



2024 活動及 服務

This brochure is available in English.
Este folleto está disponible en español.

5288 Joyce Street | Vancouver, BC | 604-435-0323

CNH 活動地點

高齡活鄰舍中心 (CNH) 在 Joyce 街的鄰舍中心大樓及蘭菲-高齡活社區內其它地點舉辦活動並提供服務。有關CNH不同地點，請參閱以下地圖及活動說明。



- 1. CNH大樓**
5288 Joyce St.
604-435-0323
- 2. CNH附屬大樓**
3690 Vanness Ave.
604-428-9142
- 3. Terry Tayler
早期學習及托兒中心**
2355 E. 30th Ave.
604-433-4459
- 4. Duke Street
早期學習及托兒中心**
2708 Duke St.
604-434-5529
- 5. Sarah House
早期學習及托兒中心**
5729 Wales St.
604-434-9496
- 6. Norquay
學齡兒童托兒服務**
4710 Slocan St.
604-713-5922
- 7. Renfrew
學齡兒童托兒服務**
3315 E. 22nd Ave.
604-431-6863
- 8. Grenfell
學齡兒童托兒服務**
3323 Wellington Ave.
604-434-9994
- 9. Graham Bruce
學齡兒童托兒服務**
3633 Tanner St.
604-713-5586
- 10. Collingwood
學齡兒童托兒服務**
3417 Euclid Ave.
604-713-4814
- 11. RISE 社區健康中心 (CHC)**
5198 Joyce St.
604-558-8090

查詢社區花園地點，
請見第20頁。



請瀏覽我們的網站，以獲取有關活動安排、服務和活動的最新信息。

網站: cnh.bc.ca

電郵: info@cnh.bc.ca

電話: 604-435-0323

索引

康樂活動.....	3
托兒服務.....	4-5
青少年活動.....	6-8
新居民及移民	9-10
社區外展服務	11
健康護理	12-13
家庭活動.....	14
識字	15
社區發展.....	16-17
食物及社區花園	18-20
耆英活動.....	21-23

A 標示此符號的活動在鄰舍中心的附屬大樓 (CNH Annex) 進行

A+ 標示此符號的活動在兩個地點進行

一般資料

土地鳴謝

高矜活鄰舍中心能夠在 x^wməθk^wəyəm (Musqueam)、Sk̓w̓x̓wú7mesh (Squamish)、和 Səlilwətaʔ (Tsleil-Waututh) 原住民族未讓渡的傳統家園工作和生活，我們深表敬意與感謝。

就業機會

高矜活鄰舍中心 (CNH) 是一間跨文化、具有靈活性及面向家庭的機構，並優先僱用本區人士。請查看我們在 cnh.bc.ca/careers 上的招聘發布。

義工機會

參與義工活動來為社區作貢獻。我們的活動及項目可為您提供義工機會。

聯絡: volunteering@cnh.bc.ca
或瀏覽網站 cnh.bc.ca/volunteer

資訊及轉介服務

需要幫助嗎？我們的工作人員和義工可用多種語言為您提供協助。查詢詳情，請致電 CNH: **604-435-0323**，或致電 CNH 附屬大樓：**604-428-9142**。

租用場地

CNH 鄰舍中心大樓 (5288 Joyce St.)

會議室、廚房和健身房可供大型和小型活動使用。多功能室可容納 100 人，健身室可容納 200 人。

CNH 附屬大樓 (3690 Vanness Ave.)

多功能廳可用於聚會、表演、會議等。提供面積 2700、1700 和 1000 平方英尺的選擇。CNH 附屬大樓有一個商業等級廚房和一間藝術工作室可供出租。

兩個地點都提供免費地下停車場。

聯絡: rentals@cnh.bc.ca 或瀏覽網站 cnh.bc.ca/rentals





康樂活動

CNH 提供的康樂和休閒活動適合各個年齡和能力水平的人仕。我們的目標是提供綜合平衡的活動，這些活動廣泛，多樣化，提高社區居民的健康和生活質素。今年，我們還有一系列的網上活動計劃。

請瀏覽 CNH 的網上登記門戶(Regportal)，去預留位置或報名參加計劃活動項目。網址：regportal.cnh.bc.ca。

欲知更多信息，請瀏覽網站cnh.bc.ca/recreation或致電 **604-435-0323**。

登記及費用

- 參加任何兒童康樂活動都需要預先報名
- 各類活動有不同收費
- 成年人和長者可購買健身卡以節省更多
- 如要參與鄰舍中心任何活動，必須先成為高矜活鄰舍中心會員
- 我們致力於消除參加本中心活動的障礙。我們設立了一項「可負擔的康樂活動」計劃，本區居民如有經濟困難，可申請減收活動費用



