

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年5月



鈴聲與微笑：四月DIY課程精彩回顧

五月重點回顧：向照顧者致敬，展望未來

親愛的讀者們，

五月是「全國照顧者月」，這是一個特別的時刻，讓我們一同認可並讚頌照顧者在社區中所扮演的重要角色。本期我們很榮幸分享「照顧者焦點故事」，呈現 Val King 感人至深的經歷——展現了她的堅韌、關懷，以及自我照顧的重要性。

展望六月，我們誠邀您參加一系列充實且有益身心的活動，包括：DIY 串珠胸針工作坊、壓克力花瓶彩繪工作坊、DIY 毛氈仙人掌手作課程、DIY 無線掐絲琺瑯杯墊製作，以及清新療癒的 VanDusen 花園戶外參訪之旅，這些活動旨在促進創意、身心健康與彼此連結。

此外，我們亦精選社區合作夥伴提供的資源與活動資訊，例如「卑詩省長者週」（6月1日至7日）、ParticipACTION 社區挑戰，以及實用資源如緊急與基層醫療中心（Urgent & Primary Care Centre）及「注意超速駕駛」宣導活動，幫助您在照顧旅程中持續保持參與、獲取資訊與獲得支持。

照顧者中心近期活動

全國照顧者月 - 肯定並支持照顧者



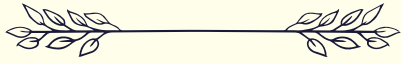
五月是全國照顧者月，這是一個用來肯定、讚揚並提升大眾對超過 800 萬名加拿大照顧者認識的重要時刻。這些照顧者為家人、朋友或鄰里提供關懷與支持，在維護社區整體健康與福祉方面扮演著至關重要的角色，並且往往同時兼顧工作、家庭及個人責任。

儘管幾乎有一半的加拿大人在一生中的某個階段會承擔照顧者的角色，但許多人並不認為自己是「照顧者」，而是單純視自己為配偶、子女、親屬或朋友，在幫助所關心的人。因此，他們可能未意識到其實有各種支援、計畫和資源可以協助他們。

照顧工作雖然充滿意義，但同時也可能帶來情緒壓力、身體負荷及社交孤立等挑戰。本月也提醒所有照顧者要關注自身需要、主動尋求支援，並安排時間照顧自己。

我們鼓勵所有照顧者善用社區資源、連結支持網絡，並了解在這段旅程中您並不孤單。對照顧者的肯定與支持，能夠強化個人力量，同時促進整體社區的福祉。

歡迎向列治文家庭與朋友照顧者支援中心 (Richmond Family & Friend Caregiver Hub) 了解我們的服務與資源: rcrg.org/caregivers



5月 - 6月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
 2026年6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 10:00am-11:00am 高燒講座 (英語/國語)	3 2:00-4:00pm 親友照顧者講座 (英語/粵語)	4	5 10:00am-11:00am 抗憂鬱講座 (英語/粵語)
8	9	10	11	12 3:00-4:00pm 癌症心適應 (英語/粵語)
15	16 2:00-4:00pm 活動與討論 - 照顧者經驗 (英語/粵語)	17 2:00-4:00pm 親友照顧者講座 (英語/粵語)	18	19 10:00am-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)
22 10:00-11:00am 社區服務、溝通與適應 (英語/粵語)	23 1:30-4:00pm 社區中心、資源與適應 (英語/粵語)	24 1:00pm-2:00pm 照顧者與家人關係 (英語/粵語)	25 10:00am-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)	26 10:00-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)
29 10:00-11:00am 社區服務、溝通與適應 (英語/粵語)	30			

*所有活動均為免費，但部分活動可能會收取材料費。
 如有任何查詢，請致電 604-279-7099 或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

