



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年7月

Field Trip to
Van Dusen Garden

六月範杜森植物園 (Van Dusen Garden) 實地考察

仲夏靈感與關懷：本期精彩內容

親愛的讀者們，

歡迎閱讀2026年7月號的《攜手關懷》(Together We Care)！本月，我們非常高興為您預告即將於8月份舉辦的一系列精彩活動，包括「DIY冰箱貼」、「DIY耳飾」和「刮畫藝術」等充滿創意的手作工作坊，以及令人身心舒暢的「格蘭維爾島 + 水上巴士」遊。在「照顧者分享」專欄中，我們特別推薦了一篇啟發人心的文章，探討如何透過藝術和正念等「創意自我表達」來幫助您減輕壓力，並在照顧旅程中尋得片刻的喘息。最後，本期也重點介紹了社區夥伴的支援服務，特別為您介紹我們的社區聯繫員 (Community Connector) Luana，她將透過「社交處方」協助您找到保持活力且有意義的生活方式，並提供列治文秋季55歲以上活動課程及購物巴士服務等實用的本地社區資源。

衷心希望本期月刊能為您的照顧者旅程帶來靈感、實用的支持與溫暖的連結！



照顧者中心近期活動

什麼是「社區聯繫員」？

社區聯繫員 (Community Connector) 是專業的服務人員，專門陪伴 60 歲以上的長者，一起探索他們的興趣、強項和生活目標。他們就像一座橋樑，把醫療照顧與社區生活連接起來，讓長者更輕鬆地找到保持活躍、參與活動和獲得支持的方法。

社區聯繫員會使用「社交處方」(Social Prescribing) 的方法，來支持那些感到孤單、面臨生活障礙或健康受到影響的長者。這種方法不只關注藥物治療，而是幫助長者連結到符合他們需求、對他們最重要的本地活動和支援服務。

社區聯繫員會和長者一起開出一份專屬的「社交處方」，內容可能包括：

- 體能與運動：運動健身班、體育俱樂部、健行或大自然活動。
- 創意與放鬆：藝術或音樂治療、園藝種植、靜心與放鬆練習。
- 學習與社交：社交聚會、興趣班（如烹飪或語言課）、義工機會、同路人支持小組。
- 實用生活支援：理財諮詢、房屋協助或相關支持服務。

聯絡我們 如果您想了解更多資訊，歡迎隨時致電 604-279-7020，或發送英文電子郵件給我們的社區聯繫員 Luana: communityconnector@rcrg.org。

Power of Community



7月 - 8月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年7月活動表

歡迎查詢詳情: 請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
29	30	1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

*請留意活動時間和內容，如有更改，請以本中心公佈為準。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8月活動表

歡迎查詢詳情: 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	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

*請留意活動時間和內容，如有更改，請以本中心公佈為準。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。

