

## 列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年2月



慶祝全新開始：歡樂、笑聲與團聚在我們的照顧者新年派對！

煥然一新的三月 - 學習、分享、一起茁壯

親愛的讀者們，

在即將到來的三月，我們誠邀各位照顧者參與一系列充滿創意與連繫感的工作坊-從製作春日造型磁貼、手作可愛的襪子兔子、親手插出春日花藝，到縫製實用的鞋袋，以及體驗靜心舒緩的中國水墨畫，讓您在輕鬆的氛圍中享受動手創作的樂趣。本期的「照顧者更新」亦特別介紹《癌症：自我管理與健康生活》課程，為正面對癌症或受其影響的人提供實用的自我管理工具與支持。於「照顧者分享」專欄中，我們帶來《家庭照顧旅程》的深度反思，分享來自照顧者真實而貼心的經驗，為您的照顧旅程帶來力量與共鳴。此外，我們亦推介各類社區資源，包括長者身體活動小貼士、55+ 春季活動課程、語言及就業提升課程，以及即將舉行的照顧者哀傷支援網上講座——協助您提升健康、增進技能、獲得支持。月刊內附有各項資源與活動的連結，讓您能輕鬆查閱或報名參加。我們期盼這些內容能為您帶來靈感、安慰與滿滿的社群暖意。



## 照顧者中心近期活動

### Manage cancer and get the most out of life



### 管理癌症，活出精彩人生

本月，我們特別介紹一項能夠為癌症患者及其家人帶來力量的資源。「癌症：好好生活自我管理課程」(Cancer: Thriving & Surviving Self-Management Program)

旨在協助面對癌症的個人培養實用技巧、健康知識，以及自信心，讓他們更從容地應對健康狀況、日常生活與人際關係的挑戰。課程形式多元，包括面對面工作坊、線上課程，以及自學工具套組，讓參與者能依照自己的需求自由選擇最合適的方式。

我們誠摯邀請您進一步了解這項寶貴的資源，也歡迎分享給可能受益的親友。

點擊這裡閱讀了解更多資訊

(資料來源：Self-Management BC)



## 2月 - 3月 2026 工作坊

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 1:30-3:30pm 自製春日磁鐵工作坊 (英語/國語) (RC2625)	3 3:00-5:00pm 舞樂系列課 (英語) (RC2625)	4	5	6 10:00-11:00am 手工自製襪子 (英語/國語) 12:30-2:30pm 自製鞋袋手工坊 (英語/國語) (RC2625)
9 1:00-3:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) (RC2625)	10 2:30-4:30pm 自製愛心胸針工作坊 (英語/國語) (RC2625)	11	12	13 3:15-5:00pm 中國畫法 (國語) (RC2625)
16	17 2:00-4:00pm **高級陶藝班 (英語) (RC2625)	18	19	20 10:00-11:00am 冥想練習 (國語) 2:30-4:30pm 照顧者互助會 (英語/粵語) (South Arm 社區中心) 3:15-5:00pm 自製愛心T-shirt (英語/國語) (RC2625)
23	24 2:15-4:45pm 水刺畫入門 (英語) (RC2625)	25	26 2:00-4:00pm 手工自製T-shirt 自製磁鐵 T-shirt (英語/國語) (RC2625)	27 10:00-11:00am 冥想練習 (國語) (RC2625)

\*\*選擇高級陶藝課程的人士必須預備「水刺入門」課程並獲得導師的推薦方可參加  
我們的免費工作坊均在幫您在列治文照顧者中心長者 (55歲以上) 的團體照顧者，促進他們的健康與幸福。

2026年2月活動表

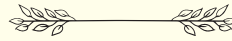
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3 3:00-5:00pm 冥想練習 (國語) (RC2625)	4	5	6 10:00-11:00am 手工自製襪子 (英語/國語) (RC2625)
9 2:00-4:00pm RC Senior Market Workshop (RC2625)	10 2:00-4:00pm RC Book, Book, Book! (RC2625)	11	12 12:00pm-1:00pm **Advanced Practice (RC2625)	13 2:00-4:00pm Senior Power Management (RC2625)
16	17 2:00-4:00pm Healthy Cooking Class (RC2625)	18 12:30-1:30pm Healthy Book Fair Workshop (RC2625) 2:30-4:30pm 2026 Richmond Family & Friend Caregiver Hub (RC2625)	19	20 10:00-11:00am Book, Book & Book! (RC2625) 2:00-4:00pm Introduction to Chinese Calligraphy (RC2625) 3:30-4:30pm Caring for Yourself (English) (South Arm Community Center)
23	24 3:00-5:00pm RC Book, Book, Book! (RC2625)	25	26	27 10:00-11:00am Book, Book & Book! (RC2625)

\*\*Reminder for Advanced Practice that this is a commitment for the facilitator and completed the introduction to White Collar Club  
These two workshops are to promote the health and well-being of senior caregivers for better (55+) you live at home or retirement!

2026年3月活動表



- **自製春日磁鐵工作坊(英語/國語)** 3月9日下午 2:00
- **自製襪子兔子工作坊 (英語/國語)** 3月10日下午 2:00
- **春天花藝工作坊(英語)** 3月13日下午 2:00
- **手工鞋袋工作坊(英粵雙語)** 3月18日下午 12:30
- **中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語)** 3月18日下午 2:30
- **用正念應對壓力-正念冥想練習(英語/國語)** 3月3日下午 3:00
- **無償照顧者互助會 (英語)** 3月20日下午 2:30



## 照顧者的分享

# 家庭照顧旅程

## THE FAMILY CAREGIVING JOURNEY

CARING WITH  
LOVE, SUPPORTING  
WITH HEART




家庭照顧是一段充滿學習、連結，以及展現堅韌力量的旅程。

這份資源以溫暖的角度陪伴照顧者走過每一階段——無論您是剛開始踏入照顧角色、逐漸找到日常照護的節奏，或是在照顧角色轉變甚至結束時面對情緒起伏，它都提供值得依靠的洞見。

內容涵蓋實用技巧、充滿希望的觀點，以及支持性的策略，幫助您在照顧心愛的人時，感到更有信心、更能安定自身。

如想進一步了解，以下附上全文連結。

 [點擊這裡閱讀完整文章](#)



## 活動亮點

### 自製春日磁鐵工作坊 (英語/國語)

3月9日下午 2:00

在我們的自製春日磁鐵工作坊中，以創意迎接這個季節，邀請您設計充滿歡樂裝飾性的磁鐵，靈感來自春天色彩與圖案。

活動將提供完整材料與清楚的示範指導，整個創作過程輕鬆且易於上手。循序漸進的教學方式，讓每位參與者都能專注於發揮創意，而不必擔心技巧問題。

完成後，您將帶走兼具實用性與美感的磁鐵作品，為居家或辦公空間增添春日氛圍。無需任何手工經驗，只要帶著想像力，享受一段愉快的創作時光。



### 自製襪子兔子工作坊 (英語/國語)

3月10日下午 2:00

自製襪子兔子工作坊為您的手工體驗增添一份童趣與溫暖--將日常的襪子轉化為可愛的手工兔子。

活動以輕鬆友善的氛圍進行，鼓勵創意發揮，同時培養耐心與細節觀察。清楚的步驟說明讓不同程度的參與者都能安心參與。

完成的襪子兔子不僅是一件充滿心意的作品，也非常適合作為紀念品或手工禮物，為生活增添一份溫馨與趣味。



### 春天花藝工作坊(英語)

3月13日下午 2:00

在這個充滿生機的季节裡，邀請您放慢腳步，享受一場專為照顧者設計的花藝體驗。透過輕鬆的實作教學，您將學習如何打造簡約卻優雅的春日花藝作品，為生活增添色彩與療癒。

讓自己享受片刻的放鬆，與他人交流，創造屬於您的春日美好。

🌟 名額有限，立即報名，為生活帶來一抹春意！





## 活動亮點



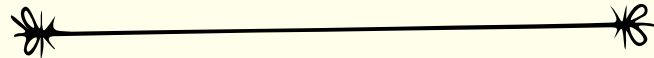
### 手工鞋袋工作坊(英粵雙語)

3月18日下午 12:30

在我們的手工鞋袋工作坊中學習一項實用且永續的技能。本次活動將專注於製作適合日常使用、旅行或收納的布製鞋袋。

您將學習基礎的縫製與組裝技巧，並在實作中熟悉材料的運用。工作坊兼顧清楚指導與動手操作，讓學習過程自然流暢。

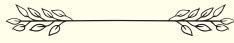
結束後，您將完成一款耐用且具風格的鞋袋作品，實用之餘也展現個人創意，為這場手工體驗畫下滿足的句點。



### 中國水墨畫與欣賞(英語/粵語)

3月18日下午 2:30

中國水墨畫透過簡單的水、墨、紙，就能創作出優美的山水、人物和花鳥。本課程輕鬆有趣，適合任何人參加，無需任何經驗！學員將透過欣賞名畫、學習簡單的筆法，以及自由發揮創意，感受水墨變化的魅力。在輕鬆的氛圍中掌握基礎技巧，並完成屬於自己的獨特作品。



# 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)**

**牡丹花**  
 牡丹花在國畫中被譽為「花中之王」，象徵著富貴、吉祥、繁榮與幸福。由於其雍容華貴的姿態，牡丹一直是歷代藝術家喜愛的創作題材，也是農曆新年花開富貴的象徵。

畫牡丹主要有兩種方式和風格：  
 1. **工筆牡丹**：追求細膩寫實，線條精細，色彩層次豐富，展現牡丹精緻、富麗的細節特徵。  
 2. **寫意牡丹**：強調神韻與筆墨情趣，用筆灑脫，透過水墨與顏色的自然滲化表現牡丹的靈動。

**牡丹花的基本步驟 - 工筆**

- 由內而外，勾出花瓣。
- 以胭脂、曙紅等色彩為花渲染色彩。

中國水墨畫入門  
 by Polly Kwong



Join our  
**DIY  
 Multi-Purpose  
 Elastic Tie  
 Workshop**

How to make it ?

自製多用途彈性紮帶工作坊  
 by Florence Chan

**SMART  
 SMOOTHIE**

Smoothie

健康學煮課  
 美味的冰沙  
 by Chef Willie Chan



**社區信息和資源分享**



老年人體能訓練建議



春季 4月 - 6月 2026年  
55歲以上人士活動



語言強化就業計畫 - 老年人 (50歲以上)



如何走出照顧者悲傷 (網路研討會)  
3月10日中午12:00-下午1:00



## 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 1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