列治文家庭及朋友照顧者中心
 2026年5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 10:00am-11:00am 抗憂鬱講座 (英語/粵語)
4	5	6	7 10:00am-11:00am 抗憂鬱講座 (英語/粵語)	8
11	12 1:00-4:00pm 高燒講座 (英語/粵語)	13 10:00am-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)	14 1:00-4:00pm 高燒講座 (英語/粵語)	15
18	19 1:00-4:00pm 高燒講座 (英語/粵語)	20 10:00am-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)	21	22 10:00-11:00am 抗憂鬱講座 (英語/粵語)
25 10:00-11:00am 社區服務、溝通與適應 (英語/粵語)	26 10:00am-11:00am 照顧者健康講座 (英語/粵語)	27	28	29 10:00-11:00am 抗憂鬱講座 (英語/粵語)

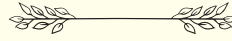
*所有活動均為免費，但部分活動可能會收取材料費。
 如有任何查詢，請致電 604-279-7099 或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

2026年6月活動表

2026年5月活動表



- **自製串珠胸針 (英語/國語)** 6月16日下午 2:00
- **壓克力花瓶繪畫 (英語/國語)** 6月17日下午 1:00
- **自製不織布仙人掌盆栽 (英語/粵語)** 6月24日上午 11:00
- **DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英語/國語)** 6月29日下午 2:00
- **水彩繪畫初班 (英語)** 6月23日下午 1:30
- **盛放之美：與我們一同探索VanDusen植物園** 6月25日下午 上午 10:00



照顧者的分享

無償照顧者故事焦點 – Val King



為慶祝「照顧者月」，我們很高興向大家介紹 Val King —— 一位充滿奉獻精神的照顧者，她一生致力於關懷與支持他人，並在日常生活中展現出堅韌、同理心與正能量。從照顧年近百歲的母親與丈夫，到擔任長者同儕輔導員義工，Val 的付出令人敬佩。她同時也分享了自我照顧、建立社區連結，以及在照顧歷程中尋找快樂的重要性。誠邀您細閱她的感人分享：

我相信自己從三歲開始就是一名照顧者，從小就被教導要好好照顧妹妹，因為她是無可取代的家人。如今，我與家人一同照顧將於今年十一月滿一百歲的母親；我的丈夫是一位中風患者，患有失語症。同時，我也是列治文照顧者資源中心（RCRG）的長者同儕輔導員義工。

我會以不同方式讓自己恢復精力與照顧自己。我熱愛閱讀，並參加了兩個讀書會；我也參與 RCRG 的照顧者支援小組及其他各類活動。此外，我會報名參加社區中心的課程，樂於嘗試新事物。今年一月，我報名參加了 South Arm 社區中心的「椅子舞蹈」長者健身課程，參加者年齡從 55 歲到 91 歲。我們還常開玩笑說，如果跳得夠好，將來就能去「桌上跳舞」了！

我一直抱持正面的生活態度，盡量保持微笑。我會刻意讓生活充滿樂趣，但不會拿他人開玩笑。我是加拿大女童軍的長期成員，我們過去的誓詞之一是「隨時幫助他人」。我建議所有照顧者可以多了解 RCRG 所提供的各項活動，也可留意本地社區中心及圖書館的免費資源與課程。如果沒有其他方式讓自己開心，那就先露出一個微笑 —— 因為微笑也是免費的。

資料來源：無償照顧者 Val King 分享 (根據英文版翻譯)



活動亮點

自製串珠胸針 (英語/國語) 6月16日下午 2:00



誠邀您參加我們的自製串珠胸針工作坊，為您的穿搭增添一份手作的優雅。在本次創意活動中，您將學習如何利用各式裝飾珠與配件，設計並組裝一個專屬的胸針。課程著重於構圖藝術與細緻的手部操作，引導您製作出一件既穩固又美觀、且能展現個人風格的配飾。

在 Shirley Yang 老師的指導下，您將探索不同的材質與色彩搭配，打造出獨一無二的作品。這不僅能為您的衣著增色，也非常適合作為一份心意十足的禮物。這項活動是在輕鬆友好的氛圍中練習細節觀察力與藝術耐心的絕佳機會。

壓克力花瓶繪畫 (英語/國語)

