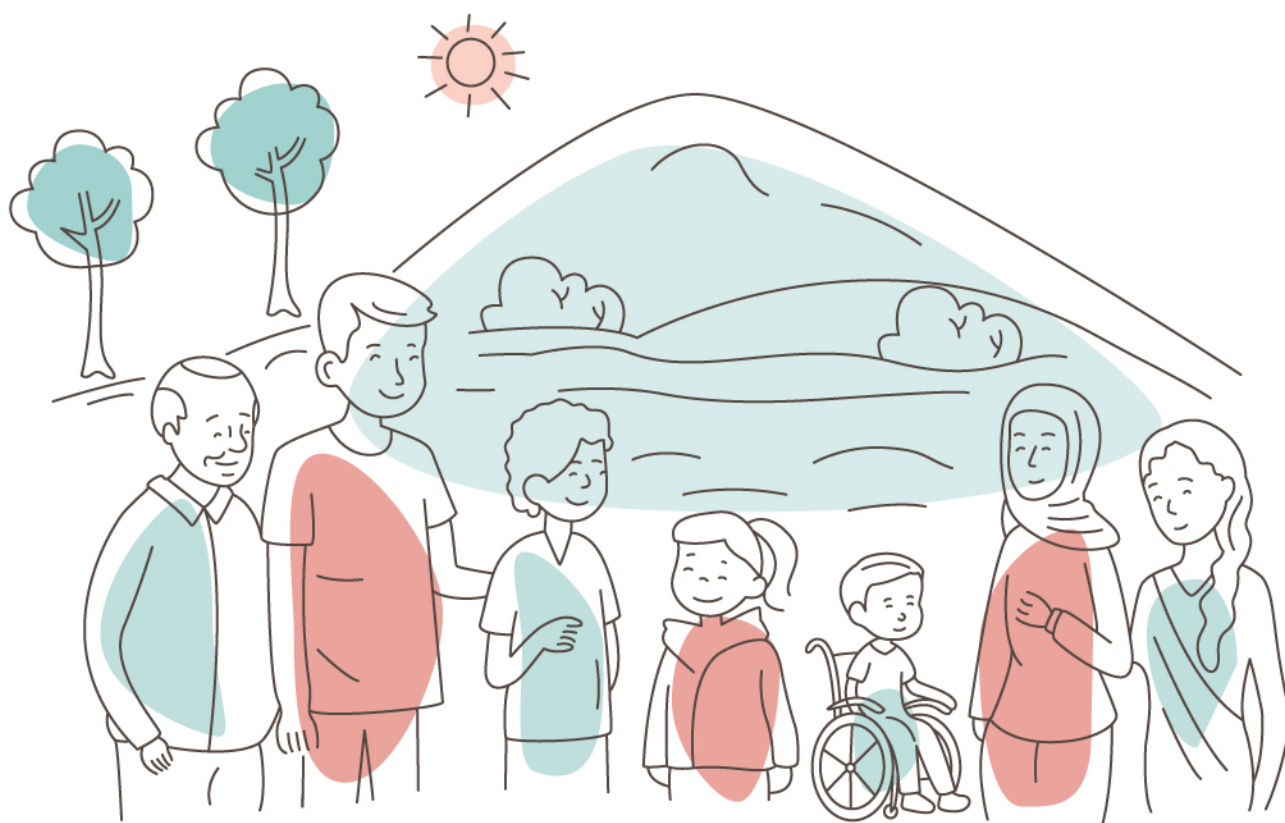


Tri-Cities Family Challenge Booklet

Livret défi familial en Tri-Cities / 三聯市家庭挑戰小冊子 / 三聯市家庭挑战小冊子

세도시 가족이 함께 도전해 보아요 책자 / جزوه چالش خانواده ترای - سیتی



Is your family up to the challenge?

Your family can participate in a monthly challenge that will:

- Boost your connection with one another
- Capture memories that your family can cherish, and
- Strengthen your connection to the community

The family challenge is geared for families with children aged 0-6; however, all families are encouraged to participate.

Are you ready? Capture memories using your booklet through drawings, photos or stories. The booklet is yours to keep but you can also share your experience with us. **Share & Win!**

Votre famille, est-elle prête à relever les défis ?

Votre famille peut participer à un défi chaque mois qui :

- Renforcez votre connexion les uns avec les autres
- Capturez des souvenirs que votre famille peut chérir, et
- Renforcez votre lien avec la communauté

Le défi familial s'adresse aux familles avec enfants de 0 à 6 ans ; cependant, toutes les familles sont encouragées à participer.

