



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年3月



Introduction to Chinese Calligraphy Workshop

迎春揮毫：二月中國書法入門工作坊——學寫新年春聯

身心健康・創意學習・社區連結

親愛的讀者們，

本期三月電子報為社區中的照顧者帶來一系列結合創意工作坊、身心健康活動與支持性資源的精彩內容，陪伴大家在照顧旅程中獲得滋養與力量。

四月份的活動亮點包括多元且實用的課程與小組：正念減壓管理壓力、DIY 紙杯籃、DIY 風鈴製作、花卉壓克力繪畫、無償照顧者互助會，以及中國水墨畫與書法課程。這些活動為照顧者提供了珍貴的機會，在安全溫暖的環境中建立連結、培養新技能，並實踐自我照顧。

本期亦特別聚焦於「照顧者分享」專欄，收錄文章〈面對照顧歷程中持續的失落〉，深刻反思許多照顧者在情感旅程中所經歷的變化與挑戰，同時分享簡單而實用的方法，協助大家尋找安慰、支持與內在力量。

此外，本期電子報也帶來多項照顧者資源中心（Caregiver Hub）最新消息，包括「促進困難對話的藝術」相關更新、全新工作坊教材，以及多項社區合作夥伴活動，如營養與關節炎講座及健康老化護照計畫（Passport to Healthy Aging），確保照顧者能持續獲得最新資訊、維持社會連結，並在照顧旅程中感受到充分的支持。



照顧者中心近期活動

促進困難對話的藝術

THE ART OF FACILITATING DIFFICULT CONVERSATIONS



身為照顧者，我們都曾面對那些讓人感到沉重的時刻——也許是關於健康狀況的改變、未來的規劃，或是家庭關係中的微妙議題。這些對話從來不容易，但若能以同理心與開放的心來面對，往往能讓過程變得更加平穩、可承受。

當我們放慢腳步，真正傾聽，並為被照顧者創造空間分享他們的想法與感受時，對話便不再像一道障礙，而是轉化為建立理解與連結的契機。

好消息是——您不需要做到完美。只要帶著善意、清楚的表達與耐心出現，即使是最棘手的討論，也能成為彼此支持、共同做出決定的機會。畢竟，這些對話不只是為了解決問題，更是在照顧旅程中加深彼此關係的重要時刻。

歡迎點擊下方連結，了解更多相關資源與實用技巧：
請於此處加入連結)

資料來源：Self-Management BC

3月 - 4月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
2026年3月活動表
歡迎查詢詳情請電 604-279-7099 或寄件 caregivernavigator@rcrg.org 或填表在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	4	5	6 10:00-11:00am 繪畫工作坊 (英語/粵語)
9 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	10 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	11	12 10:00am-12:00pm **自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	13 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)
16	17 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	18 11:30-12:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	19 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	20 10:00-11:00am 繪畫工作坊 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)
23	24 1:30-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	25	26	27 10:00-11:00am 繪畫工作坊 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)

* 活動詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。

2026年3月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心
2026年4月活動表
歡迎查詢詳情請電 604-279-7099 或寄件 caregivernavigator@rcrg.org 或填表在線表格。

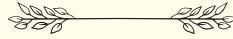
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6	7	8	9	10
13 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	14 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	15 10:00am-12:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	16 10:00am-12:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	17 10:00am-12:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)
20	21	22	23	24 10:00-11:00am 繪畫工作坊 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)
27	28 2:00-4:00pm 自製自製風鈴 (英語/粵語) (英語/粵語: RC26042)	29	30	

* 活動詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。詳情請參閱本中心網頁或致電「604-279-7099」查詢。

2026年4月活動表



- 自製紙杯籃 (英語/國語) 4月14日下午 2:00
- 自製自製風鈴 (英語/粵語) 4月15日上午10:00
- 花卉壓克力繪畫 (英語/國語) 4月16日上午10:00
- 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語) 4月17日下午 2:00
- 用正念應對壓力-正念冥想練習 (英語/國語) 4月13日下午2:00
- 無償照顧者互助會 (英語) 4月17日下午 2:30



照顧者的分享

面對照顧歷程中持續的失落



照顧摯愛的人，固然能帶來許多有意義的時刻，但同時也可能伴隨著持續且常被忽略的失落感受。隨著角色、日常生活與人際關係的轉變，照顧者可能會經歷獨立性、個人時間、未來計畫，以及情緒健康上的改變。本文點出這些逐漸累積的變化如何影響日常生活，並提醒照顧者——這些感受是常見的，也是可以被理解與接納的。

文章同時分享了一些溫和而實用的調適方式，包括正念練習、呼吸技巧、與他人建立連結，以及在忙碌中為自己保留片刻自我照顧的時間。最重要的是，鼓勵照顧者對自己多一分溫柔，並在他人伸出援手時，允許自己接受支持。

[點擊下方連結，閱讀全文並探索更多有助於您照顧旅程的實用策略。](#)



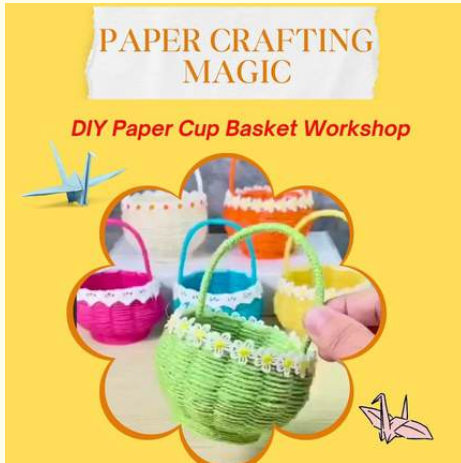
活動亮點

自製紙杯籃 (英語/國語) 4月14日下午 2:00

化平凡為神奇，探索創意回收的樂趣！

誠邀您參加這場充滿創意的實作活動，我們將平凡的紙杯轉化為精美實用的編織風格小籃子。本次工作坊完美結合了環保理念與藝術創作，向大家展示如何利用回收材料製作出美觀的作品。

在 Shirley Yang 老師的指導下，您將在輕鬆的氛圍中學習裁剪、摺疊與組裝技巧。這項活動旨在提升精細動作技能與耐心，適合不同程度的參與者。無論是用於居家收納還是作為獨特的手工禮物盒，您都能帶著充滿成就感的作品回家！



自製自製風鈴 (英語/粵語)

4月15日上午10:00

為您的居家空間增添清脆動聽的創意旋律！

誠邀您參加自製風鈴工作坊，學習利用各種材料製作美觀且悅耳的裝飾品。本次活動著重於設計與聲音的和諧，引導您完成專屬風鈴的組裝與平衡。這是一個練習耐心與藝術構圖的絕佳機會，讓您親手打造出一件能為生活帶來寧靜感的作品。在 Florence Chan 老師的指導下，您將發現平凡的素材也能轉化為撫慰心靈的藝術創作。



花卉壓克力繪畫 (英語/國語) 4月16日上午10:00

在畫布上捕捉大自然之美！

誠邀您參加我們的花卉壓克力（丙烯）繪畫工作坊，釋放您的內在藝術潛能，親手繪製出生動的花卉美景。本次課程著重於壓克力繪畫的基礎技巧，包括色彩調和、疊加與筆觸運用，助您創作出令人驚嘆的植物傑作。

除了學習繪畫技巧，本工作坊也提供了一個練習正念與創意表達的療癒空間。在 Flora Chen 老師的專業指導下，每位參與者都將在溫馨且鼓勵性的氛圍中獲得循序漸進的指引，無論是初學者還是有經驗的繪畫愛好者皆能輕鬆參與。完成後，您將擁有一幅捕捉花卉優雅氣息的手繪畫作。





活動亮點

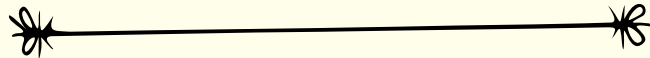


健康烹飪課 (英語) 4月28日下午 2:00

誠摯邀請您參加一場難忘的健康料理體驗課程，課程將帶領您探索如何輕鬆烹調快速、健康又美味的料理，讓味蕾滿足的同時，也滋養身心。

這場互動式工作坊旨在協助參與者掌握實用技巧與飲食知識，輕鬆在日常生活中製作營養均衡的佳餚。從清新爽口的沙拉、香氣四溢的炒菜，到令人回味無窮的甜點，Chef Willie 將逐步示範每一道料理，並在過程中分享專業秘訣與實用技巧。

在輕鬆愉快且富有教育意義的氛圍中，您不僅能學習寶貴的烹飪心法，還能品嚐自己親手完成的美味成果。千萬別錯過這個提升廚藝、踏上健康飲食之旅的絕佳機會。



墨與雅致：探索中國書法的永恆美麗 (粵語)

4月24日下午 2:00

探索中國書法的藝術，發揮您的創造力！加入我們的中國書法入門班，您將深入探索這個古

老藝術形式的優雅筆觸和永恆美麗。無論您是初學者還是有一些經驗，我們知識豐富的導師將引領您掌握技巧，並提供所需的所有用品和材料。踏上藝術表達之旅，沉浸在迷人的中國書法世界中。不要錯過這個學習珍貴傳統並創作出令人驚艷的作品的機會。



