

## 列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年6月

Chinese Ink  
Painting Workshop

## 2025年 照顧者6月工作坊

**盛夏綻放：精彩活動、社區動態與健康生活特輯**

親愛的讀者們，

六月精彩連連，創意與連結在這個夏天全面綻放！我們全新推出的「立體卡片DIY工作坊」大受歡迎，反應熱烈！而大受歡迎的「大理石絲巾手作」和「植物吊飾DIY」工作坊，也將於七月加開場次，讓更多朋友一同參與這股手作熱潮，千萬別錯過！

這個夏天，我們也精心安排了兩場超棒的戶外之旅：一起走進史丹利公園，漫遊絢麗玫瑰花園；再搭上可愛的水上巴士，展開前往格蘭湖島的輕鬆探索之旅，享受陽光與海風的擁抱！

藝術氣息滿滿的你也別錯過！「中國水墨畫入門」及「水彩畫工作坊」將為你打開創作靈感之門，讓你用畫筆訴說內心的故事。

想釋放壓力？全新推出的「正念減壓」系列工作坊幫助你在忙碌中找回平靜；而渴望個人成長的你，也別錯過「自我管理講座」，一同探索如何由內而外建立更強大的自己。

熱愛熱鬧氣氛的你，記得鎖定七月在美麗的 Minoru Centre 舉行的「Plaza 夏日派對」！音樂、歡笑與好友，絕對讓你 High 翻整個夏日！此外，我們也為注重健康的你準備了《長者健康飲食手冊》與實用的「維他命D與健康」資訊單張，助你吃得健康、活得有活力！

無論你是手作達人、藝術愛好者、戶外探索家或健康小達人，這個夏天，我們都有屬於你的一份精彩。一起創造靈感、活力與歡樂滿滿的夏日時光吧！

## 照顧者中心近期活動

### 團隊式照護：家庭照顧者作為合作夥伴的指南

作為家庭成員或親友照顧者，您與醫生、護士、其他專業醫療團隊成員以及您所照顧的人一樣，都是醫療照護團隊中不可或缺的一員。您可以透過多種方式參與照護工作。無論是作為陪伴與支持，或是在照護決策中發揮作用，您參與的方式與時間點將取決於您與被照顧者雙方的舒適程度。

例如，在陪同就診或醫院探訪期間，您可能希望與醫療團隊溝通您在照護中的角色與關係，以及您期望如何參與其中。在其他情況下，您也可以選擇僅以陪伴和支持的方式參與。

本電子手冊專為希望積極參與照護工作的家庭照顧者而設，協助您：

了解如何成為照護合作夥伴

掌握在照顧角色中感到更自在的實用策略

知道該提出哪些問題，以及在照護過程中應採取的步驟

[請按此閱覽本電子手冊。](#)



## 6月 - 7月 2025 工作坊

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1 假期	2 10:30am-12:00pm 格爾維爾島 + 水上巴士 (渡輪) 全日遊 (午餐自理)**	3 10:30am-12:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) 18:00-19:00am 親子手工藝製作 (英語/國語)	4 10:00am-12:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) 18:00-19:00am 親子手工藝製作 (英語/國語)
7 1:00-4:00pm 用正念應對壓力-正念冥想練習 (英語/國語) RCF345	8 2:00-4:00pm 血緣植物吊盆工作坊 (國語) RCF345	9	10 10:00am-12:00pm 探索玫瑰花園 - 斯坦利公園戶外之旅 ***	11
14	15 10:00am-12:00pm 立體卡片工作坊 (英語/國語) RCF345	16 2:00-4:00pm 健康烹飪班 (英語) RCF345	17	18 18:00-19:00am 寫字練習 (粵語) 2:30-4:30pm 照顧者互助會 (英語/粵語) 社區中心
21	22 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語) RCF345	23 2:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語) RCF345	24	25 18:00-19:00am 寫字練習 (國語) RCF345
28 10:30am-12:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) RCF345	29 10:30am-12:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) RCF345	30	31	