Etes-vous prêts ? Capturez des souvenirs à l'aide de votre livret à travers des dessins, des photos ou des histoires.

Vous pouvez conserver le livret, mais vous pouvez également partager votre expérience avec nous. **Partagez et gagnez !**

你的家庭能迎接挑戰嗎？

你的家庭可以參加每月一次的挑戰，該挑戰將會：

- 增進彼此之間的聯繫
- 捕捉美好的家庭回憶，以及
- 加強你與社區的聯繫

家庭挑戰是為有0-6歲孩子的家庭而設，但我們仍然鼓勵所有家庭參加。

準備好了嗎？使用你的小冊子，透過繪畫、照片或故事，紀錄你的家庭活動！你可以保留這本小冊子，

但是你也可以與我們分享你的體驗！**分享並有機會得獎！**

你的家庭能迎接挑战吗？

你的家庭可以參加每月一次的挑战，该挑战将会：

- 增进彼此之间的联系
- 捕捉美好的家庭回忆，以及
- 加强你与社区的联系

家庭挑战是为有0-6岁孩子的家庭而设，但我们仍然鼓励所有家庭参加。

准备好了吗？使用你的小册子，通过绘画、照片或故事，记录你的家庭活动！你可以保留这本小册子，

但是你也可以与我们分享你的体验！**分享并有机会得奖！**

가족이 함께 이 도전에 참여해 보시겠어요 ?

여러분의 가족이 한 달에 한 번 이 도전에 참여하심으로

- 가족간 유대를 높이고
- 온 가족이 함께 누릴 수 있는 추억을 만들고
- 지역사회와의 연결을 더 튼튼하게 할 수 있습니다.

가족이 함께 하는 이 도전은 0~6세 아이를 둔 가족을 염두에 두고 만들어졌습니다. 하지만, 모든 가족이 다 참여할 수 있습니다. 준비되셨나요? 이 책자에 그림, 사진 혹은 이야기로 가족의 추억을 담아보세요. 이 책자는 여러분이 간직할 수 있는 것입니다. 또한 여러분의 경험을 저희와도 나눠주세요. **나누고 추천을 통해 경품도 받아보아요 !**

آیا خانواده شما با این چالش روبرو هستند؟

خانواده شما می توانند در یک چالش ماهانه شرکت کنند که:

- ارتباط خود را با یکدیگر تقویت کنید
- خاطراتی را ثبت کنید که خانواده شما می توانند آن ها را گرامی بدارند، و
- ارتباط خود را با جامعه تقویت کنید

چالش خانوادگی برای خانواده هایی با کودکان ۰ تا ۶ ساله طراحی شده است. با این حال، همه خانواده ها تشویق می شوند که شرکت کنند. آماده ای؟ با استفاده از کتابچه خود از طریق نقاشی، عکس یا داستان خاطرات را ثبت کنید. دفترچه متعلق به شماست اما می توانید تجربه خود را با ما در میان بگذارید. **به اشتراک بگذارید و برنده شوید!**

APRIL avril / 四月 / 4월 / آوریل

Celebrating Spring!

Célébrez le printemps ! / 慶祝春天 ! / 庆祝春天 !

봄을 축하해요 ! / جشن بهار !

What feelings come up for each of your family members when you see cherry blossoms in bloom? Share a drawing or words of each of your family members' feelings when they see cherry blossoms.

Visit a local park/neighbourhood to see the cherry blossoms in bloom with your family.

Quels sentiments surgissent pour chacun des membres de votre famille lorsque vous voyez des fleurs de cerisier en fleurs ? Partagez un dessin ou des mots des sentiments de chacun des membres de votre famille lorsqu'ils voient des fleurs de cerisier.

Visitez un parc/quartier local pour voir les cerisiers en fleurs avec votre famille.

當你與家人一起欣賞櫻花盛開時，每位家庭成員有甚麼感受呢？用圖畫或文字與我們分享吧！

前往本區的公園，與家人一起欣賞盛開的櫻花。

当你和家人一起欣赏樱花盛开时，每位家庭成员有什么感受呢？用图画或文字与我们分享吧！

前往本区的公园，与家人一起欣赏盛开的樱花。

벚꽃이 핀 것을 볼때, 어떤 느낌이었어요? 벚꽃이 핀 것 봤을때 가족 한 명 한 명이 느꼈던 감정을 그림이나 글로 나누어 보아요.

