

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年12月



🌸 與照顧者共創美麗：手作花藝工作坊（2025年12月）

溫暖祝福與精彩活動 – 獻給照顧者

親愛的讀者們，

隨著年末將至，本期《照顧者資源中心》電子報聚焦學習、創意與有意義的連結。從實用的照顧者資源，例如「你應該打給誰？」情境遊戲，到有助於提升自信與有效溝通的技巧，我們持續為照顧者提供實用工具，支持您更從容地應對照顧挑戰。

展望一月，照顧者將有機會參與多樣有趣的活動，包括陶瓷磁磚拼貼、DIY新年福袋磁鐵、可愛貓咪杯墊、多用途彈性綁帶、中國水墨畫，以及特別的照顧者新年聚會 - 讓您放鬆心情、發揮創意並與他人連結。我們也邀請您探索社區夥伴分享的有用資源，涵蓋55歲以上冬季項目、防詐騙資訊，以及即將舉辦的照顧者與長者社區活動。

隨著佳節的到來，我們衷心祝福您和摯愛的人擁有溫馨喜樂的節日，並迎接健康、充滿希望的新年！



照顧者中心近期活動

你應該打給誰？照顧者情境遊戲



Who should you Call?

Scenario
Game for
Caregivers



這款互動情境遊戲幫助照顧者學習在不同的實際照顧情境中，應該聯絡誰——從醫療問題到社區支援及緊急資源皆涵蓋其中。透過討論與實際範例，照顧者可以建立自信、強化決策能力，並在面對突發狀況時更加從容。這是一個有趣且支持性的學習方式，讓照顧者彼此交流，分享共同經歷。

請點此開始遊戲。

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

12月 2025 - 1月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心
2025年12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
1	2 1:00-4:00pm 陶器拼貼藝術工作坊 (英語/國語)	3 1:00-4:00pm 自製農曆新年福袋磁鐵 (英語/國語)	4 2:30-4:00pm 自製精美貓咪杯墊 (英語/國語)	5 10:00-11:00am 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 1:00-4:00pm 照顧者新年派對 (英語/國語)
8 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	9 12:45-2:45pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	10 10:00am-1:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	11 10:00am-12:30pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	12 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)
15 10:00am-12:30pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語)	16	17	18 10:00am-12:30pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	19 10:00-11:00am 照顧者新年派對 (英語/國語)
22	23	24	25 假期	26 假期
29 辦公室假期休息	30 辦公室假期休息	31 辦公室假期休息		

*所有活動均須預先報名，並繳納「參加費」。詳情請參閱活動詳情表格。
我們的員工將為您提供列治文照顧者中心(55號以上)的相關服務。查詢詳情請致電604-279-7099。

2025年12月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心
2026年1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
			1 假期	2 辦公室假期休息
5	6	7 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	8	9 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)
12 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	13 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	14	15 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	16 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)
19	20 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	21 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	22	23 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)
26 1:00-4:00pm 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	27	28	29 10:00-11:00am 自製多用途彈性紮帶 (英語/國語)	30

*所有活動均須預先報名，並繳納「參加費」。詳情請參閱活動詳情表格。
我們的員工將為您提供列治文照顧者中心(55號以上)的相關服務。查詢詳情請致電604-279-7099。

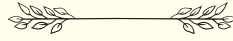
2026年1月活動表



- 陶瓷磚拼貼藝術工作坊 (英語/國語) 1月9日下午 3:00
- 自製農曆新年福袋磁鐵工作坊 (英語/國語) 1月12日下午 2:00
- 自製精美貓咪杯墊工作坊 (英語/國語) 1月13日下午 2:00
- 自製多用途彈性紮帶工作坊 (英語/粵語) 1月15日上午 10:30
- 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 1月26日下午 2:00
- 照顧者新年派對 1月23日下午 1:30

祝您佳節愉快！辦公室休假公告：本辦公室將於 12月24日中午12:00起休息，並將於 1月5日上午9:00重新開放

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



Assertive and Effective Communication



自信而有效的溝通

清晰且自信的溝通是照顧者的重要技能，特別是在與醫療人員、服務人員或家人交流時。本課程將探討照顧者如何以尊重且堅定的方式表達自己的需求、關切與想法——讓對話更專注、高效，並減少壓力。透過學習實用的溝通策略，照顧者能在面對挑戰或情緒化情境時，更自信地為被照顧者發聲，成為有力的倡導者。

[請點此查看詳情。](#)



活動亮點

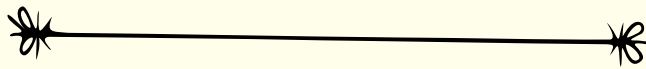


陶瓷磚拼貼藝術工作坊 (英語/國語)