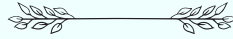


2026年7月活動表

2026年8月活動表



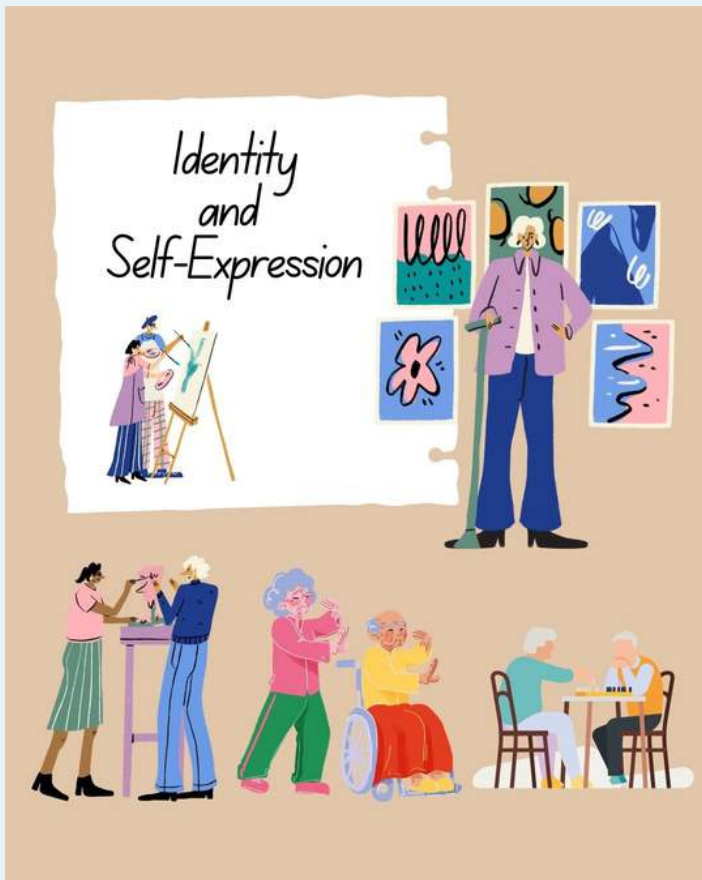
- **DIY 自製冰箱貼 (英語/粵語)** 8月6日上午 10:30
- **DIY 手工耳環工作坊 (英語/國語)** 8月11日下午 2:00
- **刮畫藝術 - 夏日煙火 (英語/國語)** 8月24日上午 9:45
- **水彩繪畫初班 (英語)** 8月25日下午 1:30
- **剪紙拼貼裝飾藝術入門 (英語/國語)** 8月31日上午 9:30
- **格蘭維爾島 + 水上巴士** 8月17日下午上午 10:00



照顧者的分享



透過自我表達尋找舒壓空間： 照顧者的創意表達指南



在照顧家人的旅程中，給自己留出一點時間來充電，是非常重要的的一件事。在這篇充滿啟發性的文章中，卑詩省家庭照顧者協會（FCBC）的教育與學習主管 Marjan Beikzadeh 分享了如何透過藝術、音樂、身體律動、遊戲和正念等「創意表達」方式，來幫助照顧者減輕壓力、抒發情緒，並守護自己的身心健康。歡迎一起來探索一些簡單又實用的方法，把創意融入您的日常生活中，在忙碌的照顧工作中找到心靈平衡的片刻。

 [\[點擊此處閱讀詳細內容\]](#)

(來源：卑詩省家庭照顧者協會 [Family Caregivers of British Columbia](#))



活動亮點

DIY 自製冰箱貼 (英語/粵語) 8月6日上午10:30

用手作的獨特魅力點亮您的廚房空間！

誠邀您參加我們的 DIY 自製冰箱貼工作坊，為您的日常生活空間增添一份趣味與實用性。在本次生動有趣的實作活動中，您將學習如何設計、塑形並裝飾專屬的微型手工藝品，並將它們轉化為獨一無二且實用的磁鐵。課程著重於基礎組裝、色彩塗裝與創意佈局，讓您在小巧的畫布上完美展現個人風格。

在 Florence Chan 老師溫馨且充滿鼓勵的指導下，每位參與者都將在輕鬆友好的氛圍中，循序漸進地掌握安全固定與磁鐵背部處理的技巧。這項活動是鍛鍊精細動作協調、藝術表達與專專注力的絕佳機會。完成後，您將擁有一系列精美的手工冰箱貼，無論是用來在家中固定便簽，還是作為一份別緻的小禮物送人都非常合適！



DIY 手工耳環工作坊 (英語/國語)

8月11日下午 2:00

誠邀您參加我們的 DIY 手工耳環工作坊，盡情展現您的獨特風格並探索珠寶設計的藝術。在本次實作創意課程中，我們將引導您從零開始製作專屬的客製化耳環。課程將著重於配件的挑選與搭配、空間平衡感的掌握，以及如何熟練使用珠寶專用工具來進行安全地扭圈、接合與串線，助您創作出具有專業質感的精緻配飾。

在 Shirley Yang 老師的專業指導下，您將嘗試不同的材質、幾何形狀與色彩搭配，打造出完美契合您個性的作品。本課程提供了一個絕佳的環境，讓您在創作的同時鍛鍊藝術精準度、耐心與精細動作的靈巧度。完成後，您將帶著親手製作的精美耳環回家，無論是為自己的衣櫥增添亮點，還是作為一份獨一無二的手工心意禮物送給重要的人都非常合適！