집근처 혹은 지역 공원을 방문해서 가족과 함께 벚꽃이 피었는지 살펴보아요.

وقتی شکوفه های گیلاس را می بینید چه احساساتی برای هر یک از اعضای خانواده شما ایجاد می شود؟ نقاشی یا کلماتی از احساسات هر یک از اعضای خانواده خود هنگام دیدن شکوفه های گیلاس به اشتراک بگذارید.
از یک پارک/محله دیدن کنید تا شکوفه های گیلاس را با خانواده خود ببینید.

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to tricieslip@success.bc.ca for a chance to win a family prize. Submit by the end of each month to participate in the draw.

Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à tricieslip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial. Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至 tricieslip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每个月底之前提交家庭挑战活动的图画、照片或故事至 tricieslip@success.bc.ca 参加抽奖，有机会赢取奖品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를 tricieslip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주첨해서 가족상품을 드립니다. 주첨에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به tricieslip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



MAY mai / 五月 / 5월 / می

Storytime & More!

Heure du conte et plus ! / 故事時間及更多 ! / 故事时间和更多 !

스토리 타임과 그 이상의 것들 ! / زمان داستان و بیشتر !

Did you know that the Tri-Cities has lots of family drop-in activities? Visit one of them at the schedule below and meet other families and the friendly staff.

Share a drawing of your favourite activity at the Family Drop-In!

Saviez-vous que les Tri-Cities offrent de nombreuses activités familiales sans rendez-vous ? Visitez l'un d'eux à l'horaire ci-dessous et rencontrez d'autres familles et le personnel amical.

Partagez un dessin de votre activité préférée à la halte-accueil en famille !

你知道三聯市有很多家庭活動嗎？按照下面的時間表參加其中一個活動，並認識其他家庭及友善的工作人員。

畫一幅圖畫分享你最喜歡的活動項目！

你知道三聯市有很多家庭活動嗎？根據以下時間表參加其中一個活動，認識其他家庭和友善的工作人員。

画一幅图画分享你最喜欢的活动项目！

트라이시티에는 가족이 함께 참여할 수 있는 놀이방프로그램이 많다는 것 알고 계셨어요? 아래 링크를 통해 각 프로그램의 스케줄을 보실 수 있습니다. 이곳 중 한 곳을 방문하시어 다른 가족들과 친절한 직원분을 만나보아요.

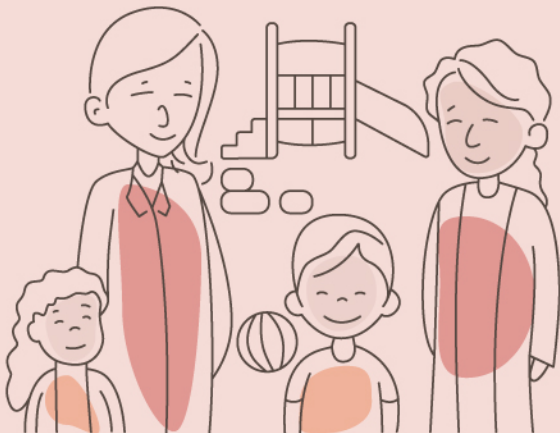
놀이방에서 제일 좋아했던 활동이 무엇이었는지 그려보아요!

آیا می دانستید که برای - سیتی فعالیت های خانوادگی زیادی دارد؟ از یکی از آنها در جدول زیر دیدن کنید و با خانواده های دیگر و کارکنان مهربان ملاقات کنید.

طرحی از فعالیت مورد علاقه خود را در Family Drop-In به اشتراک بگذارید!



gv.ymca.ca ▲



JUNE

juin / 六月 / 6월 / ژوئن

Get Artistic

Soyez artistique / 享受藝術 / 享受艺术
화가가 되어 보아요 / هنری شوید

Get some paper, coloring crayons, pencils or some paint and get creative!

Share a drawing of your family's favourite activity!

Procurez-vous du papier, des crayons de couleur, des crayons ou de la peinture et soyez créatif !

Partagez un dessin de l'activité préférée de votre famille.

使用紙張、蠟筆、顏色鉛筆或一些顏料，發揮創意！

畫出你的家庭最喜歡的活動！

使用纸张、蜡笔、彩色铅笔或一些颜料，发挥创意！

画出你的家庭最喜欢的活动！

종이와, 크레용, 연필 아니면 물감을 준비해 창의력을 마음껏 발휘해 보아요!