\*\*\*維修及維修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  
 \*\*\*\*這些課程是免費的，但材料費自理，包括材料費、印刷費及郵寄費  
 \*\*\*\*\*這些課程是免費的，但材料費自理 (50元以上) 的費用除外，包括材料費、印刷費及郵寄費。

2025年7月活動表

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 2:00-4:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) RCF345	3	4	5 1:30-3:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) RCF345	6 10:00-11:00am 親子手工藝製作 (英語)
9	10 2:00-4:00pm 高級繪畫班 (英語) RCF345	11	12 10:00am-12:00pm 探訪玫瑰花園 - 斯坦利公園戶外之旅	13 2:00-4:00pm 中國書法 (國語) RCF345
16	17 2:00-4:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (國語) RCF345	18	19 1:30-3:00pm 水彩入門 (英語/粵語) RCF345	20 10:00-11:00am 2:30-4:30pm 照顧者互助會 (英語/粵語) 社區中心
23 1:00-4:00pm 用正念應對壓力-正念冥想練習 (英語/國語) RCF345	24 2:00-4:00pm 健康烹飪班 (英語) RCF345	25 10:30am-12:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) RCF345	26 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語) RCF345	27 10:00-11:00am 寫字練習 (國語) RCF345
30 1:00-4:00pm 手工藝製作工作坊 (英語/國語)				

\*\*\*維修及維修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  
 \*\*\*\*這些課程是免費的，但材料費自理 (55元以上) 的費用除外，包括材料費、印刷費及郵寄費。

2025年6月活動表

- [自製大理石紋絲巾工作坊 \(英語/國語\)](#) 7月4日上午10:00
- [自製植物吊盆工作坊 \(國語\)](#) 7月8日下午 2:00
- [立體卡片工作坊 \(英語/粵語\)](#) 7月15日上午10:00
- [探索玫瑰花園 - 斯坦利公園戶外之旅](#) 7月10日上午10:00
- [格爾維爾島 + 水上巴士 \(渡輪\) 全日遊 \(午餐自理\)](#) 7月2日上午10:30
- [用正念應對壓力-正念冥想練習 \(英語/國語\)](#) 7月7日下午 2:00
- [中國水墨畫入門 \(英語/粵語\)](#) 7月3日上午10:00

報名請致電 604-279-7099，發送電子郵件至 [caregivernavigator@rcrg.org](mailto:caregivernavigator@rcrg.org) 或 填寫在線表格



## 近期講座材料分享



自製毛氈手指木偶工作坊  
by Florence Chan



健康學煮課 - 摩洛哥雞肉燉扁豆  
by Chef Willie Chan



中國水墨畫入門  
by Polly Kwong



## 照顧者的分享

### 在照顧年邁父母的同時尋求生活的平衡



當子女逐漸轉變為照顧者的角色，該如何在支持父母尊嚴的同時，也維護自己的身心健康？

照顧年邁或患病的父母往往伴隨著繁瑣的責任，包括準備膳食、安排服藥時間、陪同就診等多項任務。雖然這種角色轉變在某種程度上是一種自然的過程，但它同時也意味著您需要重新調整與父母之間的關係。在這個過程中，學會如何在尊重父母意願與照顧自身福祉之間取得平衡，變得尤為重要。

Roma Palmer 是一位註冊臨床輔導員，她不僅在專業上支援正在照顧父母的家庭照顧者，自己也是一位親身經歷者。她曾照顧母親，如今則陪伴年邁的父親。今天，她將分享多年來在家庭、事業與照顧責任之間取得平衡的實務經驗與洞見。

從 Roma 積極而富有同理心的做法中學習，了解如何在這段關係轉變的過程中，始終以尊重與愛為核心：

- 實踐有助於維持被照顧者在變動時期中保有自我認同感的方法
- 強調讓父母與其他家庭成員共同參與照顧決策過程的重要性
- 掌握防止照顧者孤立與安排喘息時間以照顧自身身心健康的策略
- 如何確保照顧工作的分配具透明度，並公平合理地進行分工

