

## 列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年1月



暖心手作：復古聖誕卡創作工作坊 2025年12月

## 迎向新年新氣象：照顧者的暖心一二月亮點

親愛的讀者們，

歡迎閱讀我們一月至二月的《照顧者資訊中心》溫馨更新！在這個全新的開始，我們特別為您準備了「如何獲得良好睡眠」的貼心指南，願這些小技巧能為您的每一個夜晚帶來更安穩的休息。本期也邀請您一同參與二月份多采多姿的工作坊，包括新年掛飾 DIY、新年摺紙花卡、愛心胸針、護唇膏製作、水彩畫入門課程，以及用正念應對壓力和照顧者支持小組，期待能陪您在日常生活中找到更多放鬆和療癒的時刻。在「照顧者分享」專欄中，我們以溫柔的筆觸探討「平衡工作與照顧責任」，希望這些實用建議能成為您日常中的一份小小助力；同時也為您整理了近期活動的教材，包括聖誕星星掛飾 DIY、水墨畫材料及健康料理食譜，讓您能在家中繼續享受創作與美味。本期的「社區合作夥伴資源」更精心收錄了 LifeLabs 免費腦部健康評估工具、鄰里法律資訊、失智症診斷後的指引，以及加拿大《酒精與健康指南》，願這些資源在您的照顧旅程中帶來實際支持與溫暖的陪伴。我們衷心希望每一項內容，都能在您需要的時候，成為一份力量、一份靈感，也成為您繼續前行的小小光亮。



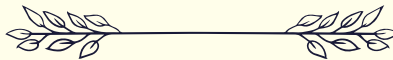
## 照顧者中心近期活動

### 一夜好眠的小幫手



良好的睡眠是維持身心健康的重要基礎，但許多人卻常常難以睡得安穩。如果您也曾在夜裡輾轉反側，或醒來後依然感到疲倦，請知道您並不孤單 - 睡眠困擾非常普遍，且會影響我們的身體與心理狀態。我們特別分享由 Here to Help 提供的實用資源，內容包含一系列簡單又容易實踐的睡眠小技巧，例如建立放鬆的睡前儀式，以及避免干擾睡眠的習慣。歡迎點擊下方連結，了解更多有助於提升睡眠品質的方法，讓您在照顧旅程中能夠更有活力、更具韌性地面對每一天。

良好睡眠指南 - 點此查看連結  
(來源: Here to Help)



## 1月 - 2月 2026 工作坊

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			1 假期	2 辦公室假期
5	6	7 2:00-4:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	8	9 9:00-11:00am 自製農曆新年鳶尾摺紙卡片 工作坊 (英語/粵語) RCR245
12 9:00-11:00am 自製農曆新年鳶尾摺紙卡片 工作坊 (英語/粵語) RCR245	13 3:00-4:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	14	15 10:00am-11:30pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	16 10:00-11:00am 水彩畫入門 (英語) 2:00-4:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245
19	20 2:00-4:00pm 水彩畫入門 (英語) RCR245	21 1:00-4:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	22	23 10:00-11:00am 冥想練習 (粵語) 3:00-5:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245
26 2:00-4:00pm 水彩畫入門 (英語) RCR245	27	28	29 10:30am-11:30pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	30


\* 獲得資助服務的人員必須完成「新移民入門」課程後才能參加此類工作坊。此類工作坊僅在列治文服務區內提供。 (55歲以上) 的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。

2026年1月活動表

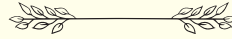
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 1:30-3:30pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) RCRG45	3 3:00-5:00pm 健康烹飪課 (英語) RCR245	4	5	6 10:00-11:00am 佛子上課 (英語) Zoom 12:30-2:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 工作坊 (英語/粵語) RCR245
9 1:00-3:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245	10 2:30-4:30pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245	11	12	13 9:15-9:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245
16	17 2:00-4:00pm 冥想練習 (英語) RCR245	18	19	20 10:00-11:00am 冥想練習 (Zoom) 2:00-4:00pm 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/粵語) RCR245
23	24 2:15-4:45pm 水彩畫入門 (英語) RCR245	25	26 2:00-4:00pm 用正念應對壓力-正念冥想練習 (英語/國語) RCR245	27 10:00-11:00am 冥想練習 (Zoom)

\* 獲得資助服務的人員必須完成「新移民入門」課程後才能參加此類工作坊。此類工作坊僅在列治文服務區內提供。 (55歲以上) 的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。