여러분의 가족이 가장 좋아하는 활동이 무엇인지 그린 그림을 나누어 보아요!

کاغذ، مداد رنگی، مداد شمعی یا رنگ بگیری و خلاق باشید!
نقاشی از فعالیت مورد علاقه خانواده خود را به اشتراک بگذارید.

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to tricitie Slip@success.bc.ca for a chance to win a family prize. Submit by the end of each month to participate in the draw.

Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à tricitie Slip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial. Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至 tricitie Slip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每个月底之前提交家庭挑战活动的图画、照片或故事至 tricitie Slip@success.bc.ca 参加抽奖，有机会赢取奖品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를 tricitie Slip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주첨해서 가족상품을 드립니다. 주첨에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به tricitie Slip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



JULY juillet / 七月 / 7월 / جولای

Colours Around Us

Couleurs autour de nous / 環繞我們的色彩 / 环绕我们的色彩

우리 주변의 색깔들 / رنگ‌های اطراف ما

Go on a "colour" scavenger hunt around your home or neighborhood as a family and find items that match the colours of the rainbow.
Share a drawing or a photo of the most unique item that your family found!

Participez à une chasse au trésor "couleur" autour de votre maison ou de votre quartier en famille et trouvez des objets qui correspondent aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Partagez un dessin ou une photo de l'objet le plus unique que votre famille a trouvé !

一家人一起在你家附近的社區進行「顏色尋寶遊戲」，找出與彩虹顏色相配的物品。

用圖畫或照片分享你家找到的獨特物品！

一家人一起在你家附近的社区进行「颜色寻宝游戏」，找出与彩虹颜色相配的物品。

用图画或照片分享你家找到的独特物品！

가족이 함께 집주변이나 이웃에서 색깔찾기를 해 보세요. 빨, 주, 노, 초, 파, 남, 보. 무지개색에 해당하는 물건들을 찾아보아요.

여러분의 가족이 찾은 가장 독특한 물건을 사진찍거나 그려서 나누어 보세요!

به عنوان یک خانواده در خانه یا محله‌تان به شکار «رنگی» بروید و اقلامی را پیدا کنید که با رنگ‌های رنگین کمان مطابقت دارند.
نقاشی یا عکسی از منحصر به فرد ترین موردی که خانواده شما پیدا کرده است را به اشتراک بگذارید!



AUGUST août / 八月 / 8월 / آگست

Trail Walk

Promenez / 遠足 / 徒步

숲길을 걸어요 / پیاده روی در مسیر

Take a walk along a local trail and enjoy the fresh air and discover nature while you exercise together.
Try and identify different types of trees, plants, birds or insects.

Share a drawing / story about how you felt during the walk. What did you see and how did you feel during your walk?

Promenez-vous le long d'un sentier local et profitez de l'air frais et découvrez la nature tout en faisant de l'exercice ensemble.
Essayez d'identifier différents types d'arbres, de plantes, d'oiseaux ou d'insectes.

Partagez un dessin ou une histoire sur ce que vous avez ressenti pendant la promenade.

Qu'avez-vous vu et qu'avez-vous ressenti pendant votre promenade ?

沿着本區的小徑遠足，鍛鍊身體並享受新鮮空氣及一起探索大自然。嘗試識別不同類型的樹木、植物、鳥類或昆蟲。

畫一幅畫或寫一個關於你散步時的感受的故事，讓我們分享你在漫步時的所見所聞及過程中的感覺？

沿着本区的步道徒步，锻炼身体并享受新鲜空气及一起探索大自然。尝试识别不同类型的树木、植物、鸟类或昆虫。

画一幅画或写一个关于你散步时的感受的故事，让我们分享你在漫步时的所见所闻及过程中的感觉？

지역 숲길을 걸어보아요. 가족이 함께 걸으며 신선한 공기도 즐기고, 자연을 탐색해 보아요. 여러가지 종류의 나무들, 식물들, 새들 혹은 곤충들을 찾아 알아보아요.

오늘 걸으면서 어떻게 느꼈는지 그림을 그리거나 글을 써서 나누어보아요. 걷는 동안 무엇을 보았나요?

어떻게 느끼셨어요?