刮畫藝術 - 夏日煙火 (英語/國語)

8月24日上午9:45

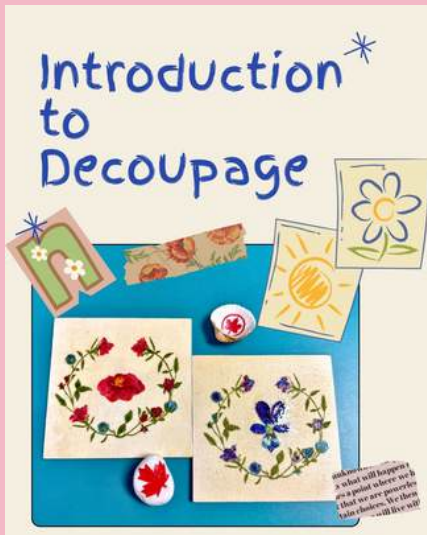
誠邀您參加我們的刮畫藝術 - 夏日煙火工作坊，一同慶祝這個季節最迷人的節慶景象。在本次生動有趣的創作課程中，您將學習刮畫獨特的「減法」線條技法，設計出耀眼奪目的夜空煙火。課程著重於線條的精準度、力道控制與空間雕刻，引導您細心地在黑暗的表層下刮出隱藏的彩色圖層，模擬出煙火綻放的璀璨光芒。

在 Olivia Li 老師的創意指導下，您將探索不同的線條粗細與綻放圖案，打造出充滿動態與專業感的精美構圖。這項活動提供了一個放鬆且帶來滿滿成就感的空間，讓您練習專注力、精細動作控制與藝術細節。完成後，您將擁有一幅明亮奪目的藝術作品，完美捕捉夏夜的活力，無論是裝飾居家還是作為獨特的手作禮物都非常合適！





活動亮點

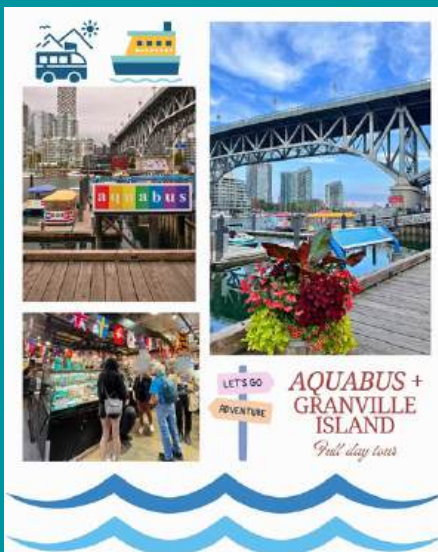
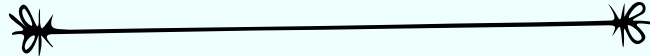


剪紙拼貼裝飾藝術入門 (英語/國語)

8月31日上午9:30

誠邀您參加我們的蝶古巴特 (Decoupage) 拼貼美學初體驗工作坊，一同探索這項優雅且歷史悠久的紙藝裝飾工藝。在本次充滿創意的實作課程中，您將學習蝶古巴特的核心步驟——利用裁剪精美的彩色紙張或裝飾餐巾紙拼貼於器物表面的藝術。課程著重於精準剪裁、平整黏貼、層次構圖以及完善的密封保護技法，助您打造出如漆器般光滑無瑕的完美作品。

在 Flora Chen 老師的專業指導下，您將嘗試運用各式裝飾餐巾紙與創意圖案進行排版與構圖。這項活動提供了一個寧靜且具互動性的環境，讓您在創作的同時鍛鍊精細動作控制、耐心與敏銳的設計美感。完成後，您將擁有一件別具一格、兼具專業質感的裝飾生活小物，為您的家居生活增添一抹手作溫度，或作為一份精美的客製化心意禮物！



