

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年9月



Sights, Smiles, and Scenic Views
Our Aquabus & Granville Island
Adventure

歡笑相伴，美景同行：Granville Island & Aquabus 水上探索之旅

關愛同行：九月最新消息與活動

親愛的讀者們，

本月，我們很高興與您分享即將於10月舉辦的一系列工作坊及身心健康活動，包括充滿創意的DIY課程，如竹編燈籠工作坊、束口袋製作工作坊、拼貼彩繪花盆工作坊及互動滑動卡片工作坊。此外，我們亦特別邀請 Willie Chan 大廚主持實用的健康烹飪班，與大家分享健康飲食技巧和烹飪心得。

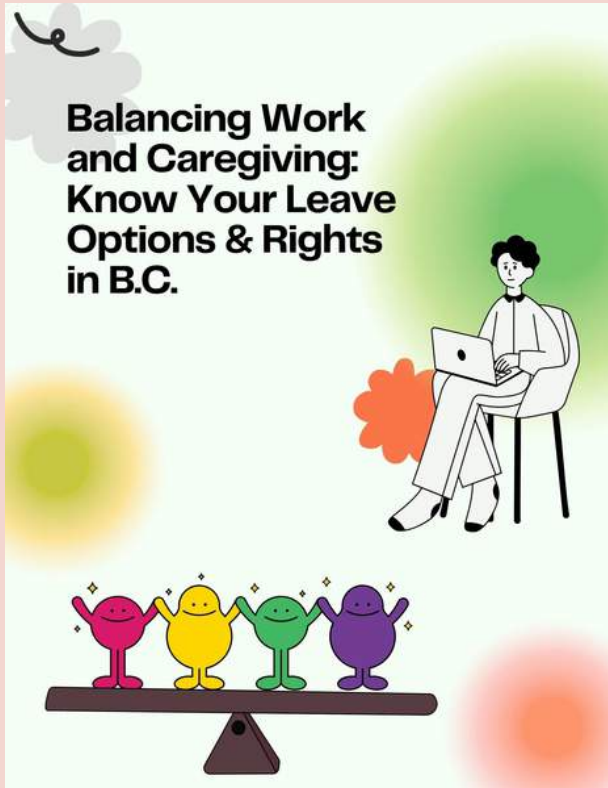
本期亦為您帶來護理者資訊站（Caregiver Hub）的最新消息，包括有關卑詩省照顧者權益及工作假期選項的重要資訊，協助照顧者更了解可獲得的支援和保障。

在「照顧者心聲分享」專欄中，您將閱讀到我們暑期合作實習學生的真摯反思，分享照顧歷程對個人成長的影響，以及護理者支援服務如何為照顧者帶來幫助與力量。同時，誠邀您瀏覽本期精選的社區資源及合作夥伴資訊，包括維生素D對健康的重要性、喪親關懷資源指南、野火煙霧與健康資訊，以及如何安全及獨立地在家安老（Aging in Place）等實用內容，為您和家人的身心健康提供更多支援。