در امتداد یک مسیر محلی قدم بزنید و از هوای تازه لذت ببرید و در حالی که با هم ورزش می کنید طبیعت را کشف کنید. سعی کنید انواع مختلف درختان، گیاهان، پرندگان یا حشرات را شناسایی کنید.
یک نقاشی یا داستانی درباره احساس خود در طول پیاده روی به اشتراک بگذارید. در طول پیاده روی چه چیزی دیدید و چه احساسی داشتید؟



vancouvertrails.com ▲

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to
tricieslip@success.bc.ca for a chance to win a family prize.
Submit by the end of each month to participate in the draw.

Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à
tricieslip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial.
Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至
tricieslip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每个月底之前提交家庭挑战活动的图画、照片或故事至
tricieslip@success.bc.ca 参加抽奖，有机会赢取奖品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를
tricieslip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주셔서 가족상품을
드립니다. 주점에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به
tricieslip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی
را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



SEPTEMBER septembre / 九月 / 9월 / سپتامبر

Every Child Matters

Chaque enfant compte / 每個孩子都很重要 / 每个孩子都很重要
모든 아이들은 중요합니다 / هر کودک مهم است

September marks the National Day for Truth & Reconciliation. This is an important time to honour Indigenous cultures and traditions. Visit the house posts carved by First Nations artists, as part of the In the Presence of Ancestors Project, along the Port Moody Shoreline Trail.

Share a drawing, story or photo of what it felt like for your family to be in the presence of the amazing house posts.

Septembre marque la Journée nationale pour la vérité et la réconciliation. C'est un moment important pour honorer les cultures et les traditions autochtones. Visitez les poteaux de maison sculptés par des artistes des Premières Nations, dans le cadre du projet In the Presence of Ancestors, le long du Port Moody Shoreline Trail.

Partagez un dessin, une histoire ou une photo de ce que votre famille a ressenti en présence des incroyables poteaux de la maison.

九月是「全國真相與和解日」，是尊重原住民文化與傳統的重要時刻。參觀在慕迪港海岸小徑沿線 Presence of Ancestors Project，由原住民藝術家雕刻的圖騰柱子！

分享一幅圖畫、故事或照片，描述你們一家人站在這些令人驚嘆的圖騰柱子前的感覺！

九月是「全國真相與和解日」，是尊重原住民文化與傳統的重要時刻。參觀在慕迪港海岸小徑沿線 Presence of Ancestors Project，由原住民藝術家雕刻的圖騰柱子！

分享一张图画、故事或照片，描述你和你的家人站在这些令人惊叹的图腾柱子前的感受！

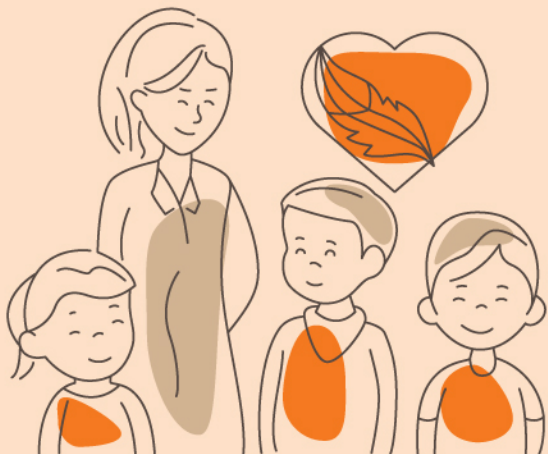
9월은 전국 진실과 화해를 위한 날이 있습니다. 원주민 문화와 전통을 존중하는 중요한 기간이지요. Port Moody Shoreline Trail 을 걸으면서 In the Presence of Ancestors Project 의 하나로 원주민 예술가가 조각한 House Post 를 방문해 보세요.

이 멋진 House Post 를 보면서 어떤 것들을 느꼈는지, 그림이나, 이야기, 사진으로 나누어 보세요.

سپتامبر روز ملی حقیقت و آشتی است. این زمان مهمی برای احترام به فرهنگ ها و سنت های بومی است. به عنوان بخشی از پروژه حضور اجداد، در امتداد مسیر ساحلی پورت مودی، از پست های خانه ای که توسط هنرمندان اولین ملل حک شده است، دیدن کنید. نقاشی، داستان یا عکسی از احساس خانواده خود در حضور پست های خانه شگفت انگیز به اشتراک بگذارید.



noonscreek.org ▲



OCTOBER octobre / 十月 / 10월 / اکتبر

Salmon Come Home

Saumon au retour / 三文魚回家 / 三文魚回家

연어가 집으로 돌아옵니다 / سامون به خانه می آید

Celebrate the return of the salmon at any of the local hatcheries: Hoy Creek Fish Hatchery, Hyde Creek Hatchery or Noons Creek Hatchery. Share a photo or drawing of your experience.