2026年2月活動表



- [自製農曆新年掛飾工作坊 \(英語/國語\)](#) 2月2日下午 1:30
- [健康烹飪課 \(英語\)](#) 2月3日下午 3:00
- [自製農曆新年鳶尾摺紙卡片 工作坊 \(英語/粵語\)](#) 2月6日下午 12:30
- [自製愛心胸針工作坊 \(英語/國語\)](#) 2月10日下午 2:30
- [自製唇彩工作坊 \(英語/國語\)](#) 2月20日下午 3:15
- [水彩畫入門 \(英語\)](#) 2月24日下午 2:15
- [用正念應對壓力-正念冥想練習 \(英語/國語\)](#) 2月26日下午 2:00
- [無償照顧者互助會 \(英語\)](#) 2月20日下午 2:30



## 照顧者的分享

# 工作與照顧的平衡 - 給照顧者的貼心指引

## BALANCING WORK & CAREGIVING




在兼顧工作責任與照顧家人的需求時，您是否常感到壓力沈重、身心俱疲？其實，許多照顧者都正面臨同樣的挑戰：在處理工作進度的同時，還要應付醫療約診、突發狀況與日常照護任務。

卑詩省家庭照顧者協會深知這份不易，因此特別整理了實用策略與建議，協助您在繁忙的日常中找到更健康的平衡，包括：

- 有效安排日常與照護工作
- 與雇主清晰溝通需求與界線
- 設定可行的生活界線，減少壓力累積
- 善用可獲得的社區及職場資源
- 為自己保留休息與身心健康的空間

希望這些內容能在您照顧的旅途中帶來一些支持與力量，讓您在工作與生活之間找到更穩定的節奏。

 [點擊這裡閱讀完整文章](#)

(資料來源：詩省家庭照顧者協會 Family Caregivers of British Columbia)



## 活動亮點



### 自製農曆新年掛飾工作坊 (英語/國語) 2月2日下午 1:30

用色彩、創意與節慶氣氛迎接農曆新年！在這個工作坊中，您將親手製作一款屬於自己的新年掛飾 — 一種傳統上用來為家中帶來好運、幸福與繁榮的裝飾品。

無論您偏好典雅傳統，還是活潑現代的設計，都能創作出一件寄託新年祝福的作品。

完成後，您可將親手製作的掛飾帶回家，掛在門口、牆面或窗邊，為新的一年增添喜氣與祝福。



### 自製農曆新年鳶尾摺紙卡片工作坊(英粵雙語) 2月6日下午 12:30

用創意與心意迎接農曆新年！在這個工作坊中，您將學習鳶尾摺紙這項精緻的紙藝技巧，透過層層摺疊的紙張，形成優雅的旋轉圖案，製作出獨一無二的新年賀卡。

工作坊將搭配農曆新年主題圖案與色彩，讓您創作出適合送給親友的新年祝福卡片。

製作過程既放鬆又充滿成就感。完成後，您將帶走一張結合傳統節慶與現代紙藝的手工賀卡，為新年傳遞溫暖心意。



### 自製愛心胸針工作坊 (英語/國語) 2月10日下午 2:30

在這個充滿魅力的工作坊中親手製作一枚愛心胸針，為您的穿搭增添一點溫柔的心意。透過繽紛的材料、簡單的工具，以及充足的創作自由，您可以設計出一件能展現個人風格的可佩戴作品 — 無論是甜美、大膽、俏皮，還是極簡風格。

這場工作坊提供一個放慢步調、享受創作過程的輕鬆空間，讓您專心完成一件真正屬於自己的作品。無論您是想為特別的人準備一份禮物，或是為自己留下一份紀念，完成的胸針都將是一件充滿心意與創意的小巧配件。



## 活動亮點



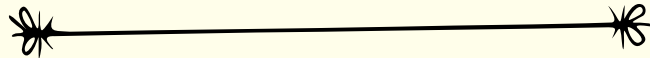
### 自製唇彩工作坊 (英語/國語)

2月20日下午 3:15

有時候，為自己親手做一樣小東西，本身就是一種溫柔的幸福。在自製唇彩工作坊中，我們邀請您放慢腳步，玩味色彩，用雙手調製一款屬於自己的日常小奢華。無論是低調細緻的光澤，還是大膽閃亮的色彩，您都能調配出最貼近自己風格的唇彩。

這個工作坊不追求速度，也不要求「完美」。重點在於享受過程——調和、試色、慢慢找出您真正喜歡的樣子。

完成的唇彩或許小巧，卻蘊含著創意、關懷與一點點能帶走的自信。



**CAREGIVER SUPPORT GROUP**  
For Those Who Care  
*Join our caregiver support group and share the journey.*

Are you an unpaid caregiver supporting an older adult (55+) at home in Richmond?  
We warmly invite you to join our Caregiver Support Group—a welcoming space to share your experiences, connect with others, and find reassurance in knowing you are not alone on this journey.

