

給本拿比鄰里之家55+會員的最新資訊

本期內容

職員特寫 1

認識我們的團隊 2

寵物特寫 4

55+ 計劃 14

4月份照片 20

拼字遊戲 28



Dali Qu

中國照顧者支援計劃督導主任

我在 BNH 為操中文的新來加人士擔任安居服務輔導員及中國照顧者支援計劃督導主任。希望得到更多有關中國照顧者支援計劃的更新資訊，請隨時透過電郵 daliq@burnabynh.ca 與我聯絡。

我是一名持牌移民顧問；並擁有TESOL證書並曾擔任英語教師。

我喜歡做手工和整理東西，例如整理、擺放生活用品及廚房用品。



認識我們的團隊



Alexis Haig
長者服務經理



Hilda Eng
廚房統籌員



Greg Oudman
QUEST+ 計劃主管



Gaby Rodriguez
長者朋輩和照顧者支援
統籌員



Blenn Dioces
照顧者和失智症計劃統
籌員



Maryam Torabizadeh
波斯語/達裡語長者服
務督導主任



Justine Tsui
長者社區聯絡員



Dali Qu
中國照顧者支援計劃
督導主任



TAPS 組



Lea Kovalchuk
長者社交及日間活動統
籌員



Shahnaz Gozal
廚房督導主任



BC HOUSING 組



Lynn Leong
BC房屋統籌員
- Doug Drummond



Dee Batt
BC 房屋統籌員



Sara Martinez
BC 房屋長者活動
督導主任

BETTER AT HOME 組



Emily Chan
Better at Home
統籌員



Cynthia Lu
長者食品計劃
督導主任



Kathy Bobicki
長者交通督導主任



Sabrina Lou
長者家居服務及食物計
劃督導主任



寵物特寫

來認識Lulu – Cynthia 的狗!

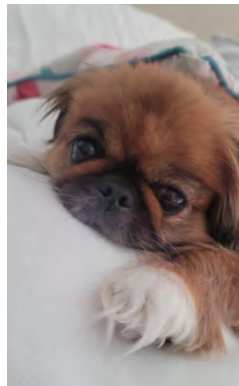
Lulu 是一隻 15 歲的北京犬，擁有柔軟的毛、大大的眼睛、和公主的個性。她天生獨立，喜歡午睡，可以在舒適的地方睡一整天。



千萬不要被她故作輕鬆的態度所迷惑—Lulu 總是對周遭事物充滿好奇。她會輕輕推開門以便留意別人，掌握發生什麼事情。她愛在散步的時候吠叫，以提醒大家公主自有她的行程。

Lulu 擁有安靜、好奇、充滿溫柔的魅力，為每個有幸認識她的人帶來平靜和安慰。

.



想在下期通訊介紹你心愛的寵物和分享相處上的喜悅，請電郵至 seniorvolunteer@burnabynh.ca 跟Tina Nguyen聯絡



CARE

CONNECT

ENGAGE

BELONG



鄰里之家活動周

來一起參加！ 免費活動

免費
活動



南區中心活動

📍 4460 Beresford St.
🕒 下午3-5時

5月

6日
2025年



Brentwood 中心活動

📍 2055 Rosser Ave.
🕒 下午4時-6時30分

5月

7日
2025年



北區中心活動

📍 4908 Hastings St.
🕒 下午1-4時

5月

9日
2025年



活動內容：

表演/咖啡，茶及小食
兒童活動/認識鄰居

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt)、Kwikwetlem (kwikwəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



加入我們 共享新鮮健康的 湯和包子



\$2*

逢星期一 11時至1時

4908 Hastings St
(604) 294 5444
www.burnabynh.ca

*或支付你能力所及的費用

學習阿拉伯語和 波斯語



**2025年4月25日至
6月17日**



週五 11:00-12:00



**BNH北區中心
4908 Hasting St.**

更多資訊/登記:

annr@burnabynh.ca



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwataʔ)、Kwkwetlem (kʷikʷəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。

與 FATEMEH 一起 進行 EAL

2025年4月29日至6月24日



透過有趣的互動課程並在支持性的社群中，增強你說英語的信心。

BNH北區中心
4908 Hasting St.