我們希望本期通訊能為您帶來啟發、實用資訊及有意義的社區連結，陪伴您在照顧旅程中獲得更多支持、資源與力量



照顧者中心近期活動



平衡工作與照顧責任：

了解您在卑詩省的請假選項與權益

在兼顧工作與照顧責任時，許多護理者都需要面對醫療預約、突發健康狀況及日常照護需求等挑戰。如何在履行工作職責的同時照顧家人，往往需要適切的支援與彈性的安排。

在卑詩省，受僱的護理者可根據自身情況，了解以下工作場所的請假選項及相關保障：

- **家庭責任假 (Family Responsibility Leave)**
每個受僱年度可享最多5天無薪假期，以處理子女的照顧、健康或教育事宜，或照顧直系親屬的健康及照護需要。
- **重病或重傷照顧假 (Critical Illness or Injury Leave)**
如需照顧因嚴重疾病或受傷而生命受到威脅的家庭成員，可申請最長無薪假期。照顧19歲以下子女者最長可達36週；照顧成年家庭成員者最長可達16週。
- **家庭照護假 (Compassionate Care Leave)**
如家庭成員因嚴重疾病而存在較高死亡風險，員工可申請最長27週無薪假期，以提供照顧與支援（需提供醫療證明）。
- **照顧家庭責任的職場保障與彈性安排 (Family Status & Workplace Accommodations)**
根據《卑詩省人權法》，家庭身分受到法律保障。在特定情況下，僱員可向僱主提出合理調整要求，例如彈性上下班時間、調整工作時數、修改工作職責或其他替代工作安排，以協助平衡工作與家庭照顧責任。

註：本文僅供一般資訊參考，並不構成法律意見。相關權益和申請資格將視個別就業及家庭情況而定。

資料來源：卑詩省政府 (Government of British Columbia)



9月 - 10月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年9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
31	1	2	3 2:00-4:00pm 高級繪畫 (英語/國語 RCP#345)	4 10:00am-11:00pm 徒手繪畫 (英語/Zoom) 2:30-4:30pm 中國書法 (英語/國語 RCP#340)
7	8	9 Group A: 1:30-3:00pm Group B: 3:30-5:00pm DIY 圖書手工坊 (英語/國語 RCP#340)	10 Group A: 1:30-3:00pm Group B: 3:30-5:00pm DIY 高級書畫 (英語/國語 RCP#340)	11 2:00-4:00pm 中國書法 (英語/國語 RCP#340)
14 1:00-3:00pm 正念減壓 (英語/國語 RCP#340)	15 Group A: 1:30-3:00pm Group B: 3:30-5:00pm DIY 陶瓷花瓶 (英語/國語 RCP#340)	16 2:00-4:00pm 陶土 圓形花瓶 (英語/國語 RCP#340)	17	18 10:00am-11:00pm 冥想 (英語/Zoom) 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語/Zoom 社區中心)
21 10:00am-12:00pm DIY 水晶掛飾 (英語/國語 RCP#340)	22	23	24 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語/國語 RCP#340)	25 10:00am-11:00pm 冥想 (英語/Zoom) 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語/Zoom 社區中心)
28	29 2:00-4:00pm 健康烹飪 (英語/國語 RCP#340)	30		

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「永新入門」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家年長者 (55歲以上) 的無償照顧者, 促進他們的健康與幸福。



2026年10月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026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
28	29	30	1 2:00-4:00pm 正念減壓 (英語/國語 RCP#345)	2 10:00am-11:00pm 徒手繪畫 (英語/Zoom)
5 2:00-4:00pm DIY 竹編小提燈 (英語/國語 RCP#340)	6 2:00-4:00pm 高級繪畫 (英語 RCP#294)	7	8	9
12	13 2:00-4:00pm DIY 手工束口袋 (英語/國語 RCP#340)	14	15	16 10:00am-11:00pm 冥想 (英語/Zoom) 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語/Zoom 社區中心)
19 2:45-4:45pm 陶罐蝶古巴特拼貼 (英語/國語 RCP#340)	20 2:00-4:00pm 健康烹飪 (英語 RCP#340)	21 10:30am-12:30pm DIY 互動拉拉卡 (英語/國語 RCP#345)	22	23 10:00am-11:00pm 冥想 (英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國書法 (英語/國語 RCP#340)
26	27 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語/國語 RCP#340)	28	29	30

**進修高級繪畫課程的入學必須完成「永新入門」課程並獲得導師的推薦方可參加
通知: 由於導師 Polly Kwong 於10月及11月期間外出, 中國水墨畫入門工作坊暫停兩個月, 並於12月恢復舉辦。敬請留意。
我們的免費工作坊旨在幫助在列治文照顧家年長者 (55歲以上) 的無償照顧者, 促進他們的健康與幸福。



