

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年8月



七月 Lavenderland 薰衣草農場之旅

夏日靈感與支援：本期精彩內容

親愛的讀者們，

歡迎閱讀 2026 年 8 月號的《同心同行》(Together We Care)！本月我們非常高興能為您介紹 9 月份豐富多樣的創意手作課程-包括 DIY 香水製作、DIY 無絲景泰藍隔熱墊、DIY 麻布隔熱墊、DIY 滴膠隔熱墊，以及放鬆身心的插花工作坊 - 同時還有與 TD 銀行合作舉辦的實用理財講座。在「照顧者分享」專欄中，我們將探討如何與醫療團隊進行「照護目標 (Goals of Care)」溝通的實用指引，並提供照顧者同儕支援計劃的詳細資訊。最後，我們也為您彙整了BC 省的照護安排、在地法律解答以及食品安全指南等社區資源，協助您掌握最新資訊。希望本期內容能為您的照護之旅帶來創意的喜悅、實用的智慧與溫暖的連結！



照顧者中心近期活動

與 TD 銀行攜手舉辦 照顧者財務理財講座(英粵雙語)

照顧家人之餘，也照顧好自己的財務未來

照顧者肩負著照顧家人的重要責任，同時也面臨許多財務上的考量與挑戰。歡迎參加我們與 TD 銀行共同舉辦的財務理財講座，學習實用的預算規劃、儲蓄方法及財務管理技巧。透過專家分享與實用資訊，幫助您更有信心地規劃未來，為自己及家人建立更穩固的財務保障。期待與您一同學習成長！



8月 - 9月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
2026年8月活動表
歡迎查詢或報名：請致電 604-279-7099 或電郵 caregivernavigator@rcrg.org，填寫報名表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6 10:30am-12:00pm 林慧玲(粵語/英語) 3:00-4:00pm DIY 防盜裝置(英語/粵語) 吳玉珊	7 10:30am-11:00am 林慧玲(粵語/英語) 3:00-4:00pm DIY 手工蠟燭製作(英語/粵語) 吳玉珊
10 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	11 8:30-11:45am DIY 手工蠟燭製作(英語/粵語) 吳玉珊	12	13 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	14 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
17 8:30am-2:30pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	18 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	19 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	20 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	21 8:30am-11:00am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
24 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	25 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	26	27 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	28 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
31 8:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊				

**這項活動是為照顧者提供一個交流的機會，讓照顧者可以分享他們的經驗，並從中學習。這項活動是為照顧者提供一個交流的機會，讓照顧者可以分享他們的經驗，並從中學習。

2026年8月活動表

Richmond Family & Friend Caregiver Hub
September 2026 Events Calendar
To register or learn more, please call 604-279-7099, email caregivernavigator@rcrg.org, or fill up an online form.

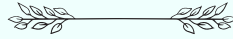
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31	1	2	3 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	4 10:30am-11:00am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
7	8	9 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	10 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	11 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊
14 10:30-11:00am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	15 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	16 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	17	18 10:30am-11:00am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
21 10:30am-12:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	22	23	24 10:30-11:45am 企業高級/高級工程師 吳玉珊	25 10:30am-11:00am 企業高級/高級工程師 吳玉珊
28	29 2:00-4:00pm 企業高級/高級工程師 吳玉珊	30		

**This is a free program for caregivers. It is not a course. It is a program for caregivers to share their experiences and learn from each other. It is a program for caregivers to share their experiences and learn from each other.

2026年9月活動表

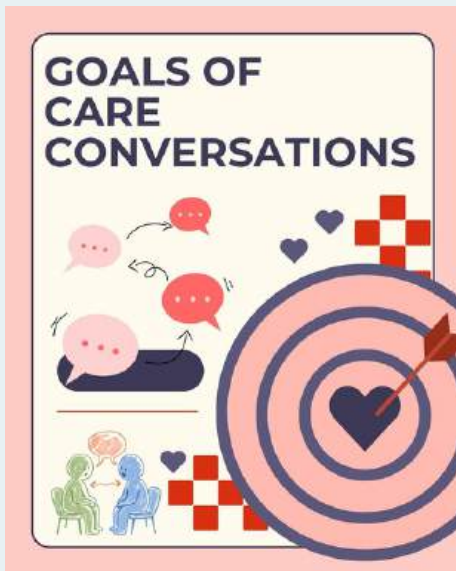


- **DIY 調香手作坊 (英語/國語)** 9月9日下午 2:00
- **DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英語/國語)** 9月10日下午 2:00
- **DIY 亞麻隔熱墊 (英語/國語)** 9月15日下午 2:00
- **DIY 水晶樹脂杯墊 (英語/粵語)** 9月21日上午 10:00
- **花樂時光：養心花藝工作坊(英粵雙語)** 9月25日下午 2:00
- **與 TD 銀行攜手舉辦照顧者財務理財講座(英粵雙語)** 9月16日下午 2:00



