

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年3月



Relax, Recharge, Reset
Workshop Series in
February



2025 年 照顧者二月工作坊

花開、藝韻與關懷：迎向清新宜人的三月！

親愛的讀者們，

春天的氣息已悄然降臨，我們三月的通訊也帶來一系列精彩活動與實用資訊！歡迎與我們一起探索Gary Point Park的櫻花美景，以最美的方式迎接春天的到來。發揮您的創意，參加DIY春日小兔與小雞工作坊、毛絨兔子髮夾、手工皂製作及傳統香囊製作工作坊，親手製作充滿春日氣息的手工藝品，為生活增添一份樂趣！此外，我們也特別推出全新的中國水墨畫入門課程，讓您領略這門優雅的藝術魅力。

對於照顧者，我們誠摯邀請您參加照顧者支援小組，在這個溫暖的空間中分享經驗，獲得彼此的支持與鼓勵。本月的照顧者資訊與分享單元將探討授權書（Power of Attorney）與預立醫療計劃（Advance Care Planning）等重要議題，幫助您為未來做好準備。

在我們的社區夥伴專區，您將了解分心駕駛的危害，欣賞長者音樂劇場表演，並受邀參與一項關於音樂如何提升記憶力的研究，讓長者透過音樂探索記憶與認知的奧秘。

別錯過本月豐富的活動與寶貴的照顧者資源，與我們一起保持聯繫，共度充滿活力與關懷的三月！

照顧者中心近期活動

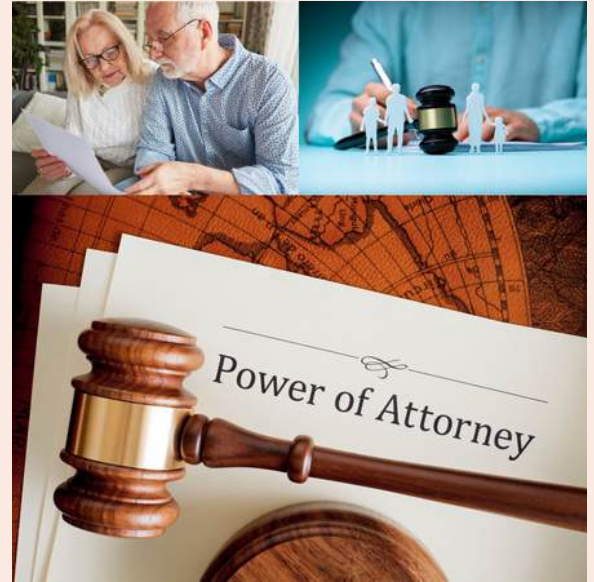
掌握受照顧者的權利：授權書與代理協議解析

任何心智能力健全的成年人都可以通過簽署授權書 (Power of Attorney)，授權值得信賴的人處理其財務和法律事務。此外，該成年人還可以簽署第9條代理協議 (Section 9 Representation Agreement, 簡稱RA-9)，授權他人在健康和個人護理方面代表自己行事。授權書是管理財務和法律事務的最高標準，而RA-9則是管理健康和個人護理事務的最高標準。

然而，如果一個人因意外或受傷導致認知能力受損，或因年老、理解資訊困難，或其他原因無法獨立做決策，該怎麼辦？雖然這正是最需要代表人協助的情況，但他們可能無法符合簽署授權書或RA-9的心智能力要求。

[請點擊此處以了解更多詳情](#)

(作者：John Jordan，律師，Crease Harman LLP – 資料來源：Family Caregivers of British Columbia)



3月 - 4月, 2025 工作坊

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4 10:00-11:00am 椅子上做瑜珈(英語/粵語) 7:00-8:00pm 中國畫法(粵語/國語)
7 1:00-4:00pm 照顧者互助會 (英語/粵語/國語)	8 2:00-4:00pm **高級繪畫班 (英語/粵語)	9 10:00am-12:30pm 探訪Garry Point公園 中國水墨畫 3:00-4:00pm 護理及記憶 (英語/粵語)	10 10:30am-12:30pm 自製春季兔子和小雞工作坊 (英語/粵語)	11
14 2:00-4:00pm 傳統手工香囊製作工作坊 (英語/粵語)	15 2:00-4:00pm 自製絨球兔子髮夾工作坊 (國語)	16	17	18 假期
21 假期	22 3:15-5:45pm 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語)	23 1:00-4:00pm 自製肥皂工作坊 (英語)	24	25 10:00-11:00am 冥想繪畫班(Zoom)
28	29 1:00-4:00pm 水彩畫入門(粵語)	30		