托兒服務

CNH為三個月至十二歲大兒童，提供高質素的早期學習及照料服務（日托/學前/學齡）。

所有活動都獲得由溫哥華沿岸衛生局的社區護理設施牌照部發出牌照。目的在滿足多元社區內的兒童和家庭的
不同需要。

CNH 的兒童照料活動所採用的課程方針是根據 Reggio Emilia 的教學理論和 ELF（早期學習架構）設計，目的在為兒童提供學習經驗和機會。可要求索取一份《ELF 家庭指南》。

每個項目都：

- 嘗試配合兒童的多元化的文化及語言背景
- 鼓勵並支持兒童的潛能發展，營造一個最適宜的環境，培養社交和情緒發展，以及體能、創意和智力技能。
提供廣泛的各種適齡活動和機會，提升兒童的自信心和成就感。
- 有多種形式的活動，例如創意手工藝、音樂和運動、認字能力、戲劇、室內外的體育活動訓練精細動作和大肌肉運動。了解社區的外遊活動如公園，圖書館等。
- 著重早期教育，通過自由活動發展潛能和建立友誼

如果你在找尋幼兒護理，請在網站 cnh.bc.ca/childcare 上或在 CNH 接待處填交一份候補名額申請單。當有名額時，我們的報名主任會聯絡你。

費用會適當調整。如要為您的孩子登記報名，請填妥申請表格。我們鼓勵家長申請可負擔托兒津貼，該津貼可用

於支付託兒費（可通過 bit.ly/BCACCB 申請）。

請參第二頁上的地址。

嬰兒: 3-18 個月齡

- 高矜活鄰舍中心
卑詩托兒服務計劃每日收費 \$10
星期一至星期五，上午 7:30 至下午 6 點

幼兒: 18-36 個月齡 (兩個地點)

- 高矜活鄰舍中心
卑詩托兒服務計劃每日收費 \$10
- Terry Tayler
星期一至星期五，上午 7:30 至下午 6 點

早期學習及托兒服務: 3-5 歲 (四個地點)

- 高矜活早期學習及托兒中心
卑詩托兒服務計劃每日收費 \$10
- Duke 街早期學習及托兒中心
- Sarah House 早期學習及托兒中心
- Terry Tayler 早期學習及托兒中心
星期一至星期五，上午 7:30 至下午 6 點

學前幼兒班: 3-5 歲

- 高矜活鄰舍中心
星期一至星期五，上午 9 至中午 12 點；或下午 1:15 至 4:15

學齡兒童: 5-12 歲 (五個地點)

- Collingwood 學齡兒童托兒服務
- Graham Bruce 學齡兒童托兒服務
- Grenfell 學齡兒童托兒服務
- Norquay 學齡兒童托兒服務
- Renfrew 學齡兒童托兒服務

星期一至星期五，上午 7:30 至 9 點
星期一至星期五，下午 3 點至 6 點

請注意：學齡兒童中心於七月和八月期間每周提供服務。
在教師進修日及節假日，全天提供學齡兒童托兒服務。



青少年活動

青少年服務——為年齡在10-24歲之間的兒童及青少年提供一系列活動和支援。欲知更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/youth 或致電 **604-435-0323**。

全性別組別

有別於傳統的「女子組別」及/或「男子組別」，全性別組別是一個每週一次的青少年組別，專為多樣化性別青少年及其支持者提供一個安全及具包容性的環境去互相學習。每星期二，參加者可通過參與活動及討論，以2SLGBTQ+的角度去探討一系列議題。在一年中的不同時間中，這組別也會在CNH社區舉辦一些與2SLGBTQ+有關的項目。

原住民青少年 C.R.E.W 計劃

C.R.E.W(文化、康樂、教育和工作)為10-24歲的原住民青少年設立，參加具支持性質的社交活動和文化探索。該計劃包括戶外活動、獨木舟和水上安全技能、領導力經驗、增強文化知識，以及有機會與原住民青少年和成年模範人物認識。

同儕計劃 (Peer 2 Peer Program)

同儕計劃是一個青年主導的計劃，目的在改善蘭菲-高矜活地區青少年的健康及福祉。透過同儕教育及亦師亦友模式，讓參加者通過社會公義的角度去探討眾多社區健康及福祉議題，並幫助他們建立技巧來與他人分享自己從同儕及社區所學到的。我們希望能為青少年提供所需的信息、資源、支援和工具，去活出健康及有滿足感的生活。