**\*\*\***

Every 3<sup>rd</sup> Friday of the month  
— 4p — 6p —

Jan 16, Feb 20, Mar 30, Apr 17,  
May 15, Jun 19, Jul 17, Aug 21,  
Sep 18, Oct 16, Nov 20

🕒 2:30PM - 4:30PM  
📍 South Arm Community Centre  
(8880 Williams Road, Richmond)  
🍷 Light Refreshments

Pre-registration Required ☎ 604.279.7099

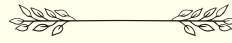
✉ [caregivernavigator@rcrg.org](mailto:caregivernavigator@rcrg.org)  
🌐 [www.rcrg.org/caregivers](http://www.rcrg.org/caregivers)

Presented by Richmond Family & Friend Caregiver Hub  
Member program of  

### 照顧者互助會 (英語)

2月20日下午 2:30

照顧居住在列治文、年滿 65 歲以上的親人或朋友往往既充滿意義，也可能讓人感到壓力與孤單，因此我們誠摯邀請所有無償照顧者加入照顧者支持小組，在這個安全而溫暖的空間中分享經驗、互相聆聽、交流心得，並從彼此的理解中獲得力量。無論您是剛開始照顧家人，或已投入多年，都歡迎與其他照顧者連結，讓自己在照顧他人的同時，也獲得一份支持與關懷。



## 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)

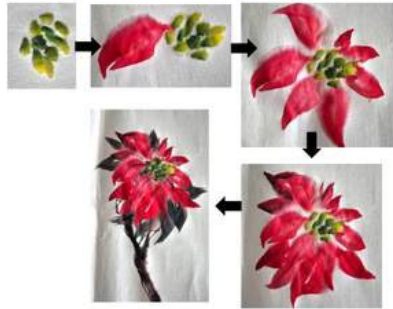
#### 聖誕紅

聖誕紅即聖誕花，學名一品紅，特色是鮮艷的紅色「花朵」其實是指葉，真正的花很小藏在中央，它需要短日照才能顯色。在冬季（聖誕節前後）聖誕紅，並有多樣化的顏色（粉紅、白色、斑紋）和品種，是節日裝飾的代表性植物。

水墨畫中的聖誕紅是較當代畫家的題材，常以其鮮艷的苞片和綠葉為特色，可以寫意或工筆技法來呈現。

#### 畫聖誕紅的基本步驟

1. 以花青和藤黃繪畫花心。
2. 以胭脂、曙紅配合大膽的筆觸和飽滿的色彩來描繪聖誕紅層疊的苞片。
3. 以花青和藤黃加墨畫葉。



### 中國水墨畫入門 by Polly Kwong

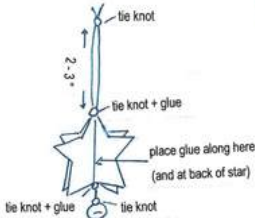


#### CHRISTMAS STARS 星星掛飾

##### Materials:

wooden stars, bells, cord, rhinestone stickers, acrylic paint, brush, masking tape/double-sided tape, glue, cardboard

1. Place tape on cardboard with sticky side up.
2. Stick stars on top and paint.
3. After stars are dry, turn and paint other side.
4. Decorate stars with rhinestone stickers.
5. Assemble stars together.
6. Tie bell to star with cord.



### GRILLED FLANK STEAK WITH VEGETABLES



自製聖誕星星裝飾工作坊  
by Florence Chan

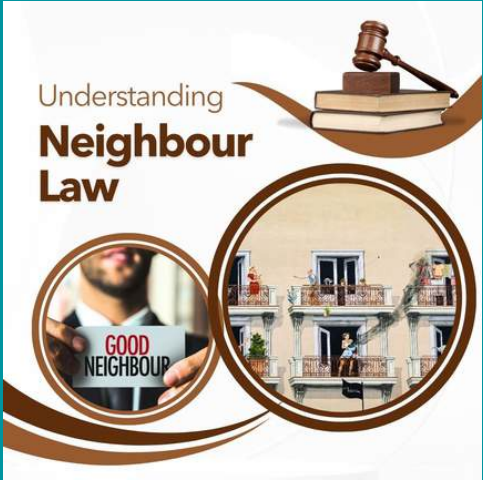
健康學煮課  
烤生腩配蔬菜  
by Chef Willie Chan



**社區信息和資源分享**



[免費腦部健康評估工具](#)  
 by LifeLabs



[了解鄰裡法](#)



[失智症診斷：下一步是什麼？](#)  
 Zoom線上研討會，1月29日上午10:00



[加拿大關於酒精與健康的指南](#)



**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Brighthouse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](#)

Jocelyn Wong, Executive Director | Rebecca Swaim, Chair



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

Connect with us