照顧者的分享

探討「照護目標 (Goals of Care)」溝通的重要性



陪同親人面對醫療決策可能會讓人感到力不從心，特別是當他們的健康狀況隨時間發生變化時。「照護目標 (Goals of Care)」溝通是一項極為關鍵的工具，能確保您的親人所接受的醫療照護，完全符合他們的個人價值觀、偏好以及對生活品質的期許。與一般的預立照護計劃不同，這些持續性的對話專注於當下且具體的醫療決策——協助您更有信心地理清訴求、減少關鍵時刻的不確定感，並確保親人的聲音始終處於醫療團隊的核心位置。

抽出幾分鐘了解這個過程，將能為您與醫療團隊共同規劃照護的過程帶來深遠而有意義的改變。

閱讀完整指南並獲取相關資源：溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health) – 照護目標溝通指南



照護者同儕支援服務



我們的志工夥伴均為具備豐富照護經驗的年長者，專為其他長者照護者提供情緒支持。他們親身經歷並深切理解照護過程中所面臨的各種挑戰，隨時準備傾聽您的心聲、給予鼓勵，並陪伴您度過焦慮、茫然與悲傷的時刻。

如果您或您身邊的朋友能從此計劃中受益，歡迎聯繫計劃經理 Carol Dickson 以獲取更多資訊（電話：604-279-7020；電郵：cdickson@rcrg.org）。我們非常樂意與您聯繫，共同探討如何為您提供協助。

本計劃由 Petro Canada CareMakers 基金會贊助支持。



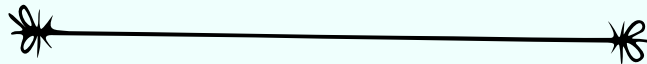
活動亮點



DIY 調香手作坊 (英語/國語) 9月9日下午 2:00

誠邀您參加我們的 DIY 調香手作坊，走進令人沉醉的嗅覺藝術世界。在本次沉浸式的感官體驗中，您將在設計專屬香水的過程中，探索香氣調配的科學與藝術。課程著重於理解香調金字塔——前調、中調與後調的結構，並學習如何和諧地組合精油與香氣調性，打造出平衡且持久的迷人香氣。

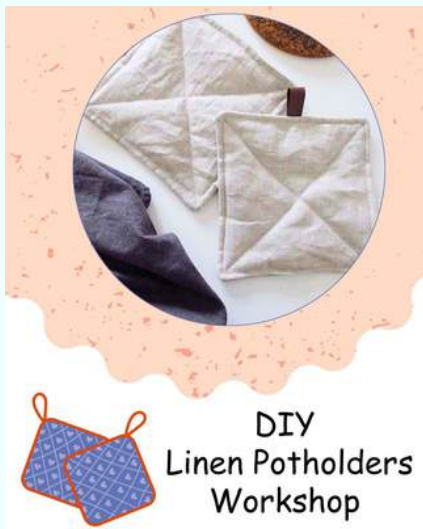
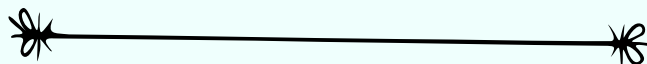
在 Virginia Chan 老師的專業指導下，您將嘗試各式植物與花香調，親手調配出獨一無二的個人標誌香水。這項活動提供了一個寧靜且充滿創意的空間，讓您練習感官敏銳度、精準度量與藝術表達。完成後，您將擁有一瓶客製化的精緻香水，無論是日常使用還是作為一份高雅的手作心意禮物都非常合適！



DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英語/國語) 9月10日下午 2:00

誠邀您參加 DIY 免掐絲景泰藍杯墊工作坊，共同探索這項古老藝術的簡化創作方式。在本次活動中，您將學習如何在不使用傳統複雜金屬絲的情況下，在實用的杯墊上創作出生動且細膩的圖案。課程著重於彩色琺瑯與精緻紋理的交織美感，讓您透過現代技法輕鬆達到專業且精美的藝術效果。

在 Olivia Li 老師的專業指導下，您將練習色彩調配與精準繪製，將您的創意化為現實。這項活動是在溫馨友好的氛圍中練習創意專注力與藝術探索的絕佳機會。完成後，您將擁有一件既美觀又耐用的藝術作品，為家居增添一份古典優雅，或作為一份獨特的手工心意禮物。



DIY 亞麻隔熱墊 (英語/國語) 9月15日下午 2:00

誠邀您參加我們的 DIY 亞麻隔熱墊工作坊，為您的廚房增添一份溫馨與實用美感。在本次手作實作課程中，您將學習如何運用天然亞麻布料，設計並製作耐用且隔熱效果佳的布藝隔熱墊。課程著重於基礎布料拼接、隔熱層夾心堆疊以及邊緣的精緻包邊縫製，助您打造出具備復古質感的精美作品。