格蘭維爾島 + 水上巴士

8月17日上午10:00

與我們一起參加這個充滿活力的格蘭維爾島一日遊，探索溫哥華最具藝術氛圍的目的地之一。

搭乘水上巴士渡輪，您將欣賞到溫哥華美麗的水岸景色。您可以隨意漫遊於熱鬧的公共市場、獨特的商店和當地的藝術畫廊。午餐有很多選擇，島上有許多美味的餐飲選項。

這是一次完美的機會，讓您親身感受格蘭維爾島的魅力、文化和創意。



近期講座材料分享

Timeless Strokes: Chinese Ink Painting and Appreciation
中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語)

畫題
傳統水墨畫畫題，核心在於展現「神韻」與「氣勢」。通常不需要把每一片鱗片都畫出來，而是透過墨色的濃淡乾濕，表現龍在雲霧中若隱若現的「神龍見首不見尾」之感。

中國歷史上最著名的水墨畫第一人是在南宋時期的畫家陳容。他筆下的龍被奉為最高典範。後世流傳的「所創龍」(陳容所創)更成為後代明清畫家，甚至日本畫家爭相臨摹的標準形象。



春秋《青銅鏡形器》



漢代《長樂未央》瓦當



陳容《九龍圖》局部

資料來源
: <https://mail.ifeng.com/c/8TLK1wY3mOv>

Richmond Cares, Richmond Gives (A Hub for Volunteering and Giving)

中國水墨畫
by Polly Kwok

Explore the art
Discover Chinese Ink Painting
Unleash your creativity today



DIY Felt Cactus Workshop




DIY 不織布仙人掌盆栽
by Florence Chan



SHRIMP TACOS



Recipe by
Chef Willie Chan

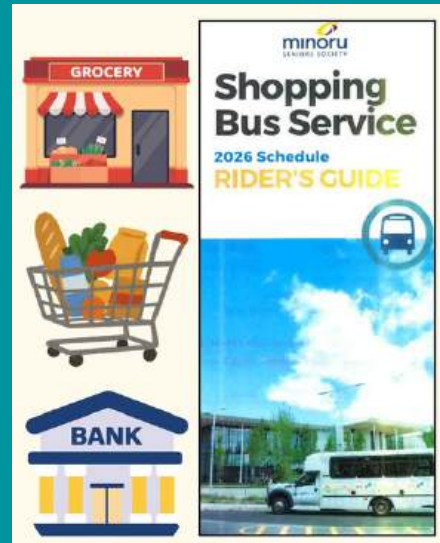
健康學煮課
鮮蝦塔可餅
by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享

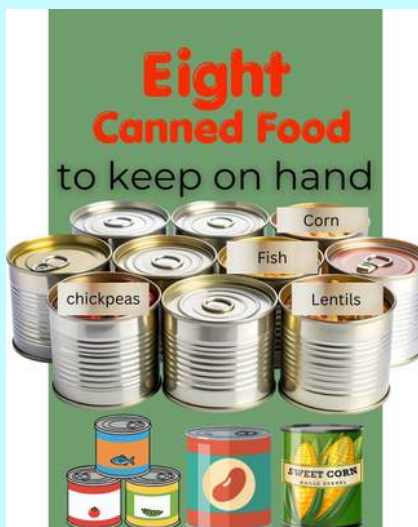


秋季55歲以上活動課程

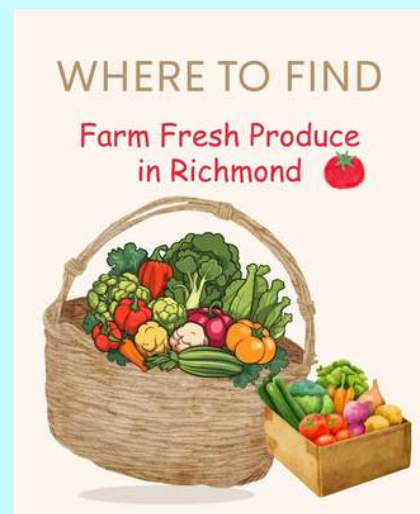


購物巴士服務

Minoru Centre for Active Living



健康常備：廚房必備的八種罐頭食品



在列治文哪裡可以買到
農場新鮮農產品？



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 6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

