



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年10月



向日葵綻放幸福－九月向日葵節實地考察

溫暖手作・真情連結：迎接秋意濃！

親愛的讀者們，

隨著秋意漸深、節慶氣息開始蔓延，十月邀請我們放慢腳步，用創作點亮生活，也好好關顧自己的身心。本月的電子通訊特別為照顧者準備了一系列充滿溫度與療癒感的活動與分享。

加入我們的節日工作坊，一起動手製作 DIY 毛氈松果飾品、打造屬於自己的 聖誕小布偶，或是親手設計 堅果燭台手作，為家中增添一抹溫馨亮光。您也可以參加 中國書法與水墨畫體驗班 中發掘藝術天份，或透過 正念紓壓工作坊 找回內在的安定與平衡。

在 照顧者分享專欄 中，《關愛圈的擁抱》提醒我們：照顧的路上，沒有人是孤單的——一點點的關懷與連結，足以撫慰疲憊的心。我們也特別帶出「在家打造屬於自己的放鬆角落」的重要性，溫柔提醒每位照顧者：留一個空間，也留一點時間給自己。

此外，在 社區資源推薦 中，我們將介紹 《健康飲食護心指南》，以及 《規劃退休駕駛生活的小貼士》，為照顧者及長者提供實用又貼心的生活資訊。

讓我們以敞開的心、創作的手，一同迎接這個充滿溫度的秋季。誠邀您加入照顧者社群，和我們一起度過一段充滿關懷、創意與連結的美好時光！



照顧者中心近期活動

在家打造屬於自己的放鬆角落

在家打造屬於自己的放鬆角落

身為照顧者，每天的責任與任務有時會讓人感到壓力繁重，幾乎沒有空間停下腳步、好好充電。因此，在家中為自己預留一個專屬的放鬆小角落——即使只是一個小小的空間——也能為身心健康帶來很大的幫助。

無論是窗邊的一張舒適椅子、一個靜靜閱讀的角落，或是一處搭配柔和燈光與舒心色調的小空間，只要是屬於「只給自己」的片刻，都是一種療癒與修復。打造這樣的個人小天地，能幫助您重新找回平衡、減輕壓力，並滋養內在的平靜。

本月我們分享了實用的靈感與小技巧，協助您設計一個真正屬於自己的放鬆空間。

請點擊這裡下載列表

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



10月 - 11月 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年11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
3 2:00-4:00pm 自製毛氈公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	4	5	6 2:00-4:00pm 中國書法 (粵語/英語) 2:00-4:00pm	7 10:00-11:00am 自製毛氈公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm
10	11 假期	12	13 12:00pm-12:45pm 健康烹飪課 (英語/粵語)	14
17	18 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	19	20	21 10:00-11:00am 中國書法 (粵語/英語) 10:00-11:00am 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm
24 2:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	25 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	26 12:00-12:45pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	27	28 10:00-11:00am 中國書法 (粵語/英語) 2:00-4:00pm

2025年11月活動表

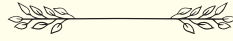
列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年10月活動表 歡迎查詢或報名：請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1	2 10:00-11:00am 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	3 10:00-11:00am 自製毛氈公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm
6 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	7 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	8 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	9 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	10
13 假期	14 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	15	16	17 10:00-11:00am 中國書法 (粵語/英語) 2:00-4:00pm
20 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	21	22 2:00-4:00pm 自製聖誕裝飾公仔工作坊 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	23 2:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	24 10:00-11:00am 中國書法 (粵語/英語) 2:00-4:00pm
27	28 1:30-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 2:00-4:00pm	29	30	31

2025年10月活動表



- 中國書法(粵語) 11月7日下午 2:00
- 自製毛氈松果果工作坊(英語/國語) 11月18日下午 2:00
- 自製聖誕裝飾公仔工作坊(英語/粵語) 11月21日上午10:00
- 自製聖誕乾堅果燭台工作坊(英語/國語) 11月26日下午 12:00
- 健康烹飪課(英語) 11月13日上午10:00
- 中國水墨畫入門(英語/粵語) 11月24日下午 2:00
- 用正念应对压力-正念冥想练习(英語/國語) 11月03日下午 2:00
- 照顧者互助會(英語) 11月21日下午 2:30

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



關愛圈的擁抱

照顧摯愛從來不是一條容易的路，對許多照顧者而言，這段旅程往往既沉重又孤單。然而，正如 Jim LaMorte 在他的文章中所分享的那樣——在照顧的路上，其實沒有人是真正孤身一人。



Jim 講述了他的朋友 Art 和 Grace 的故事：當 Grace 與病魔奮戰時，身邊的親友與社區成員主動圍繞他們，形成了一個充滿支持與互助的「關愛圈（Caring Circle）」。透過一次次細微卻真誠的關懷行動，這個圈子不僅成為 Grace 的力量來源，也在 Art 專注照顧的日子裡，給予了他無聲但堅定的支持。

這個故事溫柔地提醒我們：陪伴照顧者、提供實質協助、分擔壓力——哪怕只是小小的行動——都可能成為他們繼續前行的力量。

[請點擊這裡閱讀完整文章](#)