更多資訊/登記：
annr@burnabynh.ca

週二
11:00-12:00

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt)、Kwkwetlem (kwikwəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



QUEST+

咖啡館



為認同 2SLGBTQIA+ 社區的長者提供支援
歡迎參加咖啡館活動與 2SLGBTQIA+ 長者相聚並建立聯繫的機會



下午 2至4時



每月最後一個星期二



**BNH 南區中心 (4460
Beresford Street) 3樓
1號宴會廳**

茶點招待!

這每月的咖啡館活動著重教育、資訊或娛樂的元素。可透過電郵查詢以了解有關下月咖啡館的資訊!

如欲了解我們和我們的工作、或回覆，請電郵至：



QUESTPlus@burnabynh.ca

ed Way
Columbia

Working w/
Interior, Lo
& Northern



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwataʔ), Kwikwetlem (kwikwələm), Squamish (Skwxwú7mesh úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助

社區咖啡館 社區麻雀會

來參加!

逢星期四
下午1-3時

BNH南區中心
4460 Beresford St.

查詢請聯絡:
volunteer@burnabynh.ca



▶ 適合所有程度的人

▶ 必須是本拿比鄰里之家會員

▶ 歡迎隨時來開心玩樂

本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔt)、Kwikwetlem (kʷikʷəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



55+ 活動

北區中心

「湯」午餐

享用一碗健康的湯配上新鮮的麵包 (\$2)，並藉此與鄰舍聯繫。

逢星期一 | 上午11:00 - 下午1:00

社區咖啡館

歡迎隨時來聊天和放鬆，或參加當天的活動和遊戲。你也可以把最喜歡的遊戲帶來與他人分享或學習新事物。

逢星期五 | 下午1:00 - 4:00



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



Brentwood 中心

氣功班

氣功是一種個人鍛鍊，有助健體、建立靈活性和內心平靜。它結合了運動對身體的益處和冥想對精神的滿足。

逢星期一 | 下午2:00 - 3:00

逢星期六 | 下午2:00 - 3:00 *在Amazing Brentwood商場（暫由Arsenio主持）



2055 Rosser Ave
604-299-5778
reception@bbysservices.ca

南區中心



4460 Beresford St.
604-431-0400



如需活動指南，請電郵至leak@burnabynh.ca 跟Lea聯絡

長者社交與遊戲

歡迎於逢星期三（中午12:00-下午2:00）和逢星期五（上午10:30-中午12:00）

參加活動，享用咖啡或茶以及一系列活動，一起玩遊戲和慶祝生日等！

Rowena 英語會話班

歡迎逢星期五上午（10:00-11:00）一起來發展語言技能和探索各種主題和話題！



健康運動

透過享受各種不同的體育活動來改善你的健康!



瑜伽

逢星期三

下午2:00-2:45



拉丁節拍

逢星期五

上午10:00-11:00

元極舞

逢星期五

下午3:00-4:45

太極

逢星期三

上午10:00-11:00 24式太極 (初學者)

上午11:00-中午12:00 太極劍

逢星期五

下午1:00-2:00 24式太極

下午2:00-3:00 48式太極

工作坊 - 本拿比公共圖書館

歡迎於2025年4月16日星期三與BPL社區圖書管理員 Andrea 進行交談!

週五午餐

認識新朋友並一起享用美味午餐(\$6),
請於星期五上午10:30至11:45登記。



Burnaby Public Library



縫紉樂!

逢星期五下午1:00-3:00練習縫紉技巧!



社區禮堂



5024 Rumble St.

TAPS 社區日計劃 - 逢星期四!

歡迎加入TAPS與他人一起愉快地聊天、玩遊戲、享受美食! 此活動可提供交通支援。

費用: 午餐\$6

請致電 604-431-0400 或電郵至leak@burnabynh.ca 向Lea登記。



TAPS

長者治療激活計劃



需要
登記

為本拿比長者推出全新低成本的社交活動計劃！

為什麼你要參加？

- 在互相支持的環境下結識新朋友並進行不同社交活動
- 進行安全且低運動量的活動
- 參加創意活動包括音樂、藝術和動腦筋遊戲
- 與專家會面並了解最新的健康和保健主題

適合誰人參加？

- 55 歲或以上的本拿比居民
- 能夠獨立參與活動
- 在參與社區活動時遇到不同障礙，例如缺乏支援、交通不便、行動不便或健康挑戰等

地點

本拿比鄰里之家社區禮堂
5024 Rumble St., Burnaby

費用

午餐：每次\$6
需繳交BNH會員年費
(每年\$5)