Célébrez le retour du saumon dans l'une des écloseries locales : Hoy Creek Fish Hatchery, Hyde Creek Hatchery ou Noons Creek Hatchery. Partagez une photo ou un dessin de votre expérience.

在本區的孵化場慶祝三文魚回歸：Hoy Creek Fish Hatchery, Hyde Creek Hatchery 或 Noons Creek Hatchery。
用照片或圖畫分享你的體驗。

在本區的孵化場慶祝三文魚回歸：Hoy Creek Fish Hatchery, Hyde Creek Hatchery 或 Noons Creek Hatchery。
用照片或圖畫分享你的體驗。

지역 곳곳에 있는 연어양식장에서 돌아오는 연어를 맞아보세요. Hoy Creek Fish Hatchery, Hyde Creek Hatchery or Noons Creek Hatchery 등을 방문하실 수 있습니다.
체험한 것을 그림이나 사진으로 나누어보아요.

بازگشت ماهی قزل آلا را در هر یک از محل های تخم ریزی جشن بگیرید: تخم ریزی ماهی هوی کریک، هجری هاید کریک یا هجری نون کریک.
یک عکس یا نقاشی از تجربه خود را به اشتراک بگذارید.



visitcoquitlam.ca ▲



hydecreek.org ▲



noonscreek.org ▲

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to tricieslip@success.bc.ca for a chance to win a family prize. Submit by the end of each month to participate in the draw.

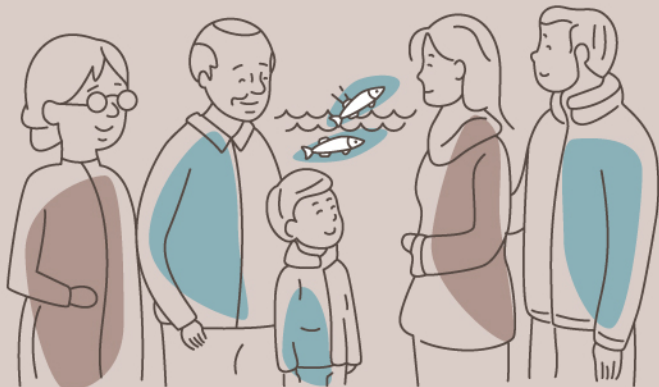
Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à tricieslip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial. Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至 tricieslip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每个月底之前提交家庭挑战活动的图画、照片或故事至 tricieslip@success.bc.ca 参加抽奖，有机会赢取奖品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를 tricieslip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주첨해서 가족상품을 드립니다. 주첨에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به tricieslip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



NOVEMBER novembre / 十一月 / 11월 / نوامبر

Ready, Set, Play!

Jouez ! / 整裝待發、準備去玩！ / 整装待发·准备去玩吧！

준비, 차렷, 시작 ! / آماده، تنظیم، پخش !

Spend time with your family playing games. Children can learn communication skills, problem solving skills, teamwork, and how to be a good sport.

Share a photo or drawing of your favourite board game!

Passez du temps avec votre famille à jouer à des jeux. Les enfants peuvent acquérir des compétences en communication, en résolution de problèmes, en travail d'équipe et comment être un bon sportif.

Partagez une photo ou un dessin de votre jeu de société préféré !

花時間與家人一起玩遊戲。孩子們可以學習溝通技巧、解決問題的方法、團隊合作及體育精神。

用照片或圖畫分享你最喜歡的棋盤遊戲！

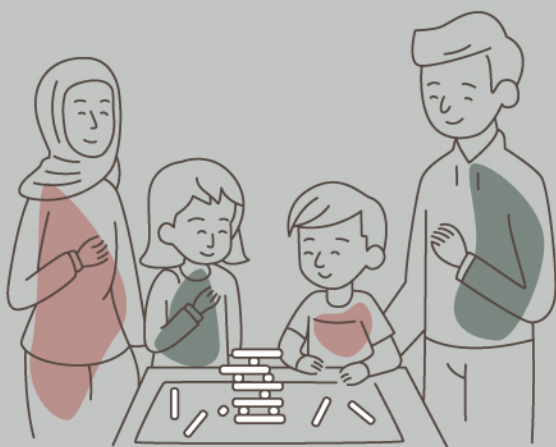
花些时间和家人一起玩游戏。孩子们可以学习沟通技巧、解决问题的方法、团队合作及体育精神。

用照片或图画分享你最喜欢的棋盘游戏！

가족이 함께 게임을 즐겨보아요. 아이들은 의사소통능력, 문제해결능력, 단합력 그리고 어떻게 좋은 경기자가 될 수 있는지를 배울 수 있습니다.

