RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊　2026年10月



一同烹飪，攜手成長：健康烹飪班活動精華！

溫馨秋日精華：今年十月滋養您的身心與靈魂

親愛的讀者們，

隨著秋意漸濃，我們很高興為大家帶來一系列全新的滋養活動與實用工具，守護您的身心健康。展望 11 月，我們誠摯邀請您參與各項充滿創意與放鬆身心的課程，包括「水彩畫初探」、「以正念管理壓力」，以及手作工作坊如「DIY 乾燥花胸針」、「DIY 冬季手工皂」和「DIY 樹脂杯墊」。

在「照顧者資源中心最新動態」專欄中，我們透過《卑詩省：規劃未來醫療決策指南 》，為您整理出預先醫療規劃的清晰且實用步驟。請務必瀏覽「照顧者分享」專欄，其中介紹了溫哥華沿岸衛生局（Vancouver Coastal Health）提供的居家醫療保健（Home Health）服務概覽，協助摯愛安全、舒適且健康地在家中養老。最後，歡迎前往我們的「社區資源」專欄，了解列治文自然公園的「萬聖節胡特派對」、關節炎協會提供的關節炎免費資源、卑詩省家庭照顧者協會（FCBC）舉辦的「家庭照顧者如何妥善理財」網路研討會，以及卑詩水電公司（BC Hydro）提供的實用晾衣節能貼士。

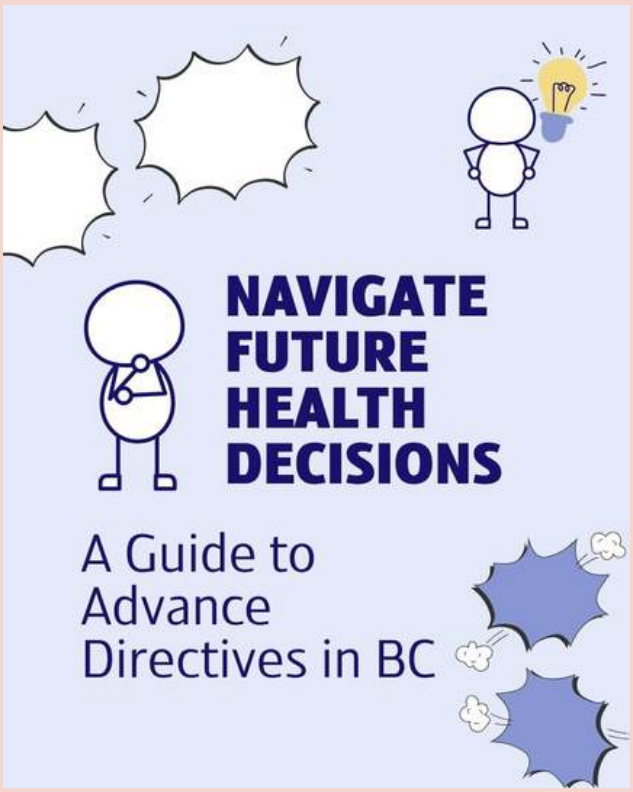
我們希望本期內容能為您的照顧之旅帶來靈感啟發、實用指引與溫暖的連結。

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

照顧者中心近期活動

卑詩省：規劃未來醫療決策指南



規劃未來的醫療照護需求或許會讓人感到有些不知所措，但透過清晰的書面指示，能確保當您日後無法自行表達意願時，您的心願依然受到尊重。根據卑詩省法律，預先醫療指示（Advance Directive）允許您事先針對特定的醫療行為給予或拒絕同意。然而，由於健康狀況往往難以預測，通常最好能與「授權委託書」（Representation Agreement）搭配使用，以指定一位值得信賴的人來為您發聲並爭取權益。點擊下方連結閱讀完整指南，深入了解預先醫療指示在卑詩省的運作方式、其限制，以及如何為未來的照護做好最佳準備。

點擊此處了解更多資訊

注意：本資訊僅供一般參考用途，並不構成法律建議。

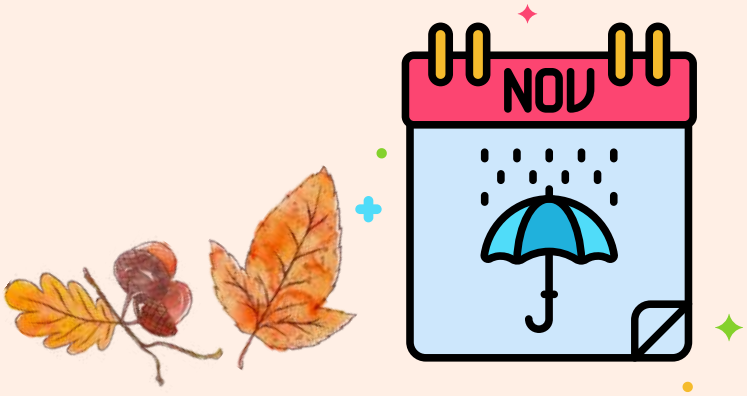
資料來源：Nidus 個人規劃資源中心與登記處（Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry）

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

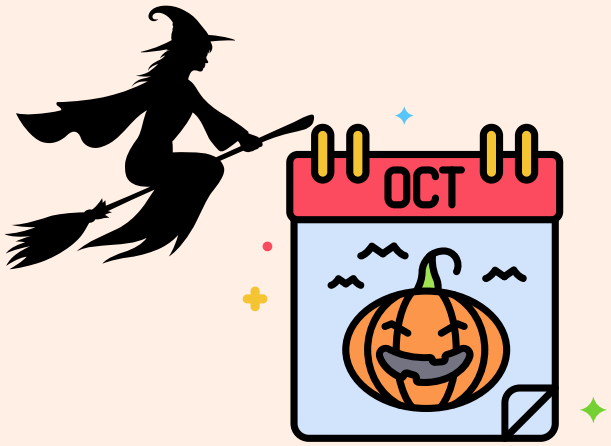
Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

10月 - 11月 2026 工作坊

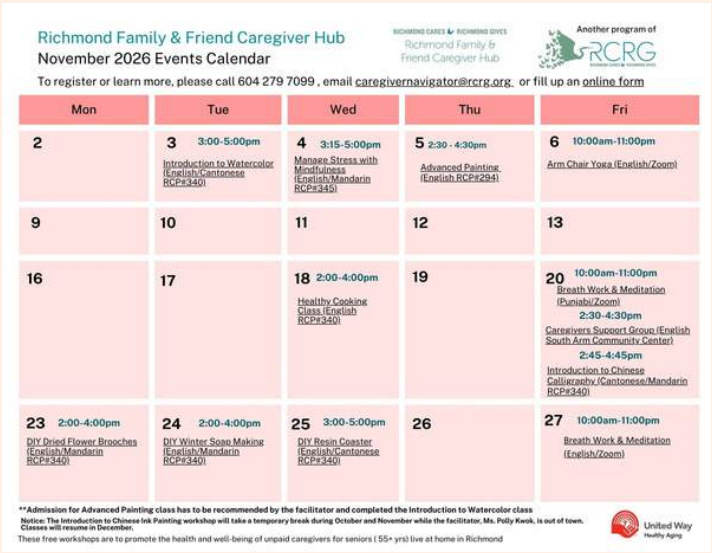




2026年11月活動表



2026年10月活動表



- 水彩畫入門 (英語) 11月3日下午 3:00
- 用正念應對壓力-正念冥想练习(英語/國語) 11月4日下午 3:15
- DIY 乾花胸針 (英語/國語) 11月23日下午 2:00
- DIY 冬日手工皂 (英語/國語) 11月24日下午 2:00
- DIY 水晶樹脂杯墊 (英語/粵語) 11月25日下午 3:00

國畫入門班將於10月及11月期間暫停舉行，期間由於導師鄺寶麗女士（Polly Kwong）外遊。課程將於12月恢復。

我們提供多元化的免費服務及活動，支持照顧者的身心健康與福祉。歡迎居住於列治文、在家照顧55歲或以上長者的非受薪照顧者參加（須符合相關資格條件）。

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

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES



照顧者的分享

居家醫療保健：助您在家保持獨立與健康



許多照顧者都支持希望安全且舒適地留在自己家中生活的家庭成員。

本文概述了透過溫哥華沿岸衛生局（*Vancouver Coastal Health*）提供的居家醫療保健（*Home Health*）服務，包括護理服務、復健服務、社會工作、照顧者支援、營養諮詢以及個案管理。許多服務都是免費提供的，個人可以直接自行申請，或由醫療專業人員代為轉介。

深入了解居家醫療保健如何為您和您的摯愛提供支援。

點擊此處了解更多資訊

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

活動亮點



水彩繪畫初班 (英語)
11月3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！



用正念應對壓力-正念冥想练习(英語/國語)
11月4日下午 3:15

當生活壓力讓人感到身心疲憊時，學習以正念來面對壓力能帶來平靜與力量。我們誠邀您參加【用正念應對壓力——正念冥想練習】工作坊（英語／國語），透過簡單易學的正念冥想練習，培養專注當下的能力，舒緩壓力、減少焦慮，並提升情緒韌性, 以正念的方式應對壓力情景和把正念帶入日常生活的小竅門。歡迎一同體驗正念的力量，讓心靈重新充電！

工作坊語言為國語和英語，時長為一個半小時。



DIY 乾花胸針 (英語/國語)
11月23日下午 2:00

照顧者每天在幕後默默付出，為身邊的人帶來穩定的依靠與溫暖。十一月是一個向您表達敬意與感恩的季節。在本堂溫馨的手作課程中，我們希望透過製作典雅的乾花胸針，向您致以最真摯的謝意。這些經過精心定格的乾花能歷經四季而不褪色，正如您的關懷一樣，綻放著持久而綿長的力量。

在 Olivia Li 老師的悉心引導下，您將學習花材的空間構圖、色彩搭配與固定技巧，將朵朵乾花凝練成專屬於您的胸針作品。與花草相伴的沉靜過程，能讓您放慢步調，重新看見並肯定自己的付出。完成後，您將擁有一枚精美優雅的手作胸針，無論是佩戴於冬日的大衣上，還是作為表達感恩的心意禮物都非常合適。

