

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年1月



Holiday Cheer in Every Creation! December Workshops 2024



新年好！創意與關懷滿滿的精彩一月！

親愛的讀者們，

在迎接嶄新的2025年之際，我們很高興為您帶來一系列充滿活力的活動和寶貴的資源，詳情盡在本月的電子報中。釋放您的創造力，參加我們充滿樂趣的手作工藝坊，包括手工磁貼製作、奢華護膚乳DIY、溫馨愛心眼枕製作以及藝術盤子裝飾工作坊。如果您喜歡靜心沉思，我們的經典中國書法班以及放鬆身心的水彩畫入門課程將是您的理想選擇。

此外，我們還精心準備了幾個發人深省且實用的主題，特別為照顧者而設，包括「我的摯愛在家是否安全？」「如何平衡外部幫助與家庭文化價值觀？」以及幫助您減壓的實用小技巧。同時，不要錯過我們深入介紹的「咀嚼困難時該吃些什麼？」以及讓人耳目一新的ParticipAction 150活動清單，非常適合為新的一年選擇有趣又充滿活力的活動。

讓我們迎接充滿喜悅、創意和成長的2025年，期待與您攜手共創美好的一年！



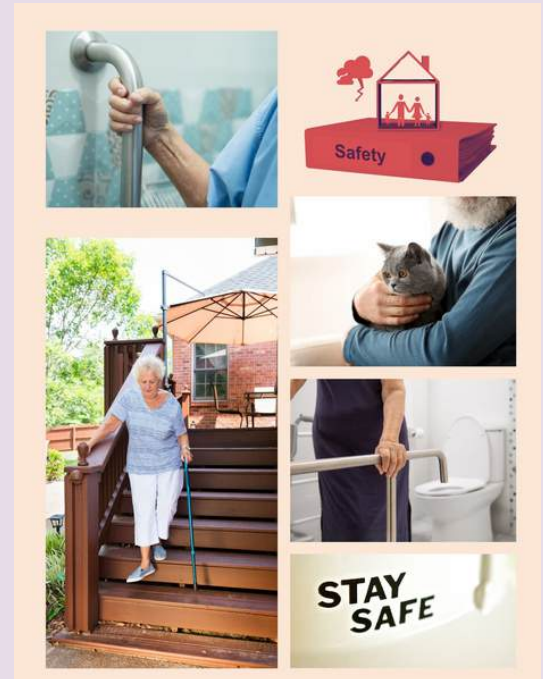
照顧者中心近期活動

我的摯愛在家是否安全？

當您探訪摯愛時，需同時扮演房屋檢查員、環境工程師和安全督察的角色。請觀察並詢問相關問題，以評估他們繼續在家中獨立生活的可行性。如果結果顯示需要更多支持，您將了解應尋求何種協助。

完成評估後，您將明確列明辦事項的清單。部分事項可能需要立即處理，其他則可逐步改善。檢視清單時，請確定所需專家的類型、維修和更新的費用、完成所需時間，以及在此期間居住環境的狀況：是否安全？是否有灰塵和噪音？鄰居會受到多大程度的影響？這將幫助您決定是搬遷還是更新現有住所，以為摯愛打造舒適安全的家園。

[請點擊此處以了解更多詳情](#)



1月 - 2月, 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2025年2月活動表				
歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件caregivernavigator@rcrg.org, 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 1:00-4:00pm 自製木質磁鐵工作坊 (英語/粵語: RC29245)	4 1:00-4:00pm **高級護理班 (英語: RC29245)	5 1:00-4:00pm 自製乳液工作坊 (英語: RC29245)	6	7 10:00-11:00am 椅子上的瑜伽(英語/粵語)
10	11 2:00-4:00pm 心形眼枕工作坊 (國語: RC29245)	12 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語: RC29245)	13	14 2:00-4:00pm 中級書法(粵語: RC29245)
17 假期	18 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英語/粵語: RC29245)	19	20	21 1:00-11:00am 冥想課(印地語/粵語) 2:30-4:50pm 房地產銷售與投資 (英語/South Asian 社區中心)
24	25	26	27	28 10:00-11:00am 冥想課(英語/粵語) 2:00-4:00pm 碟子裝飾工作坊 (英語/國語: RC29245)