在 Shirley Yang 老師的悉心指引下，您將探索不同的構圖樣式、色彩點綴與壓線縫法。這項活動提供了一個放鬆且溫馨的氛圍，讓您在創作中練習精細動作控制、縫線精準度與實用手作設計。完成後，您將擁有一對精美的亞麻隔熱墊，無論是用於日常烹調，還是作為一份貼心的入厝心意禮物都非常合適！



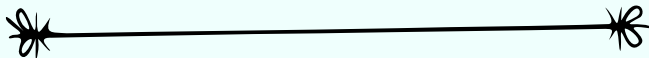
活動亮點



DIY 水晶樹脂杯墊 (英語/粵語) 9月21日上午 10:00

誠邀您參加我們的 DIY 水晶樹脂杯墊工作坊，共同探索水晶滴膠（樹脂）藝術的迷人魅力。在本次實作創意課程中，您將學習運用樹脂材料的基本技巧，親手製作具備如水晶般光澤的客製化杯墊。課程著重於正確的樹脂調配比例、顏料調色、去除氣泡技巧，以及如何在樹脂中封存乾花、金箔或閃粉等裝飾元素。

在 Florence Chan 老師溫馨且耐心的指導下，您將嘗試色彩漩渦與構圖排版，將簡單的模具轉化為晶瑩剔透的藝術品。這項活動提供了一個放鬆的空間，讓您在創作中培養耐心、精細動作精準度與創意探索。完成後，您將擁有一對耐用且精美的手工樹脂杯墊，為您的居家空間增添一絲現代高雅質感，或作為一份難忘的手作禮物！



花樂時光：養心花藝工作坊(英粵雙語) 9月25日下午 2:00

加入我們為您特別設計的養心花藝工作坊！暫時放下您的照顧職責，沉浸在花卉美的世界中。在資深花藝師的帶領下，這個工作坊為照顧者提供了一個獨特的機會，學習花藝的藝術，並創作出令人驚嘆的花束。無論您是新手還是老手，這個工作坊都承諾帶給您充滿創意和放鬆的體驗。給自己來一場花卉的愉悅之旅。立即預訂您的席位！



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)

畫葡萄

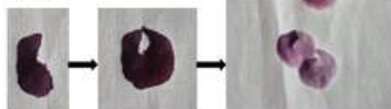
水墨畫的葡萄是中國傳統也為畫的好主題，它「象徵豐收，富貴與多子多孫」，葡萄成串，代表「福壽萬家」，「多子多孫」，葡萄多籽，象徵「多子多福」，藍色的葡萄更和「藍乳果」的好兆頭，畫家常用「這串法」不畫輪廓線，直接將墨色點點點點，象徵葡萄的圓潤，果子則用大筆掃出濃淡變化，再用墨點的線條勾勒葡萄的陰影。

畫葡萄的步驟

畫水墨葡萄主要分為葉實、枝葉與綠葉三個部分。

● 葡萄葉實：

- ① 顏色可以有不同配合，例如三青 + 曙紅，靛青藍 + 曙紅，靛青藍 + 曙紅，顏色集中在葉尖。
- ② 寫筆一筆點出一個圓形，也可兩筆畫兩個半圓形，每完成一粒葡萄，點少許水在筆尖，再畫另一粒，趁半乾時，用濃墨點出果核，這樣能表現出葡萄晶瑩剔透的立體感。



- 葡萄葉：沾點水墨，採用側鋒（筆鋒在紙上）快速畫出，葉片呈「半掌」形的五裂狀，也可以畫長 + 綠葉的綠色，最後，用濃墨加入葉脈。



中國水墨畫
by Polly Kwok

Explore the art

Discover
Chinese
Ink
Painting

Unleash your creativity today



DIY 縫線包手作課程
by Florence Chan

健康學煮課
雜糧飯鮭魚夏威夷蓋飯
by Chef Willie Chan

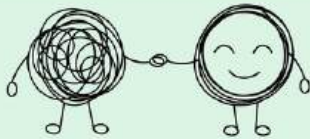


社區信息和資源分享



HOW TO ARRANGE FOR CARE

IT'S OKAY TO ASK FOR HELP.



[如何申請BC省居家與社區照護服務](#)

Do I Own the Spot in Front of my House?



[法律小常識：我擁有我家門前的停車位嗎？](#)

Be Ready Pocket Guide

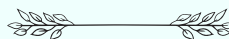


[加拿大紅十字會「備災口袋指南」](#)

WHAT IS FOOD ALLERGY ?



[健康小常識：什麼是食物過敏？](#)



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 7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