時間

逢星期四 上午10時 - 下午2時



如欲登記，請聯絡

Lea Kovalchuk
TAPS 服務統籌員
(236)-668-1712



✉ leak@burnabynh.ca

此BNH TAPS計劃由卑詩省政府資助，並由卑詩省
United Way 管理。



United Way
British Columbia



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (saliwataʔ)、Kwkwetlem (kʷikʷəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh úxwumíxw) 和Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。

失智症活動 - 南區及Brentwood 中心



本拿比失智症咖啡館 - Brentwood 及南區中心

認識其他失智症患者及其家人和朋友，彼此一同參加嘉賓講者的工作坊。

- 失智症友善咖啡館：Brentwood 中心
 - 逢每月第二個星期四 下午1:00-2:30
- 失智症友善咖啡館：南區中心
 - 逢每月最後一個星期四中午12:00-下午2:30



長者記憶俱樂部 - Brentwood中心

參加失智症友善和多元文化活動 - 每週活動包括遊戲、運動、社交、唱歌、故事分享和慶祝。
大部分在星期六 上午10:00-11:30

如欲登記，請聯繫Blenn: dementiacaregiver@burnabynh.ca 或 604-431-0400

朋輩與照顧者支援 - 穿越本拿比

照顧者支援

為家庭和照顧者而設的每月活動，包括一起共晉營養午餐、參加主題講座、和改善身心健康的活動！

- 照顧者午餐 - Brentwood 中心
 - 逢每月第一個星期四 下午1:00-3:00
- 家庭照顧者之旅 - 南區中心
 - 逢每月第三個星期二上午10:30-下午2:00

長者朋輩支援

受訓義工為因生活轉變而面對焦慮、社交孤立、沮喪或困難的長者提供一對一的支援。

如欲登記，請聯絡Gaby: SeniorPeerCaregiver@burnabynh.ca 或 604-431-0400

照顧者午餐研討會

健康飲食



參加這研討會，探索健康飲食和感覺最佳的簡單技巧!

➤➤➤➤ **2025年5月1日**

- 午餐：下午12時30分至1時 越南米卷
- 講者：下午 1-2 時 Seniors Health and Wellness Institute主講長者健康飲食研討會
- 活動：下午2-3時 Gaby帶動椅上瑜珈



Brentwood中心2樓
2055 Rosser Ave

如欲登記，請聯絡Gaby:

✉ seniorpeercaregiver@burnabynh.ca

☎ 604-375-5778

收費：照顧者費用全免



United Way
British Columbia

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



本拿比的照顧者支援計劃
由卑詩省政府資助，並由
卑詩省United Way 管
理。



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ)、Kwikwetlem (kʷikwəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。

照顧者午餐禪繞畫

禪繞畫



參加這研討會探索禪繞畫的藝術，這是一種激發創造力和平靜的冥想繪畫方法！

➡➡➡➡ 2025年5月20日

- 講者：上午10:30-下午12:30 跟Judy畫禪繞畫
- 午餐：下午12:40-1:40炒飯
- 活動：下午2-3時 動腦筋遊戲

收費：照顧者費用全免

南區中心

4460 Beresford
St. 三樓宴會廳2

如欲登記，請聯絡Gaby：



✉ seniorpeercaregiver@burnabynh.ca

☎ 604-375-5778



United Way
British Columbia

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



本拿比的照顧者支援計劃
由卑詩省政府資助，並由
卑詩省United Way 管
理。



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ)、Kwkwetlem (kʷikwəʔləm)、Squamish (Skwxwú7mesh úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



APRIL



本拿比鄰里之家服務聚焦：

幫助長者填寫表格及獲取資訊與轉介診所！

需要幫助完成你的CPP、OAS、GIS、BC住房登記、SAFER或BC公交卡申請嗎？受訓義工將協助你填寫表格並提供相關資訊和服務，以滿足你的需要。

請聯絡Tina作預約，電話：**672-336-6289** 或 電郵：seniorvolunteer@burnabynh.ca

雜貨及送餐計劃

我們為本拿比的長者提供食品包、熟食以及雜貨購物和免費配送服務。

如需了解食品包的詳情，請致電 **604-307-2945**

如需了解熟食及雜貨購物的詳情，請聯絡Emily，電話：**778-288-3747** 或

電郵：emilyc@burnabynh.ca

數碼學習計劃

你想學習如何使用電郵、建立檔案和文件、使用 Excel、搜索互聯網，或在電腦上練習打字和書寫嗎？我們的電腦教學義工將就社區居民的電腦學習需要提供協助；並有多種語言的支援。歡迎到北區、南區或Brentwood 中心接受義工實體指導，無需預先登記。

