

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年2月



2025 年 1 月 24 日，照顧者新年派對的愉快時光

冬去春來：二月照顧者貼心情報

親愛的讀者們，

今年二月，我們將為我們的照顧者計劃帶來充滿活力的創造力、健康和實際支持！透過我們的水彩入門工作坊釋放您的藝術才華，在我們的健康烹飪課程中探索營養口味，並透過 DIY 相框螺旋花和 DIY 紙芭蕾舞工作坊製作一些真正特別的東西 - 非常適合為您的空間增添一抹魅力。

在我們的護理人員更新和分享部分，我們提供了寶貴的資源，例如“以團隊為基礎的護理：家庭照顧者作為合作夥伴的指南”和“照顧者可以規劃未知的未來”，提供重要的見解來支持您的護理之旅。隨時了解冬季安全駕駛技巧、有關保護窗戶和滑動門的預防犯罪建議，並探索免費的急救應用程式—緊急情況下的必備工具。

錯過了研討會？不用擔心！我們正在分享美味的粵式炒米粉食譜以及製作精美中國結的指南，以便您在家中即可掌握創意和烹飪樂趣。

加入我們這個月的靈感、學習和聯繫 — 我們期待在這裡見到你！

照顧者中心近期活動

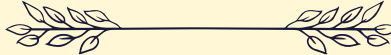
以團隊為基礎的護理： 家庭照顧者作為合作夥伴的指南

家人和朋友的照顧者與醫生、護士、專職醫療團隊成員以及您所照顧的人一樣，都是醫療團隊的重要成員。您可以透過多種方式參與，例如提供支援或參與護理決策。您參與的方式和時間將取決於您和您所照顧的人的舒適程度。以團隊為基礎的照護：家庭照顧者作為合作夥伴的手冊指南旨在幫助您了解如何成為照護合作夥伴，學習讓您在角色中感到合適的策略，並了解在作為照護合作夥伴的角色中要提出哪些問題和採取哪些步驟

[請點擊此處以了解更多詳情](#)



Family Caregivers as Partners



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 自製冰淇凌手工坊 (英語/粵語 RCP345)	4 1:00-4:00pm **高級繪畫班 (英語 RCP345)	5 1:00-4:00pm 自製冰淇凌手工坊 (英語 RCP345)	6	7 10:00-11:00am 椅子上的瑜伽(英語/Zoom)
10	11 2:00-4:00pm 烹飪烹飪手工坊 (英語 RCP345)	12 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP345)	13	14 2:00-4:00pm 中國畫法(英語/Zoom)
17 假期	18 1:00-4:00pm 水彩畫入門(英語/粵語 RCP345)	19	20	21 1:00-4:00pm 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:50pm 自製相框螺旋花手工坊 (英語/South Arm 社區中心)
24	25	26	27	28 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 2:00-4:00pm 椅子上的瑜伽(英語 RCP345)

**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列治文地區居家年長者(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				
2025年3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	4 3:00-5:00pm 水彩畫入門(英語/粵語 RCP345)	5	6	7 10:00-11:00am 椅子上的瑜伽(英語/Zoom)
10	11 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP345)	12	13	14 10:30am-12:30pm 自製相框螺旋花手工坊 (英語/粵語 RCP345)
17	18	19	20 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語 RCP345)	21 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/South Arm 社區中心)
24	25 3:15-5:00pm 自製紙質芭蕾舞者手工坊 (國語 RCP345)	26	27	28 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國畫法(粵語 RCP345)

**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列治文地區居家年長者(55歲以上)的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。



2025年2月活動表

- [水彩畫入門\(英語/粵語\)](#) 3月04日下午 3:00
- [健康烹飪課\(英語\)](#) 3月11日下午 2:00
- [自製相框螺旋花手工坊\(英語/粵語\)](#) 3月14日下午 2:00
- [自製紙質芭蕾舞者手工坊\(國語\)](#) 3月25日下午 3:15
- [冥想課\(印度語 3月21日/英語 3月28日\)](#) 上午 10:00