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加

我們的免費工作坊目前僅對列治文地區居住年長者(55歲以上)的無償照顧者。促進他們的健康與幸福。



列治文家庭及朋友照顧者中心				
2025年1月活動表				
歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件caregivernavigator@rcrg.org, 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1 假期	2 暫停服務, 本日休息	3 暫停服務, 本日休息
6 2:00-4:00pm 手工製金土工作坊 (英語/粵語: RC29245)	7	8 2:00-4:00pm 陶器製作與裝飾工作坊 (英語/國語: RC29245)	9	10
13	14 2:00-4:00pm 自製中國磁鐵工作坊 (英語/國語: RC29245)	15	16 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英語: RC29245)	17 10:00-11:00am 冥想課(印地語/粵語) 2:30-4:50pm 中級書法(粵語: RC29245) 2:30-4:50pm 房地產銷售與投資 (英語/South Asian 社區中心)
20	21 3:00-4:00pm **高級護理班 (英語: RC29245)	22 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語: RC29245)	23	24 10:00-11:00am 冥想課(英語/粵語) 2:00-4:00pm 修飾舊照片工作坊(英語/粵語/國語)
27 2:00-4:00pm 自製木質磁鐵工作坊 (英語/粵語: RC29245)	28	29	30	31

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「水彩入門」課程並獲得導師的推薦方可參加

我們的免費工作坊目前僅對列治文地區居住年長者(55歲以上)的無償照顧者。促進他們的健康與幸福。



2025年2月活動表

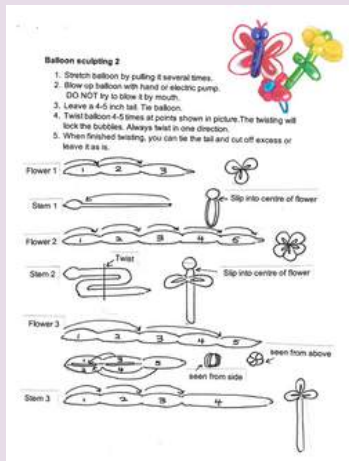
- [自製木質磁鐵工作坊\(英粵雙語\)](#) 2月03日下午 2:00
- [自製乳液工作坊\(英語\)](#) 2月05日下午 1:30
- [心形眼枕工作坊\(國語\)](#) 2月11日下午 2:00
- [健康烹飪課\(英語\)](#) 2月12日下午 2:00
- [碟子裝飾工作坊\(英語/國語\)](#) 2月28日下午 2:00

2025年1月活動表

報名請致電 604-279-7099, 發送電子郵件至 caregivernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格



近期講座材料分享



自製聖誕氣球玩偶工作坊
by Florence Chan



健康學煮課 - 蒜香牛排丁沙拉
by Chef Willie Chan



自製肥皂工作坊
by Virginia Chan



照顧者的分享

如何在照顧過程中平衡外部協助與家庭文化仰?



我與母親和哥哥共同照顧年邁的父親。父親最近因中風住院，導致部分癱瘓，無法自行行走。哥哥負責大部分照護工作。我不住在家裡，但盡量提供支持。父親拒絕外部照護，認為哥哥可以處理大部分事務。母親年事已高且體弱，對尋求支持感到不情願。我擔心她可能會嘗試幫助父親，結果傷害自己。父母持有成人子女應無需外部協助照顧父母的文化觀念，而哥哥已經感到不堪重負。我該如何說服父親接受居家照護或物理治療師的服務？ — 擔心的女兒