青少年中心 (10-18 歲)

青少年中心在每個星期五和星期六晚上，為參加者提供各種活動。其中包括健身房時間和體育運動、藝術及手工藝、健康活動、合作遊戲和義工技巧發展工作坊。

青少年理事會

CNH青年理事會為青少年提供機會成社區領袖。成員會參與籌劃及舉辦社區活動及項目，加強社區願景去支援區內青少年的健康、福祉和發展。

Windermere 社區學校團隊

我們的團隊與各社區夥伴合作，攜手提供課堂以外的項目，包括在Windermere中學及我們區內的小學 (Graham Bruce, Collingwood, Grenfell, Nootka, Norquay, 及Renfrew) 中。項目包括但不限於體育、讀寫能力、藝術與文化、食物與營養、社交技巧、環境保護、國際公民身份，以及領導力培訓。這些項目都是低收費、鼓勵參與和具包容性的。

聯絡: Alyse Alaouze, 604-713-5885
或aalaouze@vsb.bc.ca

青少年安頓服務

新居民課後及青少年師友計劃(10-14歲)

通過啟發性活動和師友的盡心參與，這計劃幫助參與者產生歸屬感，並同時培養出多元化及包容性思想。計劃負責人營造的一個安全、有趣及鼓勵參與的環境，不但能幫助青少年在學業上有進步，更可在當中建立長久友誼和學習寶貴生活技能。我們提供的不止是一個計劃 – 而是一個家庭，一個所有青少年都可以不斷學習和茁壯成長的地方。

- **CNH大樓**
星期四下午3:30 – 5
- **Renfrew Elementary School小學**
星期二下午3 – 4:30
- **Sir Wilfred Grenfell小學**
星期三下午3 – 4:30

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

青少年領袖及就業前師友小組

為青少年提供就業前培訓，透過參加義務工作、建立生活技能，在預備履歷、求職信和就業規劃方面提供協助。

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

鄰舍體育項目

這些活動是與青少年中心(Youth Centre)合辦，由青少年安頓小組帶領。活動富娛樂性，並且是個與主流青年一起打籃球和排球的學習好機會。在體驗體育精神、團隊精神和欣賞文化差異的同時，我們也可培養出領導和師友技能。

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)



新居民及移民

我們為移民人士提供重要安頓服務，包括成人英語課程、學生家長支援及以英文、普通話、他加祿語(菲律賓語)、西班牙語進行的個別及小組支援活動。我們可以幫助移民了解和確定他們在移民事務、健康、住房、英語技能、就業和職業發展等方面的需求。我們還可以幫助他們建立社區的聯繫網絡。

欲知更多信息，請瀏覽網站cnh.bc.ca/settlement或致電**604-435-0323**。

A 新移民語言培訓計劃 (LINC)

LINC為19歲以上的新移民提供免費英語課程。學生在一個鼓勵性的環境中，由認證及經驗豐富的老師提供指導。LINC同學上實體課堂期間，會有免費學前服務給他們的幼年孩子(30個月至五歲大)參加。請聯繫我們，查詢有關入讀要求及名額。

- **LINC 第3, 4, 5, 6**
級班逢星期一至星期五，上午9時至下午12時15分
實體課堂
- **LINC 第6及7級**
班逢星期一至星期四，晚上6時至8時
網上課堂

聯絡: 604-366-9142 或 linc@cnh.bc.ca

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

新移民安頓服務計劃

提供英語、中文、西班牙語、他加祿語和其他語言的安頓服務；工作人員可以為新移民提供在線和面對面的個人幫助，包括：

- 了解社會服務
- 尋找就業資源
- 英語培訓和支持服務轉介
- 生活技能培訓以及各種主題的小組研討會，包括住房、健康、教育、入籍和法律資訊
- 數碼讀寫能力訓練同學去使用不同程式及電腦/電話應用程式

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

新移民女性領導力培養

支援女性移民發展領導能力，以及事業和個人發展。這計劃亦為參加者提供機會，便從導師身上學習，幫助他們融入加國社會。

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

BC安頓和社區融入計劃 (BCSIS)

支援臨時外籍勞工 (TFW)、難民申請人、省提名計劃移民 (PNP)、國際學生和入籍公民

為了支持新移民融入社會，我們提供新移民情況介紹 (線上服務，可提供一對一服務或小組討論)、資訊和轉介服務、專題研討會，並協助了解移民和工作許可申請事宜。

(本計劃由卑詩省政府提供資助。)