1月9日下午 3:00

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。



自製農曆新年福袋磁鐵工作坊 (英語/國語)

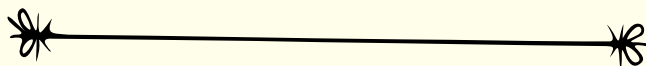
1月12日下午 2:00



以創意和好運迎接農曆新年！在這場親手製作的工作坊中，您將設計並製作屬於自己的福袋磁鐵——靈感來自傳統紅包與吉祥寓意。您可以挑選傳統吉祥圖案、12 生肖主題、招財金色貼紙，或是寫上專屬的新年祝福。

我們的導師會一步一步帶領您剪裁、組裝與裝飾福袋。完成後，您將擁有一個漂亮的磁鐵，可以貼在冰箱、辦公桌、大門或任何地方，為新的一年招來好運、幸福與財富。

快來享受一個放鬆又充滿年味的午後，把一份親手打造的小小好運帶回家！



自製精美貓咪杯墊工作坊 (英語/國語)

1月13日下午 2:00



召集所有貓咪愛好者和手工愛好者！製作您自己的可愛精美貓咪杯墊，讓任何咖啡桌增添光彩。

在這個有趣的工作坊中，您將使用柔軟材料和簡單技巧，製作出可愛且耐用的杯墊，形狀像您最喜愛的毛茸茸朋友。所有材料皆提供，您將帶走一組自製杯墊，可自用或作為禮物。

不要錯過這個度過冬日午後的完美方式！

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



Another program of

RCRG
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

活動亮點

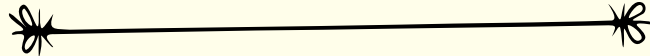
自製多用途彈性紮帶工作坊(英粵雙語)
1月15日上午10:30



以有型的方式整理您的生活!

在這堂輕鬆愉快的手作課中，您將親手製作可愛又實用的彈性綁帶——無論是整理筆記本、固定小物、點綴禮物包裝，或為日常用品增添個人特色，都非常方便好用。這項手作不但簡單易上手，更能讓您在創作中感受到滿滿成就感。您會驚喜地發現，這個小小的手作配件竟然能在生活中派上這麼多用場！

這也是一個放鬆心情、與其他照顧者交流、一起享受創意時光的好機會。歡迎加入我們，把這份美麗又實用的成品帶回家吧！



照顧者新年派對
1月23日下午 1:30



在新年的氛圍中，我們誠摯地邀請所有照顧者加入我們，參與一場特別的照顧者新年聚會！讓我們共同慶祝您對他人生活所帶來的無私奉獻與慈愛。在這美好的下午，您將享受輕鬆的茶點、意義深遠的交流，以及參與有趣的遊戲。您的參與就是最珍貴的禮物，期待著在歡笑和喜悅中一同迎接新年。加入我們，共度一個充滿友誼和輕鬆愉快的時光！



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)

梅花

梅花在中國文化中具有極高的精神價值，是堅貞不屈、傲雪凌霜的象徵，代表在艱難困境中保持高尚氣節的品格。它也象徵著溫靜獨立、品格高潔的君子，並被視為傳遞春天喜訊的吉祥使者。梅花與松、竹並稱「歲寒三友」，共同體現文人在逆境中的操守，更被視為中華民族自強不屈精神的代表。

畫梅花的基本步驟

1. 枝幹：梅枝有粗細、曲直，可分主枝、旁枝、細枝。主枝幹多曲折，旁枝較細，一般在主枝幹彎曲處發旁枝。



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

中國水墨畫入門 by Polly Kwong



CHRISTMAS FESTIVE DOLL, 聖誕掛飾公仔

Materials: wood bead, glove, pompom, ribbon, yarn, cord, bell, fabric, glue/ glue gun



1. Fold 12" cord in half and glue it into head bead.

2. Insert ends into smaller beads to form legs.

3. Sew short ends of fabric together and place doll inside.

4. Gather top and pull to form dress.

5. Attach bell to center of 6" cord. Add ribbon.

6. Glue end of cord to back of doll to form hands.

7. Cut one finger off glove. Turn in edge to form hat.

8. Glue yarn to inside rim of hat to form hair.

9. Glue hat to head.

10. Glue pompom to top of hat.

11. Attach cord to hat to form hanger.



AUTUMN CHICKEN SALAD MENU



自製聖誕裝飾公仔工作坊
by Florence Chan

健康學煮課
秋季雞肉沙拉
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



保持活力和聯繫
溫哥華沿岸衛生局



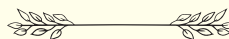
55歲以上冬季項目
2026年1月-3月



為60歲以上長者提供免費安全談話服務
2026年2月25日上午9:00



保護自己免受詐騙侵害



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 11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