2025年3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



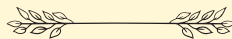
自製中國繩結工作坊
by Shirley Yang



健康學煮課 - 粵式炒米粉
by Chef Willie Chan



手工賀年盒卡工作坊
by Florence Chan



照顧者的分享

照顧者可以為未知的未來做好計劃

我們不必喜歡老化及其可能帶來的後果，但我們可以透過規劃讓照顧過程變得更容易。

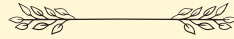
為未來的一切做好計劃是不可能的，但家庭照顧者仍然可以以較小的規模規劃未來的事情。這些重要的事情可以口頭討論，但寫下來可能更有益。雖然編寫良好的護理計劃可能需要花費一些時間和精力來創建，但它可以提供需要完成的工作的重點，並提醒人們所討論的內容、組織思想的手段以及如何實現目標的路線圖。

計劃需要讓人感覺可以實現。從小事做起可能是個好技巧。列出較少的護理任務並分擔這些責任——一個人不必做所有的事情。也許一名家庭成員可以支付父母的帳單，而另一名家庭成員可以每月平衡父母的支票簿。

— 由 Rick Lauber (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



水彩畫入門(英語/粵語) 3月04日下午 3:00

在我們迷人的「水彩入門」工作坊中，發現水彩畫的迷人世界！釋放您內心的藝術家，在這個多彩的旅程中，探索水彩畫的迷人技巧和表現力。我們的專業導師將帶領您探索基礎知識，從刷法和混合色彩到構圖和色彩理論。無論您是初學者還是希望提高技巧，此工作坊旨在激發您對水彩畫的熱情，並引導您的藝術成長。加入我們，共度難忘的創意之旅，釋放內心的自我表達。擁抱水彩畫的魔力，讓您的想像力自由流淌！



自製相框螺旋花工作坊(英語/粵語)

3月14日下午 2:00

在我們的自製相框螺旋花工作坊將一個簡單的相框變成一件令人驚歎的藝術品！當您扭曲、塑造和排列精緻的螺旋花時發現製作的樂趣，創造出一個美麗的個性化相框。在專業指導下，您將探索顏色組合、分層技術和最後的潤色。無論您是想為您的裝飾增添手工魅力，還是製作一份衷心的禮物，這個工作坊都是完美的創意之旅。

加入我們，參加充滿藝術、靈感和動手創造力的有趣活動！



自製紙質芭蕾舞者工作坊(國語)

3月25日下午 3:15

在我們的自製紙質芭蕾舞者工作坊中探索紙藝藝術！受到精緻優雅和藝術技巧的啟發，您將把簡單的紙張變成優雅的芭蕾舞者，搭配精美分層的芭蕾舞裙和沉穩的輪廓。在專業指導下，您將學習剪裁、摺疊和組裝技術，讓您的作品栩栩如生。適合所有技能水準的人。

親眼見證美麗 - 加入我們，讓您的創造力成為焦點！



社區信息和資源分享



急救內容的全球標準急救應用程式

紅十字會與 Red Crescent Societies(IFRC) 的官方急救應用程式為您提供救生建議。立即在您的 Apple 或 Android 智慧型手機或平板電腦上免費下載應用程式！該應用程式可幫助您保持急救和心肺復甦術技能，同時透過提供即時存取簡單的逐步建議來幫助您應對日常緊急情況。

[請點擊此處閱讀指南。](#)



耆英同輩輔導服務培訓課程

2025 年 5 月 15 日開始

- 成為支持的來源
- 做一個傾聽的耳朵
- 成為正向改變的催化劑

詳細了解這項為老年人提供的獨特且有益的志工機會。

[點此了解詳情](#)



冬季安全駕駛技巧



[網路研討會：為朋友的腦退化之旅提供支持](#)
2月19日下午2:00



[預防犯罪](#)
[固定滑動門窗](#)



[保持運動的動力](#)
[給老年人的提示](#)

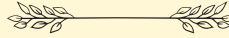
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

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 1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