**進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長者(55歲以上)的無償照顧者，促進他們的健康與幸福。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4 3:00-5:00pm 水彩畫入門(英語/粵語) RCPR345)	5	6	7 10:00-11:00am 椅子上做瑜珈(英語/Zoom)
10	11 2:00-4:00pm 健康冥想課 (英語/粵語)	12	13	14 10:30am-12:30pm 自製相應燻香花工作坊 (英語/粵語)
17	18	19	20 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語)	21 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 男性照顧者互助會 (英語/South Arm 社區中心)
24	25 3:15-5:00pm 自製紙質芭蕾舞者工作坊 (國語)	26	27	28 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國畫法(粵語)

**進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

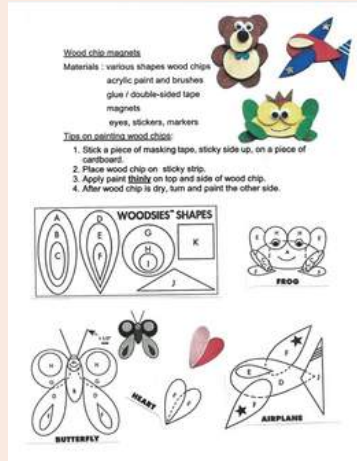
2025年3月活動表

- [照顧者互助會/英語](#) 4月07日下午 2:00
- [自製春季兔子和小雞工作坊 \(英語/粵語\)](#) 4月10日上午 10:30
- [傳統手工香囊製作工作坊 \(英語/國語\)](#) 4月14日下午 2:00
- [自製絨球兔子髮夾工作坊\(國語\)](#) 4月15日下午 2:00
- [中國水墨畫與欣賞 \(英語/粵語\)](#) 4月22日下午 3:15
- [自製肥皂工作坊 \(英語\)](#) 4月23日上午 10:00
- [探索Garry Point公園的絕美櫻花](#) 4月09日上午 10:00

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



近期講座材料分享



[自製木質磁鐵工作坊](#)
[by Florence Chan](#)



[健康學煮課 - 希臘雞肉佐酸奶黃瓜醬](#)
[by Chef Willie Chan](#)



[自製乳液工作坊](#)
[by Virginia Chan](#)



照顧者的預立醫療計劃



照顧者的分享

預立醫療計劃 (Advance Care Planning, ACP) 是一種讓您在危機發生前，思考、討論並規劃最適合自己的醫療照護方式。

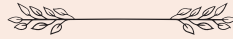
研究顯示，ACP可以減少因重病、身體衰弱或臨終階段帶來的焦慮與壓力，無論是對患者本人還是家庭照顧者而言都極為重要。參與預立醫療計劃的患者不僅能夠享有更好的生活品質，對醫療照護的滿意度也顯著提升，而家屬則能獲得更大的安心感，減輕照顧者的壓力。

在這場線上研討會中，**Pat Porterfield (RN, MSN) 將引導您深入探討預立醫療計劃 (Advance Care Planning, ACP) **的概念，了解其重要性，以及如何為自己 and 所照顧的親人做出適當的規劃。

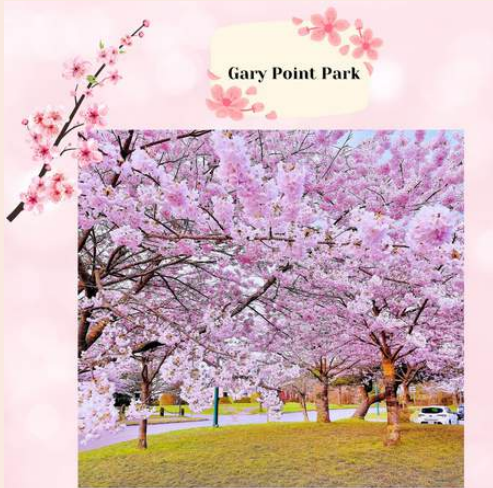
Pat曾參與**溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health) 的預立醫療計劃發展工作，退休後仍積極推動公眾教育，目前擔任卑詩省安寧療護中心 (BC Centre for Palliative Care) **預立醫療計劃公共意識與教育工作小組的聯席主席。

— 由 BC省家庭照顧者協會提供。

[請點擊此處以獲取更多資訊。](#)



活動亮點



踏入粉色世界：探索Garry Point公園的絕美櫻花！ 4月09日上午 10:00

Garry Point公園擁有255棵Akebono櫻花樹，是世界上最受歡迎的櫻花樹之一。這些樹木不僅美麗迷人，還能適應太平洋附近的濕冷氣候，是公園理想的選擇。漫步公園，欣賞這些櫻花盛開的美景，可以讓您感受到大自然帶來的平靜與靈感。別錯過在Garry Point公園觀賞盛開櫻花的機會，立即預訂您的野外旅行！