6月17日下午 1:00 下午 1:00



誠邀您參加我們的壓克力（丙烯）花瓶繪畫工作坊，在平淡的花瓶上盡情揮灑您的創意。本次課程著重於在立體表面繪畫的特殊技巧，包括色彩疊加、質感營造，以及如何掌握能在花瓶曲線周圍優雅延伸的筆觸。

在 Flora Chen 老師的專業指導下，您將探索各種設計靈感——從生動的植物圖案到現代抽象風格。本工作坊提供了一個療癒且充滿鼓勵的環境，讓您練習精細動作控制與藝術視野。完成後，您將擁有一件精美的手繪中心裝飾品，無論是擺放鮮花還是作為一份獨特的個人化禮物都非常合適。

自製不織布仙人掌盆栽 (英語/粵語) 6月24日上午11:00



誠邀您參加自製不織布（毛氈）仙人掌盆栽工作坊，為您的居家空間增添一份迷人且無需打理的小點綴。在本次活動中，您將學習運用不織布進行創作的藝術，設計並組裝專屬您的可愛仙人掌小盆栽。課程著重於基礎縫製、填充與裝飾技巧，讓您親手製作出一棵柔軟且充滿個性的多肉植物，且完全不需要澆水。

在 Florence Chan 老師的悉心指引下，您將探索不同的形狀與質感，賦予您的不織布作品生命力。這項活動是在充滿創意的友好氛圍中練習精細動作技能與藝術耐心的絕佳方式。完成後，您將擁有一件精美的手工裝飾品，為任何房間增添一份溫馨與童趣！



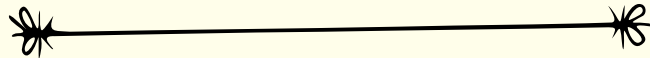
活動亮點



DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英語/國語) 6月29日下午 2:00

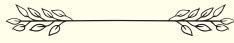
誠邀您參加 DIY 免掐絲景泰藍杯墊工作坊，共同探索這項古老藝術的簡化創作方式。在本次活動中，您將學習如何在不使用傳統複雜金屬絲的情況下，在實用的杯墊上創作出生動且細膩的圖案。課程著重於彩色琺瑯與精緻紋理的交織美感，讓您透過現代技法輕鬆達到專業且精美的藝術效果。

在 Olivia Li 老師的專業指導下，您將練習色彩調配與精準繪製，將您的創意化為現實。這項活動是在溫馨友好的氛圍中練習創意專注力與藝術探索的絕佳機會。完成後，您將擁有一件既美觀又耐用的藝術作品，為家居增添一份古典優雅，或作為一份獨特的手工心意禮物。



盛放之美：與我們一同探索VanDusen植物園！ 6月25日上午10:00

來參加我們在VanDusen植物園的放鬆之旅，您將有機會探索55英畝的美麗花園展示！在五月，您可以看到許多色彩繽紛的花卉和盛開的春季植物，也許還可以學習一些關於植物和野生動物的知識。這個絕美的溫哥華景點有大量的人行道、長椅和野餐區，適合每個人的口味。



近期講座材料分享



Flower Acrylic Painting Workshop

Materials

- Acrylic Paints
- Brushes (flat for background, round for details, small for shades or add highlights)
- Canvas
- Palette
- Pencil for sketching

Steps

1. Lightly sketch the images with pencil, don't add too much detail
2. Paint the background by applying a thin layer of paint (choose a soft colour)
3. Paint the shapes of the images, using round brushes. Building layers to create depth, contrast and details. Use light tones or white for highlights, add dark tones to create depth.
4. Let paint fully dry and seal acrylic varnish (optional)


Hosted by Flora Chen

花卉亞克力種植工坊
 by Flora Chen




Fun class
Magic Flower Acrylic Painting Workshop





DIY Wind Chimes Workshop



自製自製風鈴
 by Florence Chan



DISCOVER THE JOY OF HEALTHY COOKING

LEARN TO COOK HEALTHY



健康學煮課
 玉米扁豆湯
 by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享



高速駕駛 / 超速行駛宣導活動



卑詩省長者週 (6月1日至7日)



ParticipACTION: 社區挑戰
 (6月16、23、30日)



緊急及基層醫療中心



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 4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

