

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年9月



點滴花香，匯聚喜悅 - 八月花藝工作坊

秋日甦醒：滋養您的心靈與身心

親愛的讀者們，

隨著我們踏入秋日溫暖的色彩，讓我們一起擁抱這個充滿更新與創意的季節！

本月，我們為照顧者精心安排了一系列啟發心靈的活動——從製作可愛的陶瓷磁磚拼貼與舒緩的香氛花膠DIY，到設計個人專屬的畫布鉛筆袋，以及在廣受歡迎的健康烹飪課中動手烹調美味佳餚。想要釋放壓力的朋友，可參加我們的正念減壓實體課程，或在家中參與線上呼吸與冥想課程。對於渴望喚醒內心藝術家的朋友，我們的中國水墨畫入門班與水彩入門班將為您的生活增添絢麗色彩。

此外，我們還舉辦了認知障礙症工作坊，幫助照顧者更深入了解這一重要課題，並以自信與關愛支持家人。在照顧者專欄中，我們探討了「疾病與哀傷：會經歷甚麼」，並分享了照顧者 Maki Riddington 關於照顧母親的溫暖心路故事。別錯過我們的社區夥伴專欄 - 關於長者運動的重要性，以及為愛好大自然的友準備的繽紛盛事 - 「希望綻放 2025 花卉展」。

讓我們在八月，一起學習、創作與關懷！

讓我們以敞開的心、好奇的心態，以及一點創意火花，一同迎接秋天的到來！



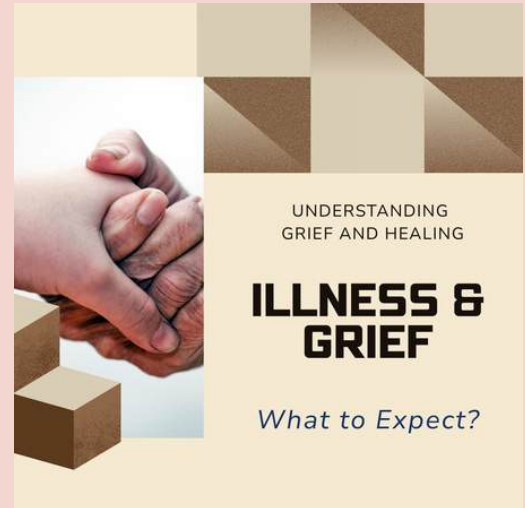
照顧者中心近期活動

疾病與哀傷：會經歷甚麼？

在嚴重疾病的過程中，會出現許多變化，這意味著患者及其家人必須不斷面對各種失落——包括對以往能力的失去、對現有生活方式的改變，以及對未來希望與計劃的落空。這些陌生而強烈的失落感，以及隨之而來的哀傷反應，往往會為人們的生活帶來更多的不確定性與壓力。

[更多相關資訊，請按此參閱](#)

資料來源：卑詩省家庭照顧者協會 Family Caregivers of British Columbia)



9月 - 10月 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年9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 假期	2 1:30-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	3 1:30-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)	4 1:30-4:00pm 自製帆布鉛筆袋工作坊 (英語/粵語)	5 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
8	9 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	10	11 1:30-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	12 2:00-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)
15	16 2:00-4:00pm 自製帆布鉛筆袋工作坊 (英語/粵語)	17	18 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	19 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
22	23 1:30-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	24	25 1:30-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)	26 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
29	30 假期			

2025年9月活動表

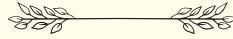
列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年10月活動表 歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1	2 1:30-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	3 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
6 1:30-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)	7 1:30-4:00pm 自製帆布鉛筆袋工作坊 (英語/粵語)	8 2:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	9 1:30-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	10
13 假期	14 2:00-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)	15	16	17 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
20 1:30-4:00pm 自製帆布鉛筆袋工作坊 (英語/粵語)	21	22 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	23 2:00-4:00pm 自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/粵語)	24 10:00-12:00pm 親子水墨畫入門 (英語/粵語)
27	28 1:30-4:00pm 自製串珠碗工作坊 (英語/粵語)	29	30	31

2025年10月活動表

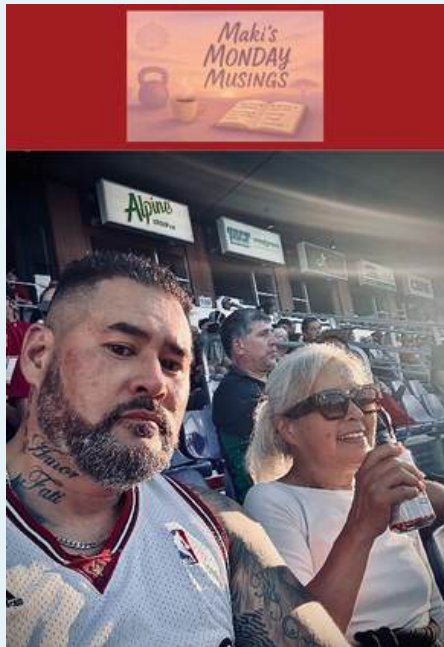


- [陶瓷磚拼貼藝術工作坊 \(英語/國語\)](#) 10月8日下午 2:00
- [自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 \(英語/國語\)](#) 10月09日下午 2:00
- [自製串珠碗工作坊 \(英語/國語\)](#) 10月14日下午 2:00
- [自製帆布鉛筆袋工作坊 \(英語/粵語\)](#) 10月20日下午 1:30
- [健康烹飪課 \(英語\)](#) 10月07日下午 3:00
- [中國水墨畫入門 \(英語/粵語\)](#) 10月23日下午 2:00
- [用正念應對壓力-正念冥想練習 \(英語/國語\)](#) 10月22日下午 3:15
- [認知障礙症工作坊-家庭照顧者系列 \(粵語\)](#) 10月2日上午 10:00
- [什麼是認知障礙症講座 \(粵語\)](#) 10月6日下午 2:00