你可以使用中心內的裝置或自帶裝置。如欲了解詳情，請電郵至

computercafe@burnabynh.ca（詳情請參閱海報）。

安居服務：

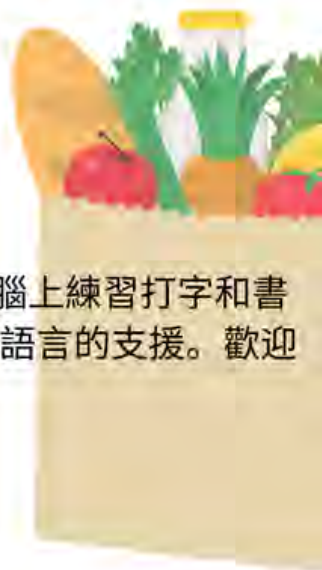
如果你是新來加人士、移民或難民，歡迎你！我們樂意為你解答問題並提供支援，協助你定居和融入新社區。我們提供阿拉伯語、普通話、法語、達利語、普什圖語、他加祿語和西班牙語的服務。

如欲了解詳情，請聯絡 settlementprogram@burnabynh.ca 或 **604-431-0400**。

文化分享晚宴

本拿比鄰里之家每月舉辦“文化分享”社區晚宴，旨在凝聚鄰里，促進彼此了解多元文化，從而建立共融社區。參加者將享用美味晚餐和參與有趣的活動，並與來自不同背景和不同年齡層的鄰居交流。本拿比鄰里之家歡迎有興趣參加晚宴或有意協助活動的社區人士。

如欲了解詳情，請電郵至 volunteer@burnabynh.ca 或致電 **604-431-0400**。



你需要 技術支援嗎?

北區中心

逢星期一：上午10時 - 中午12時

(4908 Hastings St, Burnaby)

604-294-5444

computercafe@burnabynh.ca

南區中心

逢星期一：中午12時 - 下午2時

逢星期四：下午3時 - 5時

Brentwood中心

逢星期三：上午10時 - 中午12時

(2055 Rosser Ave, Burnaby)

604-299-5778

computercafe@burnabynh.ca

(4460 Beresford St, Burnaby)

604-396-7307

computercafe@burnabynh.ca

電腦教學輔導

不用登記

- 使用手提電腦、手提電話、平板電腦
- Zoom視像會議、谷歌搜尋、電郵基本應用
- 微軟辦公室套裝軟件基本應用
- 提供多種語言支援



本拿比鄰里之家是一個非牟利慈善組織。我們是一個由義工主導、受社區資助的機構，專注發展鄰里互助。





長者雜貨購物服務

你是否在購物方面遇到困難？

我們的購物和送貨服務協助長者在家中繼續獨立生活

對象：

55歲或以上居住在本拿比的人士
本拿比鄰里之家會員

我們每週致電給你以獲取你的購物清單，並幫助你在網上下單，然後Superstore 便會為你的訂單進行送貨

需要預先登記

如欲了解詳情，請聯絡

Emily 778 288 3747

seniorshopping@burnabynh.ca



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於 Tsleil-Waututh (səlitwətaʔ)、Kwkwetlem (kʷikwələm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumixw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



United Way
British Columbia

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

為長者提供的 雪藏飯餐服務

你在家裡自己煮飯是否感到困難？

我們優秀的廚房團隊在持牌廚房中為你準備、分配並雪藏家常飯菜！

對象： 55歲或以上居住在本拿比的人士
本拿比鄰里之家會員

取餐地點

BNH南區中心
4460 Beresford St

派發時間

每月最後的星期四
(需填寫登記表格)

**每份餐\$7
可申請補助金**

如欲了解詳情，請聯絡 Emily
778 288 3747
emilyc@burnabynh.ca



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，位於 Tsleil-Waututh (səliłwətaʔt)、Kwkwetlem (kʷikʷəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh Úxwumíxw) 和 Musqueam (xʷməθkʷəy̓əm) 未割讓的領土上，特別關注鄰里互助。