近期講座材料分享

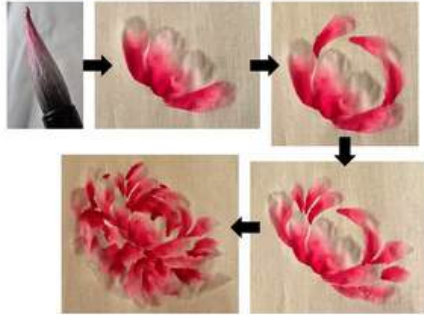
Timeless Strokes: Chinese Ink Painting and Appreciation 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語)

花開富貴圖

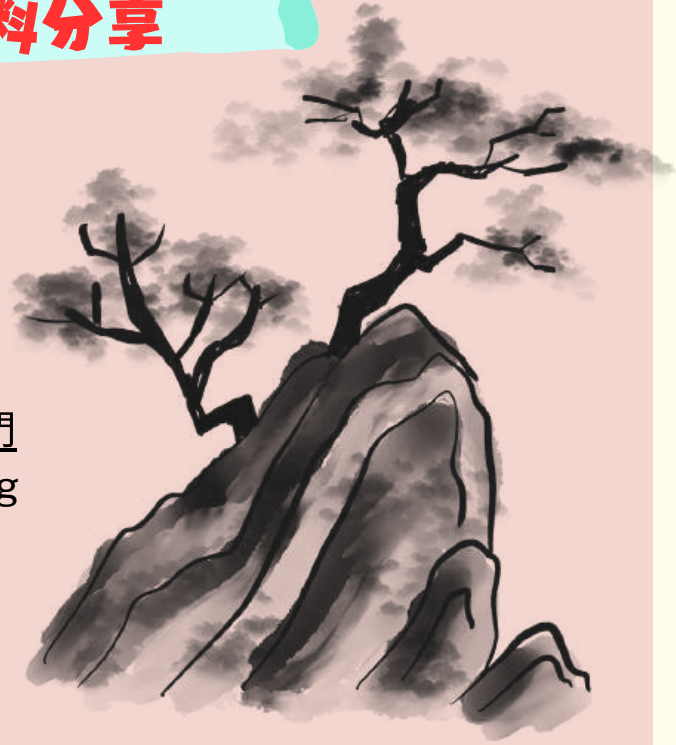
農曆新年與「花開富貴」畫(通常以牡丹為核心)的關係是傳統節慶文化中「祈福」與「應景」的緊密結合。花開富貴象徵著來年富貴、繁榮昌盛與家庭和睦,常被視作中華文化的傳統。透過華麗的牡丹、桃花、蘭花等畫作,祈求新年吉慶,是調整居家風水、增添節日喜慶氛圍的重要裝飾品。

牡丹花的基本步驟 - 寫意

- 畫筆蘸滿白色,然後按照花的主幹,在筆尖加上色彩。
- 由內而外,利用不同的側鋒畫上花瓣。



中國水墨畫入門 by Polly Kwong



DIY Chinese New Year IRISFOLDING CARD WORKSHOP

馬到成功

How-to guide



FLANK STEAK STIR FRY WITH VEGETABLES CHOW MEIN



Recipe

DIY春節虹彩折疊賀卡工作坊
by Florence Chan

健康學煮課
牛腩肉炒蔬菜炒麵
by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享

Tips for Booking a Holiday



預約假期小貼士
人民法學院

How to Apply for Rental Housing



如何申請租房
B C Housing 提供

Nutrition & Arthritis Seminar

Date: Mar 26, 2026
Time: 4:00pm
Online seminar
By Vancouver Coastal Health

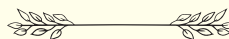


營養與關節炎線上研討會
3月26日下午2點
由溫哥華沿岸衛生局主辦

Passport to Healthy Aging



健康生活個人指南
加拿大積極老化協會



社區信息和資源分享

[照顧者們請休息片刻：休閒參考](#)

[列治文Brighouse區域的歷史和文化：自主參觀導覽](#)

[FCBC活動日程表](#)

[Minoru長者中心近期活動和課程](#)

[列治文家庭及朋友照顧者中心 2月份月刊](#)

Jocelyn Wong, Executive Director | Rebecca Swaim, Chair



Richmond Cares, Richmond Gives | 604-279-7020 | info@rcrg.org | rcrg.org

Connect with us

