

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年1月



擁抱多彩之旅－水彩工作坊

擁抱2024：創意、連結和健康之年

親愛的讀者們，

隨著我們告別2023年，熱烈歡迎您與我們一同踏上2024年的精彩旅程！延續您的新年慶祝活動，加入我們的照顧者新年派對，笑聲和友誼將如同輕盈的茶點一樣自由流動。一月份，透過我們的工作坊，您不僅能夠提升技能，還能體驗到無盡的樂趣。用心打造自己的茶點愉悅時光，參與DIY茶杯杯墊和心形茶包工作坊，並為即將到來的中國新年準備我們的花藝工作坊。尋找一點趣味的話，我們的DIY針織手指娃娃工作坊絕對是一個必去之地！

在追求健康的精神下，我們還精心策劃了有關健康飲食模式的實用課程以及降低失智風險的10種方法。發現實用的生活小貼士，引領一種更健康、更充實的生活。讓我們一同度過2024年，讓每一刻都充滿成長、喜悅和共同經歷的回憶。



照顧者中心近期活動

音樂作為護理工具



如何打破障礙並賦予照顧過程人性化？透過音樂所散發的純粹情感的力量。

不論您的音樂背景如何，有意識地使用音樂都可以對提升健康和福祉產生益處。這不僅適用於受照顧者，對於您作為照顧者也是如此。

在這一集中，我們將聽到音樂如何增強照顧體驗。Room 217 基金會的聯合創始人兼執行董事貝夫·福斯特分享了她照顧父親以及祖母（在經歷失智症的歷程中）的經歷。貝夫將音樂納入了父親的姑息療護中，發現這是一個對他和她自己都非常有幫助的工具。以至於貝夫成立了一個基金會，將音樂作為照顧工具分享給其他照顧者。

[點擊了解更多詳情](#)

1月-2月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2024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
1	2	3	1	2 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽(英語/Zoom)
5 2:00-4:00pm DIY茶杯杯墊工作坊(英語/RCF#340)	6 3:00-5:00pm DIY心形茶包工作坊(國語/RCF#345)	7 2:00-4:00pm 農曆新年插花工作坊(英語/RCF#340)	8	9
12 2:30-4:30pm **高級繪畫班(英語/RCF#320)	13 1:30-3:30pm 照顧者新年聚會(英語/RCF#340)	14 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英語/RCF#340)	15	16 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英語/Zoom/South Arm社區中心)
19	20 1:00-3:00pm 健康學實踐(英語/RCF#340)	21 2:00-4:00pm 中國畫法(粵語/RCF#340)	22	23 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
26	27 2:00-4:00pm DIY針織手指布偶工作坊(英語/RCF#340)	28	29	

**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
我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧居家年長者(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

2024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	2	3 2:00-4:00pm DIY彩墨木偶工作坊(英語/RCF#340)	4	5 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽(英語/Zoom) 2:30-4:30pm 中國畫法(粵語/RCF#340)
8	9	10 1:30-4:00pm 水彩畫入門(英語/RCF#340)	11	12
15	16 2:00-4:00pm DIY編織結髮帶(國語/RCF#340)	17	18	19 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 11:00am-1:00pm **高級繪畫班(英語/RCF#345) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會(英語/Zoom/South Arm社區中心)
22	23 10:30am-12:30pm DIY裝飾小陶罐工作坊(英語/RCF#340)	24 12:30-2:30pm 健康學實踐(英語/RCF#340)	25	26 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom)
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
我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧居家年長者(55歲以上)的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。



二〇二四年2月活動表

二〇二四年1月活動表

- 濃情煮意: DIY心形茶包工作坊(國語)2月6日下午3:00
- 花卉中的農曆新年象徵: 農曆新年插花工作坊(英粵雙語)2月7日下午2:00
- 織笑樂: DIY針織手指布偶工作坊(英粵雙語)2月27日下午2:00
- 照顧者歡樂: 新年盛會派對! 2月13日下午1:30

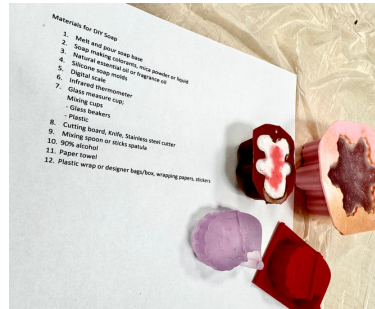
報名請致電 604-279-7099, 發送電子郵件至 caregivernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格



近期講座材料分享



煮食課
by Chef Willie Chan



DIY肥皂製作工作坊
by Virginia Chan



水彩畫工作坊
by Josephine Ho



照顧者的分享



照顧的複雜情感

照顧工作可能會改變您與家人的關係，無論需要照顧的人是您的父母、配偶、其他親戚還是成年子女。這種改變通常引發許多問題和情感。如果您發現自己正在照顧年邁的父母或其他親戚，您可能會遇到以下挑戰。請記住，並非所有家庭都會經歷所有這些問題，也不是所有家庭都將這些問題視為問題。重要的是要記住每個人對照顧的體驗都是獨特的。

[點擊這裡了解更多](#)



活動亮點



濃情煮意: DIY心形茶包工作坊(國語) 2月6日下午3:00

濃情煮意: 與我們一同參加迷人的DIY心形茶包工作坊吧! 準備好在茶點時光中注入一抹創意, 我們將引導您親手製作可愛的心形茶包。發揮您的茶藝愛好, 讓您的沖泡體驗與您個人獨特的愛一同綻放。讓我們一同品茶、摺疊、共度這個溫馨的工作坊 — 在這裡, 每一個茶包都述說著手作的深情。



花卉中的農曆新年象徵: 農曆新年插花工作坊(英粵雙語) 2月7日下午2:00

在我們專屬的農曆新年花藝工作坊中, 以優雅和花卉的精湛技藝提升您的新年慶典! 加入我們的專業花藝師, 一同參與這場精緻的活動, 創造出捕捉節慶精髓的華麗花藝擺設。沉浸於花卉擺設的藝術中, 用繽紛的花朵為家添上新春的氛圍, 讓您的空間盛開農曆新年的繁榮祥和。立即預約您的名額, 以時尚優雅的方式迎接豐盛的新年。



照顧者歡樂: 新年盛會派對! 2月13日下午1:30

在新年的氛圍中, 我們誠摯地邀請所有照顧者加入我們, 參與一場特別的照顧者新年聚會! 讓我們共同慶祝您對他人生活所帶來的無私奉獻與慈愛。在這美好的下午, 您將享受輕鬆的茶點、意義深遠的交流, 以及參與有趣的遊戲。您的參與就是最珍貴的禮物, 期待著在歡笑和喜悅中一同迎接新年。加入我們, 共度一個充滿友誼和輕鬆愉快的時光!



社區信息和資源分享

健康飲食模式的好處



做出健康的飲食選擇有助於形成健康的飲食模式。一個健康的飲食模式有助於提升整體健康。

飲食模式這個詞指的是您日常進食和飲用的習慣。在一個健康的飲食模式中，所有的食物和飲料共同作用，以協助您保持身體良好狀態、維護健康，並滿足您的營養需求。

[請點擊此處了解詳情](#)



降低失智風險的10種方式



[網路研討會] 極端寒冷天氣應對 -
1月17日準備工作坊



(網路研討會) 老年人的個人規劃是什麼?
2月20日



(網路研討會)
卑詩省腦健康計畫, 1月22日

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](#)



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

Connect with us