新移民就業計劃

安頓服務工作者可在履歷、面試技巧、就業資源和轉介等方面為新移民提供協助。他們還提供關於找工作和簡歷建立等主題的小組就業座談會。

(本計劃由加拿大移民、難民及公民部全國安頓計劃提供資助。)

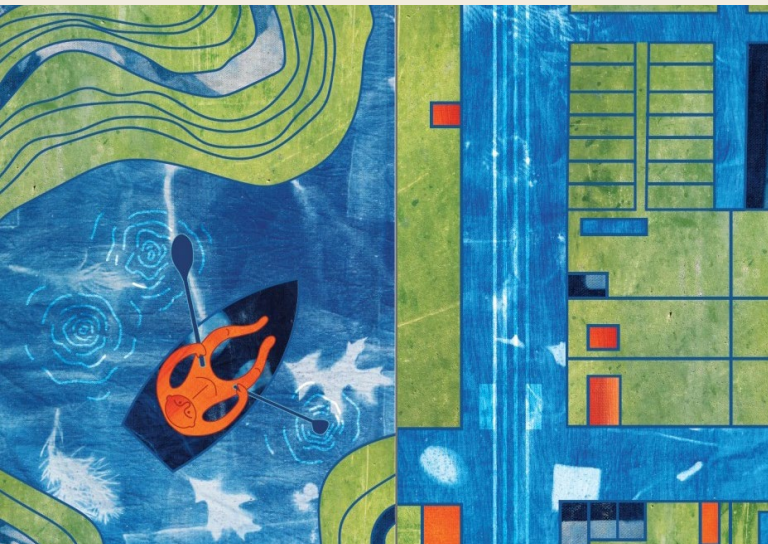
新移民美術班

作為新移民的你如有興趣認識新朋友，練習英語，學習新的美術技能，可參加我們為新居民而設的免費美術班。老師會授課教導同學縫紉、水彩畫、賀卡製作等等。

新移民的社區廚房

於這個每月一次的計劃中發掘一起下廚的樂趣，從鄰居處學習廚藝，並與他人分享你的煮食傳統和心得。需要預先報名，加拿大新移民(在過去五年內獲得永久居民身份者)優先。

有關青少年安頓服務，請看第 7-8 頁。



社區外展服務

在支持我們的社區時，我們也持守社會公義和公平共用資源的原則。

欲知更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/outreach 或致電 **604-435-0323**。

住房外展服務

我們的外展人員可以幫助有關住房的申請，維權和轉介的諮詢。他們可以幫助申請收入援助，協助與醫療服務建立聯繫，並指導人們尋找可能的住房選項包括非營利和社會住房申請和基本的租賃信息（注意：我們不管理任何住房）。

晨星計劃

參加者可共享熱食營養早餐，並可以獲得有關住房、申訴、醫療服務和諮詢輔導方面的資訊和支援。還提供淋浴和衣物。

星期六, CNH大樓

淋浴和領取捐贈衣服，早上 7 點至 8 點

早餐時間：早上 8 點至 8:30

高齡活社區性工作者安全項目

高齡活「人人認識性工作」(Sex Work Awareness for Everyone, 簡稱SAFE)計劃，旨在探討與區內性工作和性剝削有關的安全問題(針對性工作者、居民及商戶)。



健康護理

RISE 社區健康中心

RISE (Resilient-恢復力、Integrative-融入、Socially Just-社會公正和 Equitable-公平) 社區健康中心，致力支援蘭菲-高矜活社區的居民健康及幸福生活。

欲知更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/RISE 或致電 **604-558-8090**。

PRIMARY CARE CLINIC

- 為蘭菲-高矜活居民而設的主要護理服務，優先對象為：原住民、新移民、青少年、耆英、LGBTQ2S+，有經濟困難人士、有中度心理健康需要人士，以及使用物質人士
- 我們的團隊包括家庭醫生、專業護理醫師、社區衛生人員、護士、醫務所助理、營養師、物理治療師、輔導員、社工、藥劑師、職業治療師及其他人士

如果你自己或認識的人可以從 RISE 主要醫療護理中得益，請在我們的網站上填寫轉介表格，或打電話給我們。

辦公時間

週一至週五，早上9:30時至下午6:30時

週六，早上9時至下午5時

法定假日休息

請留意：祇有得到一名RISE 主要護理提供者的轉介，並接受 RISE 為主要護理服務的人士，才可使用個人的職業治療師、輔導員、營養師及物理治療師服務



社區發展及健康倡導

蘭菲-高矜活社區的健康倡導計劃、活動包括：

- 與區內住屋地點和組織聯絡及合作
- 與健康有關的教育及支援組織協調
- 一個向 RISE 提供建議的社區諮詢委員會
- 在社區活動中擺放資料攤位，以及更多其他活動

減低傷害服務

- 減低傷害用品和納洛酮(naloxone)用品包，可於辦公時間內取得（可能需要先接受納洛酮使用訓練）
- RISE 的執業護理人員及醫生可以為使用RISE主要護理的人士處方醫療治理，治療毒癮，包括對抗鴉片類藥物治療

藥房

- 為公眾提供收取處方、取藥，及/或送交藥物(送交藥物每次要包括至少三個處方的藥物)服務
- 藥劑師可提供疫苗注射及小病的處方服務
- 病人可要求我們使用泡罩包裝，或請我們的藥劑師檢視他們所用的藥物

辦公時間

星期一至五，早上10時至下午4時
法定假日休息



家庭活動

我們的家庭計劃和服務注重於健康和福祉。我們相信安全溫馨的環境是兒童健康環境的開端。我們提供相關項目和服務來支援，讓兒童可盡量發展潛能。

欲知有關以下活動的更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/family 或致電 **604-435-0323**。

Amlat' si 原住民家庭毋須預約項目

這項目為要照顧0-6歲原住民孩子的父母、祖父母和照顧者而設，目的是要為原住民小孩和他們的家庭建立歸屬感和社區支援，並幫助他們與社區建立關係。

孩子和父母能認識新朋友，學習正面方法去支援大家，並可學習有原住民特色的手工藝、故事和遊戲。活動包括遊玩、外遊、工作坊、特別講員，以及傳統的藝術及手工藝活動。

高齡活家庭互動活動

這個互動性計劃專為家有零至五歲幼童的父母、祖父母和照顧者而設。我們提供一個安全及有趣，具自由度的空間給嬰兒、學步兒童及學前兒童一起遊玩，並給予父母及照顧者機會去建立技能和網絡，在現場的幼童成長協助者的支援下與孩子互動，互相學習。我們提供多樣有趣活動，包括藝術及手工藝、音樂與身體活動、講故事、瑜伽、圍圓圈時間等等。



家庭延伸計劃 (CAPC計劃)

本計劃專為家有零至六歲幼童的父母、祖父母和照顧者而設，重點在促進年幼兒童及其家人的健康、營養、整體身心健康，以及他們與社區的關係。小孩及家長可結交新朋友，學習以積極態度互相支持和分享資源。活動包括非正式計劃會議、外遊、講習班、演講嘉賓以及傳統工藝美術活動。

識字

通過識字外展計劃，CNH 支持社區的識字計劃和倡導。

欲知更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/literacy 或致電 604-435-0323。

英語閱讀小組

成年人及耆英可以通過閱讀簡易英文小說和進行有意思對談，提高他們的英語詞彙及聽、說能力。參加者會與其他社區成員見面和接觸，建立健康關係，互相學習，交流閱讀心得及增強多樣化聽讀能力。

耆英 E.A.L.(英語為額外語言)會話小組

在義工指導下，這計劃為較年長人士及耆英提供地方和時間，去提升基本英文閱讀技能，學習日常英語交談技巧，以及在有趣味性的環境下學習英語。參加者會學習英文字母、拼音及如何閱讀短篇文字。



社區發展

我們致力於打造一個所有社區成員都能健康生活。在互助、具創意和公平的關係中的環境成長。如果您居住在蘭菲—高矜活社區，並對如何改善社區有想法，我們可在以下方面提供協助：

- 提供有關本社區機會和項目的資訊
- 與志趣相投的鄰居建立聯繫
- 發展領導力及技能

欲知更多信息，請瀏覽網站cnh.bc.ca/community-development或致電**604-435-0323**。

藝術和文化

通過一系列藝術活動包括舞蹈、視覺藝術、短片、講故事及手工藝等，去廣泛地介紹我們社區豐富的多元文化和歷史。我們也安排適合全家人參加的文化和季節性質的慶祝活動，

高矜活日

2024 年 7月12-21日

這是為期一星期的藝術、慶祝及演出活動，目的在於展示蘭菲-高矜活居民的多元創意。區內藝術家會藉著不同

的表演、藝術節目、講故事和文化/歷史展覽去分享他們的才華，與整個社區一同慶祝！

網站: collingwooddays.com

A 留下你的筆跡 — 素描及技術分享

在這個免費和毋須預約的項目中，參加者可以使用 Annex Art Studio，跟其他藝術工作者學習及分享技巧，去完成自己的作品。我們會向參加者提供有關素描，水彩畫、油畫、針織、簡單縫紉、手工藝和其他方法的技巧和用品。

請參新居民及移民部份的新居民藝術班計劃 (第10頁)。

社區設施規劃

通過一系列社區討論，區內居民已確立了藝術、文化和社會設施的重點工作。本中心將繼續參與有關發展的討論。

鄰舍小額撥款計劃

您對社區發展有什麼好主意嗎？由溫哥華基金會贊助的小額撥款計劃，可支持推行建設社區和加強鄰里聯繫的社區計劃。

網站: neighbourhoodsmallgrants.ca

「蘭菲—高矜活社區報」

「蘭菲—高矜活社區報」是一份每月出版的非營利報刊，專門報道蘭菲—高矜活社區活動新聞，並於區內組織和商戶免費派發。

歡迎蘭菲—高矜活社區居民提供有關社區事務、人物和活動的文章、圖片及藝術作品。區內商業可以合理價格在本報連續刊登廣告，向居民發放訊息。

網站: renfrewcollingwoodcommunitynews.com

系統改變

複雜的社會問題需要行動從根本去解決。通過關係改變將社區聯合，社區成員可以改變不同觀點和行為，在自己的社區伸張公義維護權益。我們通過專注於反種族主義、倡導公平和正義來實現這一目標。

RESILIENCE BC(卑詩反種族歧視網絡)

CNH在蘭菲-高矜活社區內為Resilience BC (卑詩反種族歧視網絡) 推行反種族歧視、反仇恨及提倡平等的項目。



食物及社區花園

RCFJ (蘭菲-高矜活食物公義) 旨在通過園藝、烹飪和分享食物來將蘭菲-高矜活社區聯繫在一起。RCFJ致力於在蘭菲-高矜活社區中，促進在可持續種植、本地食物、多元文化美食傳統和健康飲食方面的學習和發展。

欲知更多信息，請瀏覽網站cnh.bc.ca/rcfj或致電**604-435-0323**。

蘭菲-高矜活食物總匯

蘭菲-高矜活食物總匯是 United Way 的食物總匯其中之一個。我們設立計劃去為社區成員提供廉價食物的選擇，並提高他們對食物的認識，以及幫助小生意和農民。

社區關懷 - 收成盒及市場

社區關懷收成盒是由春季到秋季一個向區內農場訂購農作物的計劃。收成盒的費用會用來資助低收入家庭的訂購開支。此外，我們也會舉辦小型市場，讓未能訂購收成盒的人士以按能力付款的方法去購買食物。

社區廚房

我們的室外雪櫃和食物儲藏室，為社區內所有成員提供免費和健康的食物。雪櫃擺放在 CNH 大樓的前面入口之外，歡迎大家隨便取用，因為這些食物本是為大家而設的！



免費食物計劃

每一週，我們舉行週四的食物捐贈計劃。計劃目的是幫助那些在食物供應上需要協助的區內居民。這是不收費用的計劃，使用人士毋須登記或出示證明文件

農夫市場營養優惠券計劃

農夫市場營養優惠券計劃是一個提倡健康飲食的計劃，在支持農夫市場之餘並在全省各地加強食物安全意識。CNH通過向低收入家庭、孕婦和長者發放優惠券來參與。優惠券可用於那些參與優惠計劃的農夫市場中，用來購買蔬菜、水果、果仁、雞蛋、奶類產品、香草、蔬菜及水果植物、蜜糖、肉類及魚類

食物素養和聯繫

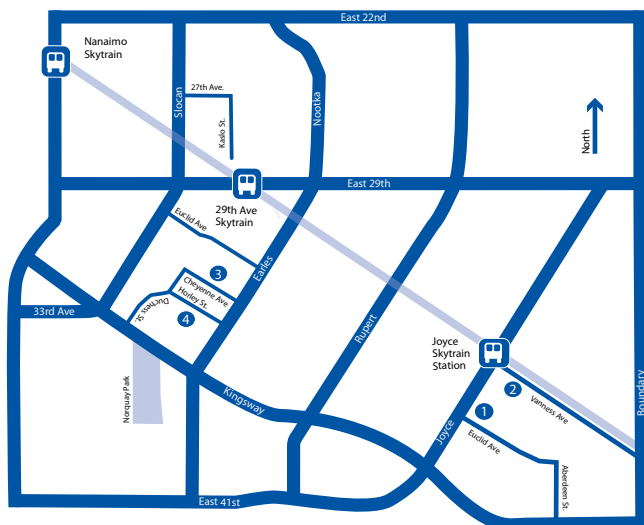
食物處理技巧工作坊

我們會在全年舉辦不同的食物處理技巧工作坊，教導公眾如何製作醃製食品、泡菜、新鮮麵包以及其他食品！工作坊的舉行時間及收費各有不同。

請在新居民及移民部份查看有關新居民的社居廚房計劃（第19頁）。

食物園林

社區花園地點



1 CNH房頂花園, 5288 Joyce St.

CNH的房頂公園有精緻的社區馬賽克作為裝飾，並種植了多種蔬菜、水果、原住民植物及香草。很多所種植的蔬菜及香草都會用於我們的社區午餐中，並於夏季市場中按能力付款的購買食物攤位上擺賣。

2 Collingwood社區花園, 3500 Vanness Ave.

Collingwood 社區花園及Cheyenne 社區花園(#3)的一些範圍可外租給區內的本地市民。這些花園可作為社區的聚集地點及學習空間，有助提供綠色空間去促進社區食物安全。

3 Cheyenne社區花園, 2755 Cheyenne Ave.

4 Norquay Community Food Forest, 2732 Horley St.

CNH負責管理 Norquay 食物林木園。這是一個位於 Horley Street 的單戶及多戶房屋之中的一個寧靜好去處。林木園種植了多種有果實、可食用的及能藥用的原住民植物。還有堆肥區，鞦韆及能舉辦聚會及工作坊的有座位場地。



耆英活動

CNH 為年長人士和耆英提供社交和娛樂計劃和服務，以維護他們的心靈、社交及身體健康。從營養餐到家政服務以及實體與網上聚會，選擇豐富，適合不同人士。我們歡迎新的參加者加入。

欲知更多信息，請瀏覽網站 cnh.bc.ca/seniors 或致電 **604-435-0323**。

Better at Home (在家更好) 計劃

Better At Home (在家更好) 計劃在以下方面幫助長者，長久地在家獨立生活：

- 低收費的簡單家居服務
- 低收費的團體專車和巴士接送服務
- 免費雜貨送貨
- 冷凍食品計劃
- 健行俱樂部-免費參加!

生日會及賓果(Bingo)遊戲

在每個月的第一個星期一（法定假期除外），下午 1:30，耆英可以到CNH大樓一起慶祝生日吃蛋糕。接著我們可以由義工帶領玩賓果(Bingo)遊戲，一起同樂。

選擇起動力(Choose to Move)

這個免費及具彈性的基于研究的項目為參加者提供活動起來的動力和支持。「選擇起動力」(Choose to Move)能幫助你在日常生活中加入活動，認識新朋友，並作出正面的改變!



喝咖啡交友時間

每個星期，我們歡迎耆英到CNH大樓聚會，在輕鬆的社交環境中與鄰舍見面和相交。他們能與其他耆英建立密切關係，培養歸屬感。我們會提供少量茶點給大家。

資訊與轉介

我們為年長人士提供個別的諮詢服務、提供、轉介支援服務，包括：

- 如何使用公眾系統（例如申請聯邦或省級津貼，住屋、交通、財務、法律、入息稅、健康、就業等事項）
- 表格填寫服務（例如 OAS, GIS, CPP, SAFER, MSP, 卑詩長者公車服務、卑詩住屋等表格）
- 使用社區服務
- 提升對可使用的社區資源及醫療服務的認識和使用能力

必須預約。

卡拉 OK

長者可以通過音樂去建立聯繫。他們可聚在一起使用卡拉 OK 去唱不同語言的歌。參與者可帶來自選的播放音樂，或由義工幫助在網上找播放音樂。

一對一科技支援

需要學習使用科技產品的耆英，可預約得到幫助。這些產品包括智能手機、平板電腦，手提電腦或桌上電腦等。我們友善的專才義工會很高興在電話中或見面時提供由淺入深指導如何使用及操作。必須預約。



康樂活動

CNH為耆英提供廣泛和有不同活動量的可負擔康樂項目。參加活動的老人需要購買健身卡或者需要預先註冊登記。

請參看第3頁的康樂活動部份。

社交俱樂部

CNH的55歲以上社交俱樂部在每個月的最後一個星期一為長者提供一個玩樂及聯繫的地方。遊戲及猜謎可有助保持腦筋靈活；工作坊以及有領導帶領的活動則能提供有娛樂性的學習機會；藝術和手工藝則可為創意提供出口。再加上一些音樂和茶點，便成為長者能感到溫暖和受歡迎的一個社交場所。

