

分分鐘 需要你

家人之間的關係微妙，能激發人的喜怒哀樂，當中多少甜酸苦辣，愛很難，不愛更難。

在我們服侍的人羣中，有很多是家中的照顧者，他們長期默默照顧着某一位或數位家人，協助家人克服因年老、身體或精神健康、特殊需要等帶來的各種自理、醫療及情緒問題；**家中的照顧者往往成為「被分分鐘需要的人」**。根據亞伯達省大學於2021年12月發布統計數據：

- **15歲以上**的亞省人**26%**是照顧者
- **63%**的照顧者年齡介乎**30-64歲**之間
- **70%**的照顧者因照顧他人而**缺席、減少或退出有薪工作**
- **55%**感疲倦，**42%**感煩躁，**39%**感不知所措，**26%**感健康受損
- 照顧者**減少了**與伴侶(**52%**)或朋友(**54%**)相處時間，**19%**感到孤單

今期我們會簡介中心對這羣「無休歇的家中照顧者」的支援。

主耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

(馬太福音 11:28)

「家·友」小組

CCM 中信卡城中心
CANADA CHINESE CHRISTIAN MISSION
CALGARY CENTRE

ZOOM 粵語 · 免費

給照顧精神或長期病患者的您

「家·友」小組
Carers' Support Group

照顧長期或精神病患者的艱辛只有同路人才能體會
與同路人一起歇息、彼此分享、交流資訊，
是照顧者「充電」的最佳方法！

2024年起開辦，為家中照顧者而設，每月一次免費網上支援小組。

很感恩有機會參加中信中心主辦的「家·友」小組--一個給長期病患或精神病患的照顧者的支持小組，獲益超多!!! 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

我是一個需要照顧腦退化患者的照顧者，組員的分享叫我更明白腦退化患者的心態及應對方式，也特別欣賞導師的帶領，讓我注重自己的身心靈健康，照顧好自己，才更好照顧家人。雖然每一天滿有挑戰，但卻每一天更感到釋然，因為知道自己不孤獨，有一班的同路人在支持，打氣，很感恩!!! 感謝你們的無私的付出，謝謝你們!!! (Emily)

「為你導航」照顧者課程

Caregivers Alberta是亞省唯一為照顧者而設的組織，他們的課程COMPASS曾獲Laurel Award金獎。加拿大中信盼望能為華人照顧者作出更大支援，於2025年成為 Caregivers Alberta 認可合作夥伴，不但將這獲獎課程翻譯成中文，並以中文於華人社區舉辦，為精疲力歇的華人家庭照顧者提供適切的自我照顧的技能和知識。

今年三月課程首次在網上舉辦，有6位來自卡加利、愛民頓及滿地河人士參加。同路人之間的對談及導師的同行，使這照顧者的旅程變得更加美好。

「為你導航」

照顧者網上課程

COMPASS for the Caregiver



Caregivers Alberta | CARING FOR CAREGIVERS

「偷閒服務」

專為有特殊需要的兒童的家長而設，逢週六下午中心提供暫托服務，叫家長能有片刻喘息機會，孩童亦能在歡樂及愛心督導學習社交、溝通及自理。



非常滿意，幫到阿仔好多，佢又好鍾意，而家佢會攞住聖經故事睇覺！

都好好，孩子好喜歡，知道要上堂都會開心笑，喜歡有同學叫佢名！

向「無休歇的家中照顧者」致敬

五月是加拿大照顧者月National Caregivers Awareness Month，中信卡城中心在此為全國八百萬多的照顧者送上敬意、祝福及慰問！您們是上帝派來的天使。



「FUN FUN 中需要您」

當中心盡力支援分分鐘被需要的家中照顧者時，我們亦誠邀您支援中心，參與中心一年一度的籌款活動「FUN FUN 中需要您」，慷慨解囊，協助我們順利籌得今年的營運經費\$120,000，叫事工得以順利進行及完成，榮神益人！

隨網上捐款外，中心亦會到以下教會擺設攤位，接受即時捐款：



網上捐款 ▲

- 5月24日 宣道會城南堂
- 5月31日 卡城華人浸信會
- 8月16日 南卡城華人播道會
- 8月30日 卡城華人宣道會



義工心聲

義工是中心的其中一個重要支柱，對中心的服務及減低支出方面有極大幫助。義工都是默默耕耘的一羣，不求任何地上回報或掌聲。由今期開始，我們會刊登義工心聲一則，作中心對他們無私的貢獻的敬禮！！

COVID-19前，我已與鄰居婆婆有聯繫，及至新冠疫情爆發，我便減少了探她。當我知道中信的「腦當益壯」粵語長者小組轉於網上進行時，我的內心有感動介紹這個節目給鄰居婆婆。她沒有電腦或相關電子產品，只能用打電話來聽；但她很開心，後來更決志信主！我見證著神如何大大使用「腦當益壯」這個網上小組。參加者不單只是住在卡加利的，也

有來自多倫多、愛民頓和溫哥華的。

後來我認識了住在 St. Albert 的另一位獨居長者，正式開始了我在中信的「電話關顧事工」的服侍。感謝主！讓我在服侍中學習專心聆聽，如何有耐性地及在適當時候安慰和鼓勵他們。雖然我只係一粒微塵，但神仍使用我！（愛神的人）