這是一個具有多重層面的挑戰情況，包括文化期望、家庭動態，以及您年邁父母和照顧兄長的福祉。老年父母拒絕居家照護並不罕見。

上述情況來自一位照顧者的案例，讓我們聽聽照顧者支援專家的建議。

— 由 Gemma Torres (照顧者支援專家，BC省家庭照顧者協會) 提供。

[請點擊此處以獲取更多資訊。](#)



活動亮點

自製木質磁鐵工作坊(英粵雙語) 2月03日下午 2:00

尋找一項令人愉快的創意和動手活動？加入我們的自製木質磁鐵工作坊，享受歡樂時光！

將簡單的木製形狀變成充滿活力，獨一無二，充滿個性和魅力的磁鐵。無論您是經驗豐富的手工藝者還是剛剛涉足 DIY 世界，這個工作坊都是在充滿樂趣的同時表達您的藝術天賦的絕佳方式。

我們的導師將指導您完成每一步，從繪畫和裝飾到組裝您的定製作品。讓您的想像力自由馳騁，製作磁鐵，照亮任何空間，讓您的臉上露出笑容！



自製乳液工作坊(英語) 2月05日下午 1:30

讓我們在「自製乳液工作坊」中一同享受感官的愉悅！揭開製作豪華滋養乳液的秘密，量身定制適合您肌膚獨特需求的乳液。我們的專業導師將親自指導您，親手參與融合優質成分和精油的過程，讓您在指尖創造護膚的奇蹟。加入我們，來一場寵愛自己的體驗，讓肌膚感受絲般柔滑，讓感官沉浸在愉悅之中。擁抱自我呵護的藝術，解鎖天然、自製乳液的美麗，讓您內外散發迷人光彩。立即預訂您的位置，盡情享受這個獨一無二的煥膚工作坊吧！



心形眼枕工作坊(國語) 2月11日下午 2:00

夢想著更好的睡眠和更明亮的早晨？加入我們的心形眼枕工作坊，打造您自己的舒緩手工放鬆必備品！無論您是想在漫長的一天後放鬆身心，還是在常規自我保健中增添一絲奢華，這個工作坊都是將創意與放鬆融為一體的完美方式。

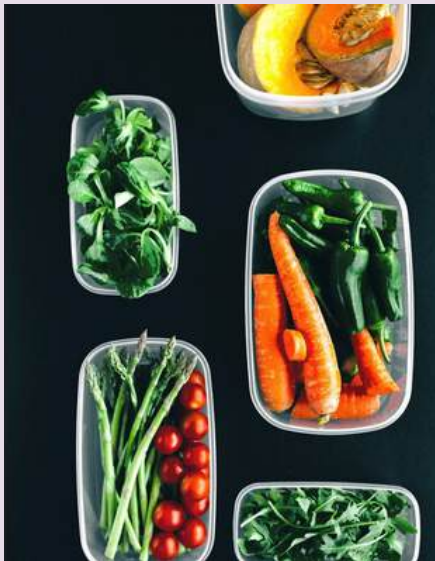
我們的專業導師將逐步指導您設計和製作一個裝滿鎮靜材料的美麗心形眼枕。在活動結束時，您將得到一個定製的眼枕，非常適合消除壓力並促進寧靜、恢復活力的睡眠。不要錯過這個舒適的手工藝體驗！





社區信息和資源分享

咀嚼困難時應該吃什麼



咀嚼困難可能會影響健康飲食。能力改變時，您需要選擇較軟的食物，並調整某些菜餚的製作方式。透過一些知識和規劃，您仍然可以維持營養均衡的飲食。以下是選擇和準備較軟、濕潤且易於咀嚼的食物指南。

[請點擊此處閱讀指南。](#)



[是時候檢視您的用藥了嗎？](#)



[減輕照顧者壓力](#)



[活力行動 150 運動清單](#)



How to Prevent Shingles

[深入了解帶狀疱疹](#)

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



Another program of

RCRG
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES



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 12月份月刊](#)

Ed Gavsie, President & CEO | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