社會處方計劃

社會處方是一種有系統的方式，將蘭菲-高矜活社區裡55歲以上的成年人轉介到當地的、非臨床的健康及社會服務機構，多方面解決他們的需求。通過將他們與本地支持資源聯繫起來，CNH職員會按照他們的需要和目標，制定並實施健康計劃。

健行俱樂部

每星期一及星期三的早上，耆英可到 CNH大樓的大堂集合。星期一會在大樓附近散步，星期三則會行得更遠，或坐公共交通工具去一日遊。

世界咖啡店

義務主持人會帶領耆英討論關於時事題目，並鼓勵參加者分享他們的意見和故事。

使命

促進蘭菲-高矜活社區之福利，通過提供領導以及與個人、家庭、機構和其他團體的通力合作，發展及支持具包容性、創新和可持續的計劃與服務，以滿足社區在社交、教育、經濟、健康、文化及康樂等方面的需要。

價值觀

在我們為社區提供支持的工作中，高矜活鄰舍中心信奉以下價值觀：

- 我們的社區是一個相互聯繫、有歸屬感及包容的社區
- 個人的所長與才能是社區關係之基礎
- 支持跨文化並欣賞社區的多樣性
- 合作及相互尊重
- 參與決策是賦權與自我實現的途徑
- 社會公義及公平地獲得全面、高素質的社區資源
- 融合、合作並與其他組織協作

社區準則

為要做好CNH的任務，我們為參與者、義工及職員訂立了一些社區準則：

1. CNH是由我們所有人所組成的 – 參與者、家庭及職員！
2. 這是一個有關懷、聯繫、歸屬感和能成長的地方。我們致力讓CNH成為社區人士可感到安全、受歡迎、被欣賞和整全的地方。
3. 我們所有人都有權受到尊重、關懷和獲得尊嚴。我們要以尊重態度對待他人，並可期待受到同樣對待。
4. 我們是並肩作戰的！我們可以為正面事情作出讚賞，也可以提出反饋意見去提倡改善。當我們一起解決問題時，我們就可以一起締造更美好將來。

你可以出一份力!

成為高矜活鄰舍中心的
積極份子:

1. 參與鄰舍中心活動或擔任義工。

2. 成為鄰舍中心的會員。會員可在週年大會上行使投票權, 定期收到鄰舍中心郵寄的通訊, 以及參加活動。會員年費如下: 成人 \$3、耆英 \$2、青少年 \$2、家庭 \$7或終生會員 \$140。如要參與鄰舍中心活動, 必須先成為高矜活鄰舍中心會員。

3. 捐款。高矜活鄰舍中心為一所註冊慈善機構 (#118868298RR0001), 可提供捐款報稅收據。查詢詳情, 請聯絡本中心, 或瀏覽網站 cnh.bc.ca/donate。

4. 參與委員會。請瀏覽 cnh.bc.ca/committees 查看委員會列表。委員會就 CNH 的發展方向、行動及會影響它的事項, 以及向社群提供的活動和服務, 提供建議。



CNH 捐贈基金

高矜活設施捐贈基金及高矜活鄰舍中心協會捐贈基金均隸屬溫哥華基金會, 並為高矜活鄰舍中心提供營運經費。每年來自捐贈基金的收益都撥作高矜活鄰舍中心協會的財政來源。

CNH 多項計劃和服務及很多設備的購置均由捐贈基金資助。通過捐款或在遺囑或遺產分配中包含一份給高矜活鄰舍中心協會的捐贈, 支持 CNH, 以及繼續幫助那些有需要人士。高矜活鄰舍中心協會捐贈基金為註冊的慈善機構。欲知有關贊助捐贈基金的更多詳情, 請致電 **604-412-3835** 聯絡 CNH 的行政主任。



CNH 中心大樓

5288 Joyce Street
Vancouver, BC V5R 6C9
電話: 604-435-0323
傳真: 604-451-1191
電郵: info@cnh.bc.ca

CNH 附屬大樓

3690 Vanness Avenue
Vancouver, BC V5R 5B6
電話: 604-428-9142
傳真: 604-451-1191
電郵: info@cnh.bc.ca

請致電查詢當前開放時間。



「一個讓我有歸屬感
和成長的地方。」

www.cnh.bc.ca