United Way
British Columbia

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

BC長者優先 免費 社區 法律諮詢診所

我們為符合資格的本拿比居民（55歲或以上）提供30分鐘免費的預約法律諮詢服務，地點遍及大溫哥華地區，處理以下法律疑難：

- 了解法律程序以及在法庭或裁判所須知。
- 草擬預先規劃文件（例如：遺囑、授權書）。



提供語言翻譯服務！

資格要求

- 總收入：\$40,000 + 每增加一名家庭成員\$10,000
- 預先規劃服務的資產審查將在預約時進行確定。

可根據具體情況作出酌情處理。

我們不會準備法庭文件，也不提供家事法和刑事法律問題的建議。

要確認資格和預約，請致電604-336-5653。

法律診所地點

- 位於溫哥華的 SFBC 辦公室 - 僅接受預約。
- 位於溫哥華的 Kay's Place - 每月第一個星期三，上午10時至中午12時。
- 位於列治文的 Minor Centre - 每月第四個星期四，上午10時至中午12時。
- 位於新西敏的 BC Seniors' Services Society - 每月第三個星期五，下午2至4時。
- 位於素里的 Newton Seniors Centre - 每月第一個星期二，上午10時至中午12時。
- 本拿比鄰里之家 - 南區中心 - 每月第二個星期二，上午10時至中午12時。
- 位於本拿比的 Burnaby Community Services - 每月第四個星期二，上午10時至下午1時。
- 位於本拿比的 VCH Deaf Well-Being Program - 每月兩個星期四包括上午和下午。提供美式手語翻譯服務。

與我們聯繫！



604-336-5653



Info@seniorsfirstbc.ca



1281 W Georgia St #502, Vancouver



SeniorsFirstBC.ca

義工招募!

你住在本拿比嗎?

你年滿 55 歲嗎?



社區外展人
員

歡迎大使



一對一
朋輩
支援員



表格填寫協助人員

失智症大使



加入長者朋輩支援!



長者交通服務員

友善電話或
家訪聯絡員



極端酷熱天氣健康
關懷員



感興趣嗎?

請聯絡Gaby

seniorpeercaregiver@burnabynh.ca or
604-431-0400



本拿比鄰里之家是一個社區為本和受社區資助的機構，
位於Tsleil-Waututh (səlilwətaʔ)、Kwkwetlem
(kwikwəłəm)、Squamish (Skwxwú7mesh
Úxwumixw) 和Musqueam (xʷməθkʷəyəm) 未割讓
的領土上，特別關注鄰里互助。

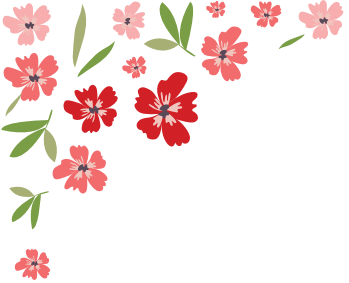
感謝我們的 贊助商:



United Way
British Columbia

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





生字搜尋

下面的單字清單可以垂直、水平、對角線、向前和向後找到。



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

CLUES:

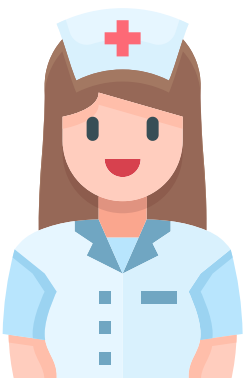
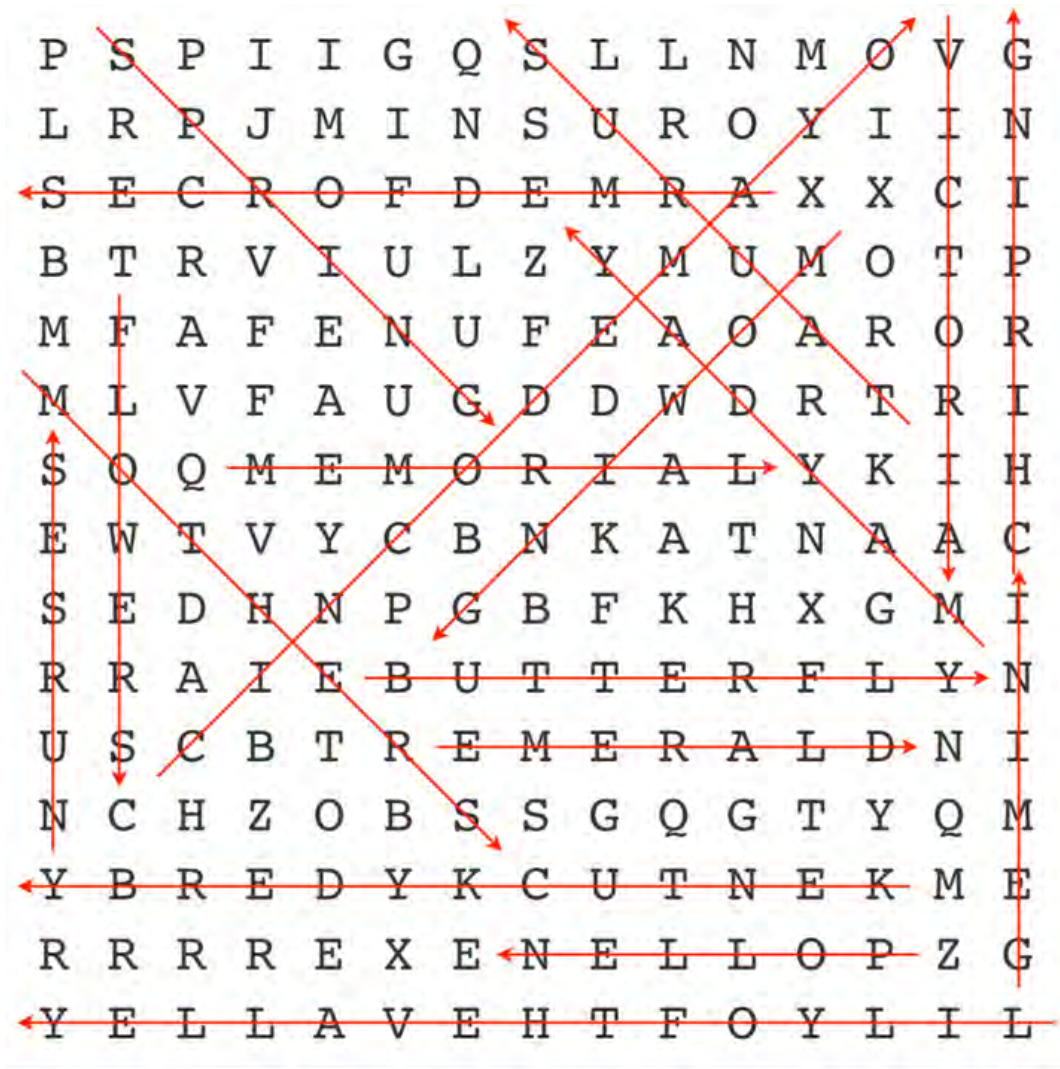
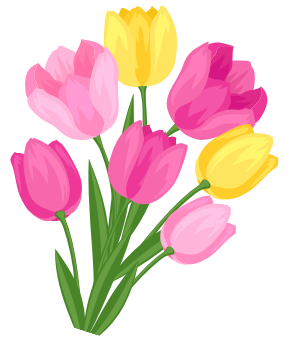
ARMED FORCES (Day)
BUTTERFLY
CHIRPING
CINCO DE MAYO
EMERALD
FLOWERS

GEMINI
KENTUCKY DERBY
LILY OF THE VALLEY
MAY DAY
MEMORIAL (Day)
MOTHER'S (Day)

MOWING
NURSES (Day)
POLLEN
SPRING
TAURUS
VICTORIA (Day)



SOLUTION



會員資格

2024-2025



會員資格的有效期為每年9月1日至8月31日，成為會員乃參加任何BNH活動的必要條件。個人年費為\$5，家庭年費為\$10（可提供補貼）。

BNH轄下組織包括本拿比社區服務、本拿比送餐服務和本拿比長者外展服務。BNH的會員資格已包括這些組織的會員資格。

申請成為會員或續會，請填寫表格：https://burnabynh.ca/about_membership/

或致電／或親臨我們的任何一間中心：



北區中心

(604-294-5444)

4908 Hastings Street

南區中心

(604-431-0400)

4460 Beresford Street

Brentwood

(604-299-5778)

2055 Rosser Ave

你可以通過以下方式繳交會員費用：

1.親臨我們的南區、Brentwood或北區中心

2.PayPal: https://burnabynh.ca/about_membership/

3.電子轉賬：將費用發送到 finance@burnabynh.ca，密碼為“membership”

THANK
YOU

感謝我們慷慨的贊助商！



BC HOUSING



City of
Burnaby



United Way
British Columbia

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

Beedie