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



照顧者的分享



認識 Maki Riddington

Maki Riddington 曾是一名運動員，並擁有 25 年健身行業經驗，他將對健康的熱情與對母親的深切照顧結合，將同理心、力量與奉獻精神融入生活的每一面。

懷著溫暖與坦誠，Maki 與大家分享他的《週一隨想》
這個故事源自於他照顧母親的心路歷程。

我們很高興向大家介紹《Maki 的週一隨想》——這是一系列源自 Maki 照顧母親經歷的深刻反思。他的文字記錄了照顧歷程中所面對的挑戰，以及那些意義深遠的時刻，為正在走上相似道路的照顧者們帶來寶貴的啟發與鼓勵。在母親的建議與全力支持下，Maki 決定分享他對失智症與照顧工作的看法，透過這些既真摯又能引起共鳴的隨想，帶領大家一同感受這段特別的旅程。

請按此瀏覽《Maki 的週一隨想》

作者：照顧者 Maki Riddington（內容摘自《Maki 的週一隨想》）



活動亮點



什麼是認知障礙症講座(粵語)

10月6日下午 2:00

歡迎參加我們內容豐富的講座，一起深入了解全球數百萬人所面對、但常被誤解的健康狀況——認知障礙症。本講座將說明認知障礙症是什麼、其常見症狀與成因，以及它與正常衰老的差異，還將探討如何以同理心與正確方式支持認知障礙症患者。

讓我們一起用知識提升認識，邁出關懷與理解的第一步。

講座語言為粵語，時長為兩個小時。



用正念應對壓力-正念冥想練習(英語/國語)

10月22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。



陶瓷磚拼貼藝術工作坊(英語/國語)

10月08日下午 2:00

在這個充滿創意的工作坊中，體驗拼貼藝術的魅力，將普通的陶瓷磚變身為引人注目的裝飾作品。透過簡單的材料與專業指導，您將設計並製作出展現個人風格的瓷磚——無論是作為杯墊、禮物，或是居家裝飾都非常適合。

無需任何經驗，只要帶著創意來參加，享受輕鬆又動手的藝術時光。



活動亮點

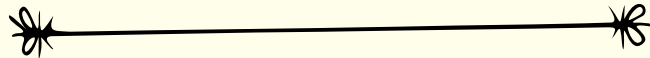
自製帆布鉛筆袋工作坊 (英粵雙語)

10月20日下午 1:30

歡迎參加我們這場有趣又實用的工作坊，一起設計並裝飾屬於您的帆布鉛筆袋！非常適合任何喜歡個性化配件的人。

我們會提供所有所需的材料和工具。無論您想打造可愛、時尚或大膽風格，我們的導師都會一步步引導您實現創意。完成後，您將帶回一個既美觀又實用、充分展現個人風格的作品！

準備好動手創作了嗎？立即預約名額，做出一個真正會用到的手工精品吧！



Explore the art

Discover
Chinese
Ink
Painting

Unleash your creativity today



中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語)

10月23日下午 1:30

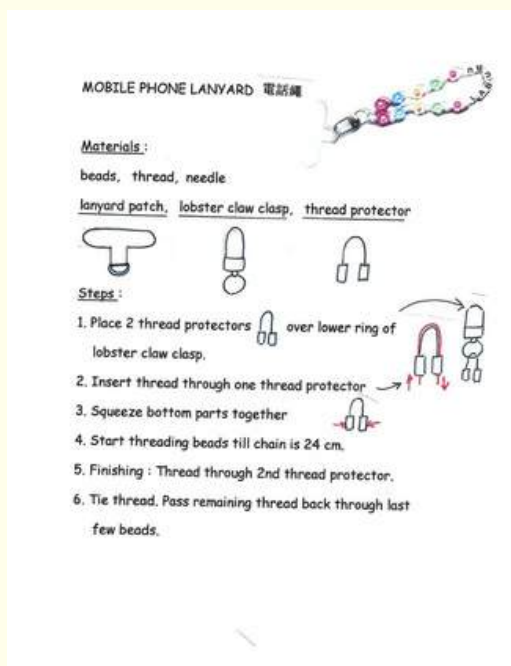
中國水墨畫透過簡單的水、墨、紙，就能創作出優美的山水、人物和花鳥。本課程輕鬆有趣，適合任何人參加，無需任何經驗！學員將透過欣賞名畫、學習簡單的筆法，以及自由發揮創意，感受水墨變化的魅力。在輕鬆的氛圍中掌握基礎技巧，並完成屬於自己的獨特作品。



近期講座材料分享



中國水墨畫入門
by Polly Kwong



自製手機掛繩工作坊
by Florence Chan



健康學煮課 - 夏日柑橘沙拉食譜
by Chef Willie Chan

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



預防汽車犯罪 — ICBC



長者體能活動



綻放希望 2025 花展
10月3日至4日



如何辨別高品質健康資訊
線上講座
9月25日上午10:00



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 8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

