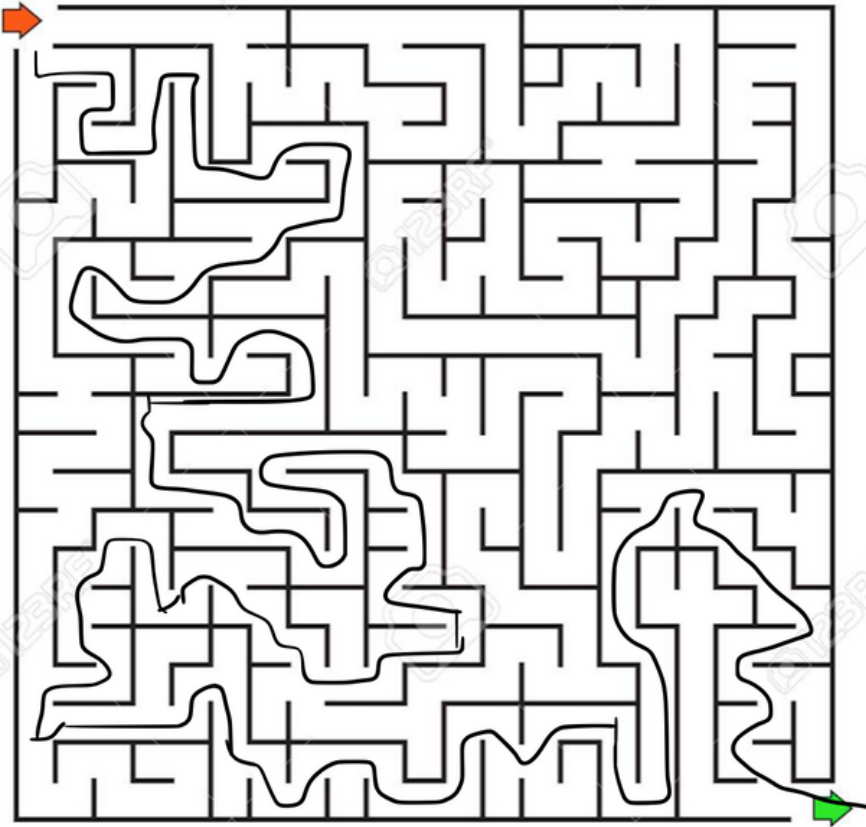


K	A	E	T	S	B	A	E	C	U	T	T	E	L
R	T	A	E	A	U	L	A	E	R	E	C	S	S
V	E	L	I	T	T	E	H	G	A	P	S	A	H
E	N	N	A	H	T	O	F	D	N	B	A	L	A
G	A	A	T	U	E	G	A	A	L	U	E	A	M
E	D	T	N	P	R	E	S	E	A	R	A	D	I
T	I	U	R	F	A	E	T	R	I	G	O	N	H
A	O	N	I	O	N	B	F	B	T	E	O	G	O
B	O	T	A	V	K	R	O	P	D	R	D	R	T
L	L	S	E	L	D	O	O	N	A	S	S	A	D
E	F	N	T	U	N	A	D	C	A	T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

ONION
 PORK
 BURGERS
 FAST FOOD
 RADISH
 MACARONI
 LETTUCE
 VEGETABLES
 NOODLES
 BREAD
 CEREAL
 HAM
 FRUIT
 TUNA
 SALAD
 SPAGHETTI
 BUTTER
 ROLLS
 TV DINNER
 HOTDOGS
 STEAK
 GRAVY



遊戲答案



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

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://burnaby nh.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://burnaby nh.ca/about_membership/
3. 電子轉賬：將你的費用以密碼「membership」發送至 finance@burnaby nh.ca
4. 信用卡：致電 604-431-0400 (南中心) 或 604-294-5444 (北中心)

THANK YOU

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