By Jim LaMorte, 照顧者好友

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



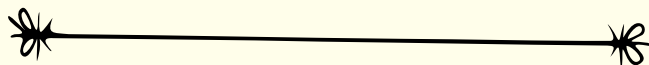
活動亮點



墨與雅致：探索中國書法的永恆美麗（粵語） 11月7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！

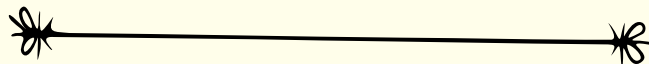


自製毛氈松果工作坊 (英語/國語) 11月18日下午 2:00

透過我們的自製毛氈松果工作坊，把大自然的溫暖帶回家！

在這個實踐課程中，您將把柔軟、多彩的毛氈變為永不凋謝的可愛松果。在一步步的指導下，您將學會簡單的剪裁與層疊技巧，製作出寫實或充滿奇思妙想的設計，非常適合用於裝飾品、花環或溫馨的桌面裝飾。

這個工作坊提供一個輕鬆又充滿創意的方式，讓您親手打造獨一無二、展現季節之美的作品。所有材料均由我們準備——只需帶上您的想像力即可！



自製聖誕裝飾公仔工作坊(英粵雙語) 11月21日上午10:00

一起來感受聖誕的歡樂氣氛吧！

我們誠摯邀請您參加 自製聖誕裝飾公仔工作坊，在這個溫馨的聚會中，照顧者們可以放鬆心情、彼此交流，同時親手製作獨一無二的聖誕娃娃——不論是自用留念，或作為送給親友的節日禮物，都充滿心意。參加者無需任何手作經驗，我們會提供所有材料，只需要帶著您的聖誕好心情，就能一同享受這段充滿創意與喜悅的時光！



活動亮點



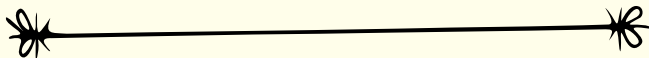
自製聖誕乾堅果燭台工作坊 (英語/國語)

11月26日下午 12:00

在這個課程中，您將學習如何將簡單的乾堅果變成散發節日氣氛的迷人芳香燭台。在專業指導下，您將發現佈置和裝飾您的作品的簡單技巧，使它們既美觀又實用。

這些燭台非常適合作為節日餐桌的中心裝飾品、貼心的禮物或生活空間的舒適補充，將自然紋理與季節性魅力融為一體。

加入我們，享受輕鬆、有趣和富有創意的課程，讓您擁有自己獨特的聖誕裝飾和在家製作更多作品的技能。點燃蠟燭，享受光芒，以時尚的方式慶祝這個季節！



健康烹飪課(英語) 11月13日上午10:00

與名廚 Willie Chan 一起開啟健康美味之旅！

誠邀您參加由知名主廚 Willie Chan 親自主持的《健康料理工作坊》，一起體驗一場結合美味與健康的精彩烹飪之旅！

在這個互動式課堂中，您將學習如何輕鬆烹調快速、營養又美味的料理——從色彩繽紛的沙拉、香氣四溢的家常小炒，到令人驚喜的健康甜品，Willie 主廚將逐步示範每一道料理，並分享實用的料理技巧與專業秘訣。

這不僅是一場課程，更是一段充滿樂趣與啟發的美食體驗，讓您在享受品嚐的同時，也能帶走滿滿的健康新靈感。



近期講座材料分享

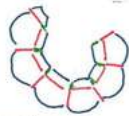
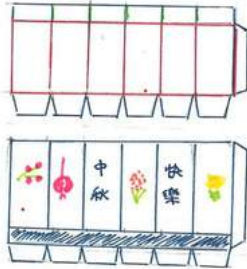


中國水墨畫入門
by Polly Kwong



LED lantern 中秋小燈籠

1. Score, fold and cut white sheet.
red lines - score and fold 紅線 - 摺
green lines - cut 綠線 - 剪
2. Fold in top and glue.
3. Glue colour strip to bottom.
4. Decorate panels with stickers.
5. Glue sides together to form hexagon cylinder.
6. Glue bottom to form lantern.
7. Cut one hexagon piece slightly larger and glue to bottom of lantern. Insert the other hexagon inside lantern and glue. 把其中一塊六角型剪大一點
8. Score, fold and cut top colour piece as in picture.
9. Fold in top and glue.
10. Glue sides to form a ring.
11. On 2 opposite petals. cut and glue as in picture. This helps to hold the handle.
12. Glue on handle.
13. Insert LED candle in lantern.



DIY燈籠製作工作坊
by Florence Chan



DISCOVER THE TASTE OF FRANCE

DELICIOUS
BOUILLABAISSE
RECIPE FOR EVERYONE

FISH AND SHELLFISH COMBINED PERFECTLY



健康學煮課 - 魚貝類馬賽魚湯
by Chef Willie Chan

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

Richmond Family &
Friend Caregiver Hub

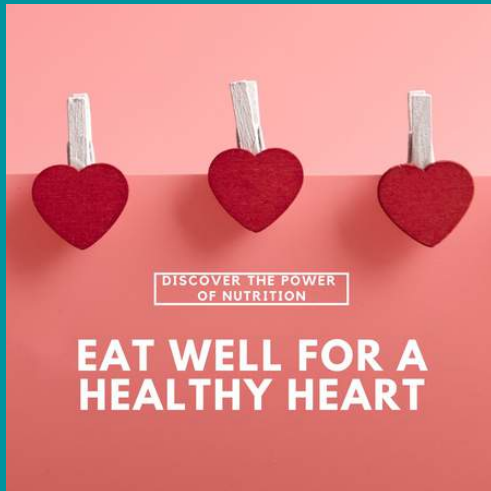


Another program of

RCRG
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES



社區信息和資源分享



心臟 - 健康飲食



長者55+ 冬季活動
9月 - 12月



網路講座
個人規劃和代理協議要點
11月5日下午 2:00-3:00



為「駕駛退休」做好規劃



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



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

Connect with us