傳統手工香囊製作工作坊 (英語/國語) 4月14日下午 2:00

在我們的手工藝課程中探索傳統香囊製作的永恆藝術。沉浸在創作過程中，學習如何製作美麗、芳香的香囊。無論您是手工藝新手還是經驗豐富的人，我們的導師都將指導您完成每個步驟，從選擇完美的面料到芬芳的香草和精油。您不僅會製作自己獨特的香囊，而且還會對這種古老的工藝有更深的瞭解。

加入我們，享受有趣而輕鬆的體驗，並帶著您自己的手工香囊離開——非常適合作為禮物、家居裝飾或個人使用！



自製春季兔子和小雞工作坊 (英語) 4月15日上午 10:30

在我們的自製絨球兔子髮夾工作坊中激發創意！在這個愉快的課程中，您將學習如何製作可愛的絨球兔子並將它們變成迷人的髮夾。憑藉柔軟的紗線、俏皮的色彩和大量的創意指導，您將創造一個有趣的配飾，非常適合為任何造型增添一絲奇思妙想。無論您是想為自己製作一些特別的東西還是作為一份獨特的禮物，無論您走到哪裡，這些兔子髮夾都一定會帶來微笑。

不要錯過 - 現在預訂您的位置，讓您的想像力栩栩如生！



活動亮點



中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語) 4月22日下午 3:15

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。



照顧者互助會(英語) 4月07日下午 2:00

您是家庭照顧者或親友照顧者嗎？

如果您是一名無償照顧者，負責照顧55歲以上的長者，並居住在列治文地區，誠邀您加入我們的互助會，與其他照顧者分享彼此的經驗與心得。我們提供一個溫暖、支持的交流空間，讓您在照顧的旅程中獲得理解與鼓勵！



社區信息和資源分享

家庭照顧者的心聲： 長者版音樂劇體驗分享會

透過獨特的幽默、音樂與真摯的故事敘述，這場演出將探討年齡刻板印象、長者受虐問題及人際連結的力量，挑戰社會對長者的既定觀念，同時讚揚長者的堅韌、智慧與生命力。

本次演出旨在提高大眾對長者受虐、老化議題的認識，並強調關懷與聯繫的重要性。我們希望藉由這場別具意義的演出，邀請大家一同關心與支持長者群體，促進彼此的理解與尊重。

[請點擊此處閱讀指南。](#)

MOSAIC
Seniors Club
TO SENIORS COMMITMENT

SENIORS TAKE ON
Things
we never talk about
Musical Theatre production

Back by popular demand!
A sensitive exploration of aging, stereotypes, elder abuse, connection, and humour. An original musical performed entirely by immigrant seniors!

March 31 | 6:30 - 8:00pm
April 1 | 1:30 - 3:00pm & 6:30 - 8:00pm
April 2 | 6:30 - 8:00pm

SCAN HERE 
Register for FREE
your FREE
ticket! Linktree

Evergreen Cultural Centre
1205 Pineview Way, Coquitlam

seniors@mosaicbc.org | 604-562-4318



「活力滿滿！正向樂齡博覽會」
Activatae Wellness Fair 55+ – 3月27日正式開啟!

「活躍樂齡嘉年華」 – 3月27日與您相約!

3月27日, 「Activate Wellness Fair 55+」將於列治文Minoru Centre for Active Living 盛大舉行! 這是一個專為55歲以上長者、家庭成員、朋友及照顧者打造的活動, 讓您探索健康、保健與安全方面的實用資訊與資源。這是一場專為長者、家人、朋友和照顧者舉辦的免費雙年一度活動, 提供豐富的資源與實用健康資訊, 幫助長者擁抱健康、積極的樂齡生活!

活動亮點包括:

- 超過40個社區展位的資訊市集 (RCRG也將參與其中!)
- 多元化工作坊與體驗活動, 讓您親身參與、學習新技能
- 水上活動與健身設施導覽, 了解更多健康生活方式
- 卑詩省長者事務專員Dan Levitt 先生主講專題演講, 分享有關長者權益與正向樂齡的寶貴見解

無需報名, 可自由參觀! 部分活動名額有限, 歡迎提前登記確保席位。詳情請瀏覽: rcrg.org/Activate



55+ 樂齡活動 - 春季課程



卑詩省的分心駕駛問題



[線上研討會] 哀悼失落 - 喪親之痛
3月26日 1:00 PM



音樂如何幫助改善
記憶力的研究

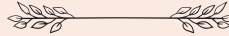
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

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 2月份月刊](#)

Ed Gavsie, President & CEO | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