제일 좋아하는 보드게임을 사진 찍어보세요, 혹은 그려보아요!

زمانی را با خانواده خود به بازی بگذرانید. کودکان می توانند مهارت های ارتباطی، مهارت های حل مسئله، کار گروهی و اینکه چگونه یک ورزشکار خوب باشند را بیاموزند. یک عکس یا نقاشی از بازی تخته ای مورد علاقه خود را به اشتراک بگذارید!



DECEMBER décembre / 十二月 / 12월 / دسامبر

Lights at Lafarge Lake

Lumières au lac Lafarge / Lafarge 湖燈飾 / Lafarge 湖灯饰

라파지 호수의 빛 Lights at Lafarge Lake / چراغانی دریاچه لافارژ

Enjoy Coquitlam's free, outdoor light display!

Share a drawing of your favourite lights and what you did to stay warm!

Profitez du spectacle de lumières en plein air gratuit de Coquitlam !

Partagez un dessin de vos lumières préférées et ce que vous avez fait pour rester au chaud.

享受高貴林的免費戶外燈飾展！

用圖畫分享你最喜歡的燈飾及你如何保暖！

在高貴林免費欣賞戶外灯饰秀！

用图画分享你最喜欢的灯饰及你如何保暖！

코퀴틀람의 무료, 야외 빛 전시를 즐겨보아요!

당신이 제일 좋아하는 빛은 어떤 것이었나요? 또 따뜻하게 있기 위해서 무엇을 했는지 그려보아요.

از نمایش چراغانی رایگان کوکیتلام در فضای باز لذت ببرید!

طرحی از چراغ های مورد علاقه خود و کارهایی که برای گرم نگه داشتن خود انجام دادید به اشتراک بگذارید!



coquitlam.ca ▲

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to tricitie slip@success.bc.ca for a chance to win a family prize. Submit by the end of each month to participate in the draw.

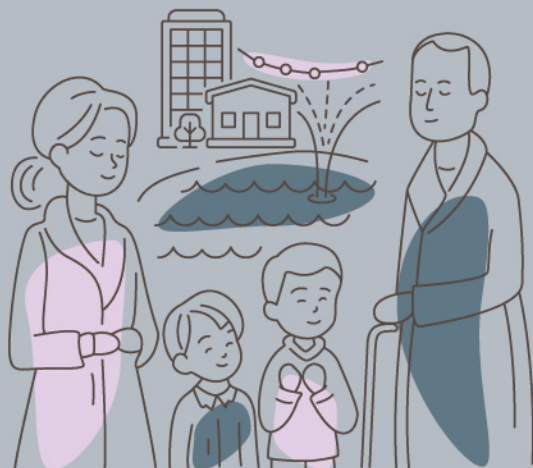
Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à tricitie slip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial. Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至 tricitie slip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每个月底之前提交家庭挑战活动的图画、照片或故事至 tricitie slip@success.bc.ca 参加抽奖，有机会赢取奖品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를 tricitie slip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주첨해서 가족상품을 드립니다. 주첨에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به tricitie slip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



JANUARY janvier / 一月 / 1월 / ژانویه

Visit a Library

Visitez une bibliothèque / 參觀圖書館 / 参观图书馆
도서관을 방문해요 / از یک کتابخانه دیدن کنید

Borrow some books and snuggle up and read together on those cold winter nights!
Share your family's favourite book(s) and why!

Empruntez des livres et blottissez-vous et lisez ensemble lors de ces froides nuits d'hiver !
Partagez le(s) livre(s) préféré(s) de votre famille et pourquoi !

借一些圖書，在寒冷的冬夜依偎在一起閱讀！
分享一家人最喜歡的圖書及喜歡的原因！

借一些图书，在寒冷的冬夜依偎在一起阅读！
分享一家人最喜欢的图书及喜欢的原因！

추운 겨울날, 책을 빌려 담요를 덮고 따뜻하게 함께 읽어 보아요!
가족이 가장 좋아하는 책은 무엇이고, 왜 좋아하는지 나누어 보아요!