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

活動亮點



DIY 冬日手工皂 (英語/國語)
11月23日下午 2:00

您在日常生活中的悉心照顧，為身邊的人帶來了無盡的溫暖；而在這個漸冷的季節裡，正是給予自己這份溫柔呵護的最佳時刻。這堂冬日手工皂課程專為照顧者設計，提供一個舒壓且充滿支持的氛圍，讓您在創作中放鬆身心，親手調配適合冬季滋養肌膚的手工皂。

在 Shirley Yang 老師的專業指引下，您將掌握融化與倒模法（Melt & Pour）的核心技巧，調合滋潤成分、天然香氣與富有冬日氣息的柔和色彩。這項沉浸式的感官活動能幫助您釋放壓力、沉澱心靈。完成後，您將帶回專屬的手工皂，為您的冬日日常洗沐帶來一份溫暖與呵護，或作為一份心意滿載的冬日禮物。



DIY 水晶樹脂杯墊 (英語/粵語)
11月25日下午 3:00

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！

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

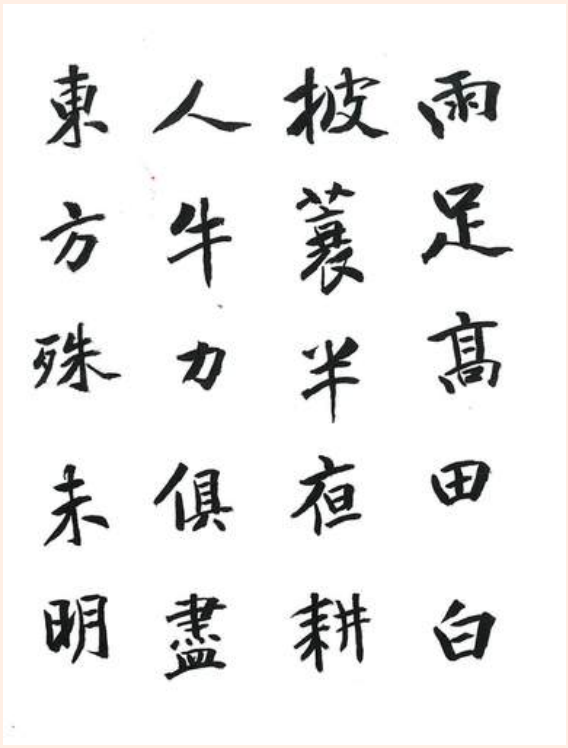
Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

近期講座材料分享



健康學煮課
炸薯粒配蘇格蘭蛋
by Chef Willie Chan





中國書法
by Lau Wai Yin

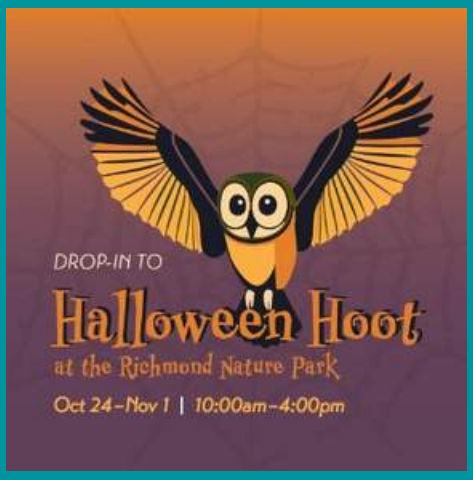


中秋插花藝術
by Jane Lee

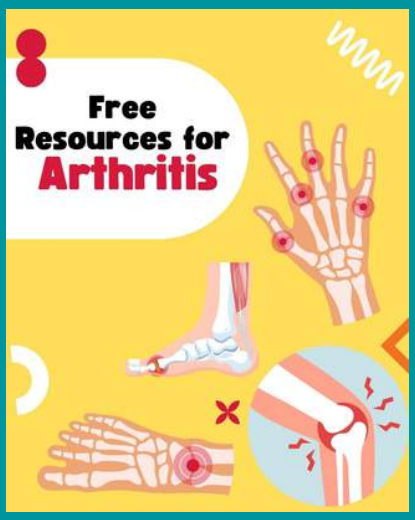
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES
Richmond Family & Friend Caregiver Hub

Another program of RCRG
RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

社區信息和資源分享



萬聖節狂歡
10 月 24 日 至 11 月 1 日
列治文自然公園 Richmond Nature Park



關節炎免費資源
關節炎協會 Arthritis Society Canada



家庭照顧者如何妥善理財」網路研討會
10 月 20 日 上午 10:30 – 中午 12:00
卑詩省家庭照顧者協會
Family Caregivers of British Columbia



實用晾衣節能貼士
卑詩水電公司（BC Hydro）

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 9月份月刊

Jocelyn Wong, Executive Director | Rebecca Swaim, Chair

RCRG

RICHMOND CARES RICHMOND GIVES

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

Connect with us