請按此收聽由註冊臨床輔導員 Roma Palmer 主講的播客節目。



## 活動亮點



### 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語) 7月4日上午 10:00

參加我們的自製大理石紋絲巾工作坊，探索絲巾大理石紋理的創作藝術！

在這個充滿創意的工作坊中，您將學會如何在水面上漂浮色彩，並將圖案轉印到柔滑的絲巾上。不需要任何經驗，只要帶著好奇心，就能輕鬆完成屬於自己的作品。課程輕鬆有趣，結束後您將帶回一條獨一無二的絲巾，無論是自己使用還是送禮都非常合適！



### 自製植物吊盆工作坊 (國語) 7月8日下午 2:00

歡迎參加預防跌倒健康講座，一起學習如何更安全、更有信心地生活！講座中將分享實用的防跌技巧，包括居家環境的簡單調整、日常生活中的注意事項，以及有助於平衡與穩定的運動方法。預防跌倒不分年齡，現在就是保護自己、維持獨立生活品質的最好時機！



### 用正念應對壓力-正念冥想練習(英語/國語) 7月7日下午 2:00

學習現代正念的基本概念、正念冥想練習、以正念的方式應對壓力情景和把正念帶入日常生活的小竅門。

這場工作坊將以國語及英語進行，為時1.5小時，由 Alex Li 主持。Alex 是受訓的正念減壓 (MBSR) 課程導師、認證正念冥想教練及認證人生教練。

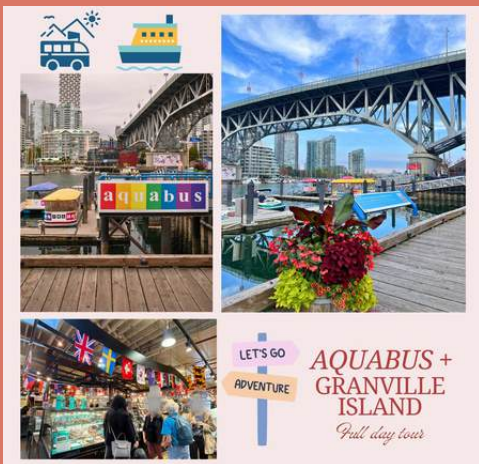
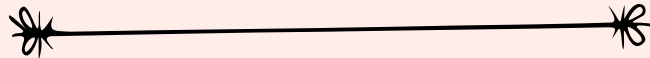


## 活動亮點



### 中國水墨畫入門 (英語/粵語) 7月3日上午 10:00

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。



### 格蘭維爾島 + 水上巴士 (渡輪) 全日游 (午餐自理) 7月2日上午 10:30

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。




**社區信息和資源分享**






**Healthy Eating for Seniors**

長者健康飲食手冊



**Caregiving in Partnership with Fraser Health**  
E-LEARNING COURSE

Family Caregivers of British Columbia  **fraserhealth**  
Better health. Best in health care.

**New e-Learning Course for Caregivers in Fraser Health**

Family Caregivers of BC, in partnership with [Fraser Health](#), has launched a free, 30-minute e-Learning course to help caregivers navigate the healthcare system, understand Fraser Health policies, and collaborate with care teams. It's flexible, self-paced, and designed to empower anyone supporting a loved one within Fraser Health.

While the course includes Fraser Health-specific guidance, the tools and strategies are helpful for caregivers in any region who are navigating care systems and working alongside healthcare providers.

與菲沙衛生局攜手照護  
網上學習課程





**VITAMIN D**

維生素 D 與您的健康



**SUMMER CONCERTS IN THE PLAZA!**

FREE

RICHMOND COMMUNITY CONCERT BAND **JULY 7**

PLAYLIST **JULY 16**

THE NEW MARAUDERZ **JULY 30**

Ice cream will be sold for \$2 each from the concession stand on concert days. Ice cream sales are cash only.

MINORU CENTRE  

廣場夏季音樂會 - Minoru Centre 7月7日、16日和30日



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 5月份月刊](#)

Jocelyn Wong, Executive Director | Jat Puri, Chair



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

Connect with us