چند کتاب قرض بگیرید و در آن شب های سرد زمستان با هم بخوانید.
کتاب(های) مورد علاقه خانواده خود و دلایل علاقه مندی آنان را به اشتراک بگذارید!



portmoodylibrary.ca ▲



coqlibrary.ca ▲



fvrl.ca ▲



FEBRUARY février / 二月 / 2월 / فوریه

Delicious!

Délicieux ! / 好味道 / 美味
맛있어요 ! / خوشمزه و لذیذ !

Create a yummy dessert or prepare a favourite dish with your family.

Share a photo or drawing of your family preparing or enjoying your delicious creation together!

Créez un délicieux dessert ou préparez un plat préféré avec votre famille.

Partagez une photo ou un dessin de votre famille en train de préparer ou de déguster ensemble votre délicieuse création !

製作美味的甜點或與家人一起準備一道最喜歡的菜式。

分享你與家人一起準備或享受美食創作的相片或圖畫！

跟家人一起做甜點或是準備一道大家最愛的菜肴。

分享你和家人一起創作或品嚐美食時的照片或畫作吧！

맛있는 후식을 만들어 보아요 혹은 가족이 제일 좋아하는 음식을 준비해 보아요.

가족이 함께 음식을 준비하거나, 뭔가 맛있는 것을 만드는 순간을 그림으로 혹은 사진으로 나눠보아요.

یک دسر خوشمزه درست کنید یا یک غذای مورد علاقه را با خانواده خود تهیه کنید.
یک عکس یا نقاشی از خانواده خود را به اشتراک بگذارید که در حال آماده سازی یا لذت بردن از
غذای خوشمزه شما با هم هستند.

Submit a drawing, photo or story of your family challenge to
tricitie Slip@success.bc.ca for a chance to win a family prize.
Submit by the end of each month to participate in the draw.

Soumettez un dessin, une photo ou une histoire de votre défi familial à
tricitie Slip@success.bc.ca pour courir la chance de gagner un prix familial.
Soumettez avant la fin de chaque mois pour participer au tirage au sort.

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至
tricitie Slip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

每個月底之前提交家庭挑戰活動的圖畫、照片或故事至
tricitie Slip@success.bc.ca 參加抽獎，有機會贏取獎品！

여러분이 참여하신 도전의 그림, 사진, 혹은 이야기를
tricitie Slip@success.bc.ca 로 제출해 주세요. 주첨해서 가족상품을
드립니다. 주첨에 참여하시려면 매월 마지막날까지 제출하시면 됩니다.

یک نقاشی، عکس یا داستان چالش خانوادگی خود را به
tricitie Slip@success.bc.ca ارسال کنید تا شانس برنده شدن یک جایزه خانوادگی
را داشته باشید. برای شرکت در قرعه کشی تا پایان هر ماه ارسال کنید.



MARCH mars / 三月 / 3월 / مارس

Spring Clean!

Nettoyage de printemps ! / 春季大掃除 ! / 春季大扫除 !
봄맞이 대청소 ! / نظافت بهاری !

Clean at home or around your neighborhood as a family.

Share a drawing or story about how cleaning makes you feel!

Nettoyez à la maison ou autour de votre quartier en famille.

Partagez un dessin ou une histoire sur ce que le nettoyage vous fait ressentir !

全家人一起在家或附近社區打掃一番！

分享一幅圖畫或一個故事，描述大掃除給你的感覺！

全家人一起在家里或社區里打扫卫生、清理杂物！

分享一张图画或一个故事，描述你对大扫除的感觉！

가족이 함께 집과 집주변을 깨끗이 치워보아요.

깨끗이 치우고 나서 기분이 어땠는지 함께 그림을 그리거나 이야기를 나누어 보아요.

به عنوان یک خانواده خانه یا اطراف محله خود را تمیز کنید.

یک نقاشی یا داستانی در مورد اینکه چه احساسی از تمیز کردن شما دست میدهد،
به اشتراک بگذارید.





**This activity booklet was developed as part of the
Tri-Cities Wraparound Model of Care for Mental Health in Immigrant Families Project**

In Collaboration with (in alphabetical order):

Immigrant Family Panelists

Douglas College

Fraser Health Authority

Fraser Northwest Division of Family Practice

Kinsight

Ministry of Children & Family Development

School District 43

SHARE Family & Community Services Society

Social Research and Demonstration Corp.

Tri-Cities Early Childhood Development Planning Table

Westcoast Family Centres

**We would like to express our gratitude for
their partnership and contribution to the project.**



*Financial contribution from
Avec le financement de*



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada