

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年4月**DIY
PAPER
BALLERINA
WORKSHOP**

Mar 25, 2025

**2025 年 照顧者3月工作坊****綻放 · 創造 · 成長：四月精彩亮點！**

親愛的讀者們，

春天充滿創意、學習與溫暖連結！這個四月，釋放您的藝術天賦，參加 DIY 花卉丙烯畫工作坊，親手製作充滿心意的自製康乃馨胸針工作坊，或是打造可愛生動的自製毛氈手指木偶工作坊。對於喜愛傳統藝術的人來說，別錯過 中國書法入門 和 探索中國水墨畫與欣賞，沉浸在東方藝術的優雅韻味中。擴展您的知識，我們誠邀您參與「大腦健康入門」講座，了解保持大腦敏銳的秘訣。對於照顧者來說，本月我們將探討「照顧者如何喘口氣，減輕壓力」，並分享一篇感人至深的個人故事「將經歷化為支持」。如果您正在思考是否仍適合駕駛，不妨參考「駕駛能力下降的 10 個小測試」清單，幫助您做出明智決策。此外，想要在運動的同時為社會貢獻一份心力？

歡迎參與「阿茲海默症關愛健行」，在清新空氣中邁步前行，共同支持這個有意義的活動。這個四月精彩滿滿，讓我們以嶄新的心情迎接五月，擁抱靈感，開心迎接夏天的到來！



照顧者中心近期活動

「照顧者如何喘口氣，減輕壓力」

在加拿大，許多照顧親友的照顧者常常感到壓力重且孤單無助。根據安大略省照顧者組織 (Ontario Caregivers Organization) 在 2024 年的最新數據顯示，有 32% 的照顧者表示自己無法應對目前的情況，其中大多數人表示感到沮喪、被忽視、不甘、孤獨與挫敗。

「有時候，照顧者向我們反映他們覺得自己像被囚禁一樣，或覺得自己被困住、無法逃離，因為他們需要照顧患有失智症的親人，或需要全天候照護重度身心障礙的家人。」來自加拿大精神健康中心 (CAMH) Azrieli 成人神經發展中心的蘇·赫頓 (Sue Hutton) 這樣表示。

赫頓是一位正念專家，並透過加拿大照顧卓越中心 (Canadian Centre for Caregiving Excellence) 教授講座，協助照顧者應對角色所帶來的壓力與挑戰。

[請點擊此處以了解更多詳情](#)

(作者: Dean Lisk 特別為《星報》撰稿 - 資料來自《多倫多星報 Toronto Star》)



4月 - 5月, 2025 工作坊

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
			1	2 10:00-11:00am 椅子上微瑜伽 (英語/Zoom)
5	6	7 2:00-4:00pm 花卉丙烯畫工作坊 (英語) RCP#340	8	9 2:00-4:00pm 中醫書法 (粵語) RCP#340
12	13 2:00-4:00pm 自製康乃馨胸針工作坊 (國語) RCP#340	14	15 10:30am-12:30pm 自製毛氈手指木偶工作坊 (英語/粵語) RCP#340	16 10:00-11:00am 冥想課 (印度語) Zoom
19 假期	20	21 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語) RCP#340	22	23 10:00-11:00am 冥想課 (英語) Zoom
26	27	28	29	30 1:00-2:30pm 大腦健康講座 (粵語) RCP#345 2:30-4:30pm 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語) RCP#345

**必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。

2025年5月活動表

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4 10:00-11:00am 椅子上微瑜伽 (英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中醫書法 (粵語) RCP#340
7 2:00-4:00pm 照顧者互助會 (英語) RCP#345	8 2:00-4:00pm **高級繪畫班 (英語) RCP#340	9 10:00am - 12:30pm 我愛Garry Point公園的風景在 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語) RCP#340	10 10:30am-12:30pm 自製香皂兔子與小雞工作坊 (英語/粵語) RCP#340	11
14 2:00-4:00pm 傳統手工藝製作工作坊 (英語/國語) RCP#345	15 2:00-4:00pm 自製絨絨兔交子髮夾工作坊 (國語) RCP#340	16	17	18 假期
21 假期	22 3:15-5:00pm 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語) RCP#345	23 2:00-4:00pm 自製肥皂工作坊 (英語) RCP#340	24	25 10:00-11:00am 冥想課 (英語) Zoom
28	29 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語) RCP#340	30		

**必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。

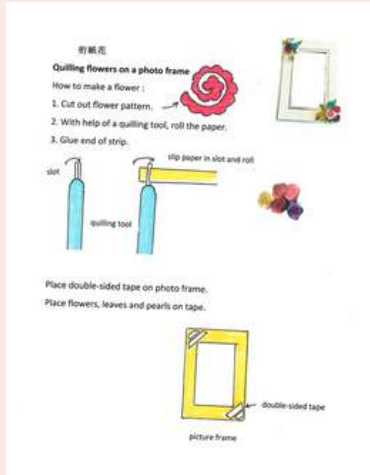
2025年4月活動表

- [花卉丙烯畫工作坊 \(英語\)](#) 5月07日下午 2:00
- [自製康乃馨胸針工作坊 \(國語\)](#) 5月13日下午 2:00
- [自製毛氈手指木偶工作坊 \(英粵雙語\)](#) 5月15日上午 10:30
- [健康烹飪課 \(英語\)](#) 5月21日下午 2:00
- [大腦健康講座 \(粵語\)](#) 5月30日下午 1:00
- [中國水墨畫與欣賞 \(英語/粵語\)](#) 5月30日下午 2:30

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



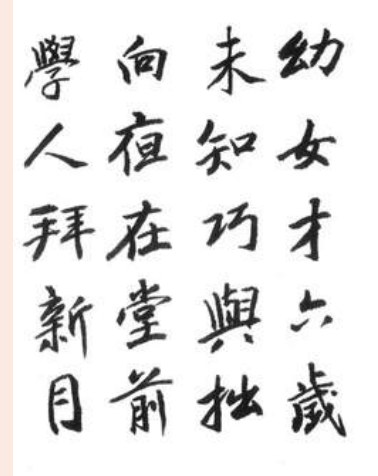
近期講座材料分享



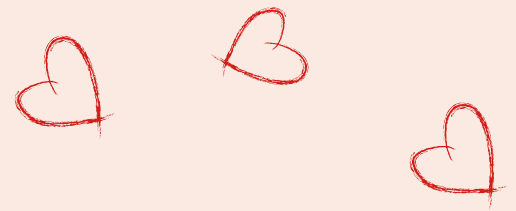
[自製相框螺旋花工作坊](#)
by Florence Chan



[健康學煮課 - 夏日蔬菜迷迭香烤蝦](#)
by Chef Willie Chan



[中國書法入門](#)
by Lau Wai Yin



照顧者的分享

「將經歷化為支持」



在我搬到陽光海岸的一年後，我遇見了將成為我第二任妻子的女人——茱蒂。我們深深相愛，也非常幸福。然而，當她告訴我她被診斷出早發性阿茲海默症時，我簡直無法相信。隨著她病情的發展，我選擇退休，全職照顧她。這是一份出於愛的付出。她唯一的女兒已搬到紐西蘭，其餘家人則住在溫尼伯。我們能獲得的喘息服務非常有限，基本上每隔一個星期五我才有三個小時的休息時間。

茱蒂離世後，我一時不知該何去何從。我原本打算以某種方式重返職場，但同時我也正在從全天候的照顧中進行身心調適。我聯繫了之前協助安排茱蒂居家照護服務的機構負責人，如今這個春天正好是我在那裡工作的第四年。對我這個人生階段的人來說，這段「晚霞職涯」非常特別，但我感到很開心。

我每週工作約12到15個小時，從事陪伴型照護工作，陪伴服務對象外出辦事或單純共度時光。有位先生特別喜歡一家咖啡館，因為那裡允許他帶狗進去。我不只是陪他喝咖啡，更協助他與他人展開交流。

若不是遇見茱蒂，我不會踏上這條道路。我從未發現自己擁有如此強大的同理心與慈悲心，而這正是這份工作最重要的特質。能夠日復一日陪伴正在掙扎的人們，被邀請走進他們的生活，甚至可能成為他們人生中最後一位真正了解他們的人——這是一份沉重但極具意義的責任，我不敢輕忽。

除此之外，我也主持名為《Caring for Changes》的播客節目，並擔任每月照顧者支持小組的義工主持人。讓照顧者聆聽其他照顧者的經驗，並擁有一個感受到被支持的空間，是無可取代的。每當我結束聚會時，看見大家留下來交換聯絡方式，那一刻就是這一切的意義所在。對我而言，照顧的旅程讓我真正找回了自我，也重拾了我的人性。而我永遠無法回報茱蒂所帶給我的一切。我能做的，就是每天都懷著她的身影，繼續努力生活，向她致敬。



活動亮點

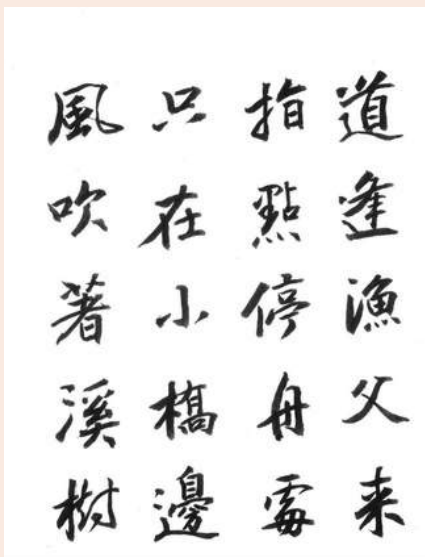
[花卉丙烯畫工作坊 \(英語\)](#) 5月07日下午 2:00



快來加入我們的花卉丙烯畫工作坊，享受寧靜愉快的體驗吧！這個工作坊適合所有人，無論您是繪畫新手還是有一些經驗。我們友善的導師將逐步指導您如何使用丙烯顏料創作美麗的花卉畫作。您將學習簡單的顏色混合技巧和加強質感的方法，同時表現出自己獨特的風格。這是放鬆心情、享受樂趣並發掘創意的絕佳機會。您將帶著一幅可愛的畫作離開，並學到新的技巧，未來也能持續享受。

立即報名，讓您的創造力在平靜溫馨的環境中綻放！

[墨與雅致：探索中國書法的永恆美麗 \(粵語\)](#) 5月09日下午 2:00



探索中國書法的藝術，發揮您的創造力！加入我們的中國書法入門班，您將深入探索這個古老藝術形式的優雅筆觸和永恆美麗。無論您是初學者還是有一些經驗，我們知識豐富的導師將引領您掌握技巧，並提供所需的所有用品和材料。踏上藝術表達之旅，沉浸在迷人的中國書法世界中。不要錯過這個學習珍貴傳統並創作出令人驚艷的作品的機會。立即報名，讓您的毛筆述說故事！

[自製康乃馨胸針工作坊 \(國語\)](#) 5月13日下午 2:00



加入我們的自製康乃馨胸針工作坊，迎接五月的美麗！

這個工作坊提供了一個輕鬆愉快的機會來製作您自己的令人驚歎的康乃馨胸針。我們技術嫻熟的導師將帶領您完成每一步，確保您在製作獨特作品時感到舒適和自信。這是與他人共度時光、放鬆身心和發揮創造力的絕佳方式。春天的清新氣息到處都是，這是設計一款慶祝這個季節的特殊配飾的絕佳機會。今天就報名，加入這個充滿樂趣和啟發的體驗吧！



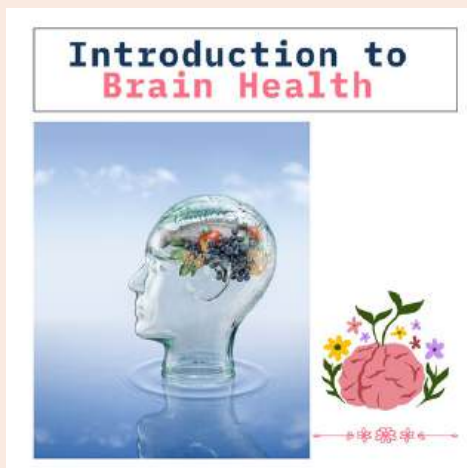
活動亮點



自製毛氈手指木偶工作坊(英粵雙語)

5月15日上午 10:30

加入我們的自製毛氈手指木偶工作坊，享受有趣而富有創意的體驗！在這個動手實踐課程中，您將學會如何製作可愛的毛氈手指木偶，這些小木偶非常適合用來講故事，或者僅僅為遊戲時光增添一份個人風格。我們經驗豐富的導師將一步步指導您完成整個過程，幫助您創作出獨特、色彩繽紛的手指木偶，展現您的個人風格與創意。這是放鬆心情、表達創意並且帶著一套可愛的手指木偶與家人和朋友分享的絕佳機會。不要錯過，今天就報名，讓您的想像力栩栩如生！



大腦健康講座 (粵語) 5月30日下午 2:30

大腦健康對每個人都非常重要！講座內容，包括：什麼是健康大腦、認識正常老化及腦退化、減低患腦退化的危險因素及改善大腦、身體及心靈健康的方法。歡迎任何有興趣人士參加。

社區信息和資源分享



何時該掛起車鑰匙，停止開車？

隨著嬰兒潮世代人口逐年增加，我們可以預見將會有越來越多的高齡駕駛出現在道路上。雖然大多數長者駕駛時都十分謹慎，但隨著健康狀況的退化以及我們對汽車的高度依賴，也帶來了不少安全隱憂。這代表，對許多人而言，終將有一天，不再適合繼續駕駛。

成為一位安全駕駛者，是每個人的責任。

[請點擊此處閱讀「駕駛能力下降的 10 個小測試」](#)



社區信息和資源分享




IG WEALTH MANAGEMENT
WALK FOR ALZHEIMER'S
Alzheimer Society

顯達財富管理
阿茲海默症慈善步行日
JOIN US ON
SUNDAY, MAY 25
2025年5月25日(星期日)

Who will you walk for? 你為誰步行籌款?


Registration time 登記時間: 9 a.m.
Walk time 開始步行: 10 a.m.
Location 地點: South Arm Park, 8680 Williams Road, Richmond

Register and fundraise at 報名及籌款
WalkForAlzheimers.ca



Presented by
Auto

「阿茲海默症關愛健行」5月25日



Accept.
Understand.
Love.

線上講座：理解行為改變

4月16日 下午2:00



飲食 從基礎開始



極端環境條件與山火期間的慢性疾病管理

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 3月份月刊](#)

Jocelyn Wong, Executive Director | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