2026年9月活動表



- DIY 竹編小提燈 (英語/國語) 10月5日下午 2:00
- DIY 手工束口袋 (英語/國語) 10月13日下午 2:00
- 陶罐蝶古巴特拼貼 (英語/國語) 10月19日下午 2:45
- DIY 互動拉拉卡 (英語/粵語) 10月21日上午 10:30
- 健康烹飪工作坊 (英語) 10月20日下午 2:00

國畫入門班將於10月及11月期間暫停舉行, 期間由於導師鄭寶麗女士 (Polly Kwong) 外遊。課程將於12月恢復。

我們提供多元化的免費服務及活動, 支持照顧者的身心健康與福祉。歡迎居住於列治文、在家照顧55歲或以上長者的非受薪照顧者參加 (須符合相關資格條件)。

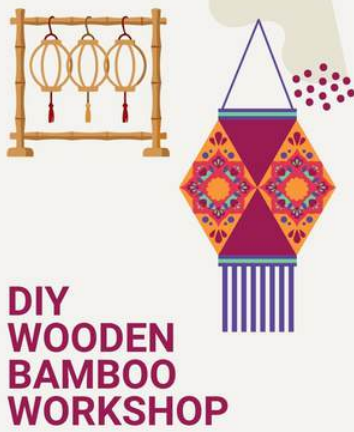
報名請致電 604-279-7099, 發送電子郵件至 caregivernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格



註：以上內容為中文翻譯版本 (Translated Version)。



活動亮點



DIY 竹編小提燈 (英語/國語)

10月5日下午 2:00

將溫暖、靜心與柔光編織進您的日常生活空間。

十月的秋意漸濃，葉色翻轉，給自己一段慢下來的時間，能讓我們重拾內心的平靜，細細體會生活的脈絡。在這場充滿沉思與手作質感的課程中，我們將運用天然竹片交織出一座精緻的竹編燈籠，溫柔地包裹住微光。隨著雙手在線條間交錯穿梭，重複的編織律動轉化為一種靜心體驗，為忙碌的生活提供了一方沉澱身心的安寧角落。

在 Olivia Li 老師的悉心引導下，您將探索幾何美學與結構平衡，感受天然素材如何為生活注入溫馨與平靜。完成後，您將攜回一座親手打造的竹編提燈——這不僅是一件生活飾品，更是陪伴您靜心前行的一盞溫暖明燈。

How To Make A Drawstring Bag



DIY 手工束口袋 (英語/國語)

10月13日下午 2:00

將專注、實用美學與自我關懷縫入日常生活的每一刻。

生活與照顧者的日常需要強大的內在力量，而適時的自我沉澱與表達，則是讓心靈重新充滿能量的關鍵。本課程邀請您走進舒壓的布藝世界，親手縫製一款專屬的收納束口袋。除了實用功能外，每一個針腳都代表著您為自己預留的專速時光，讓心緒隨手作一同慢下來。

在 Shirley Yang 老師的指導下，您將學習布料裁切、內裡縫合與束口繩穿引等技巧。整個過程提供了一個舒適放鬆的氛圍，讓您在細緻的動作中體會專注與平靜。完成後，您將帶回一款既美觀又實用的布藝束口袋，陪伴您收納生活中的日常小物與溫馨記憶。



陶罐蝶古巴特拼貼 (英語/國語)

10月19日下午 2:45

將樸實的陶土轉化為展現生命力與溫柔關懷的藝術作品。

陶罐象徵著孕育、成長與默默堅守的內在力量，這正與秋日的沉澱及生活中的悉心照料相互呼應。在這堂充滿美學感的課程中，樸實的紅陶罐將成為您的創作畫布。透過蝶古巴特（Decoupage）拼貼藝術，將精美的紙藝圖案、植物印花與色彩層次鋪陳於陶土之上。

在 Flora Chen 老師的引導下，您將學習平整圖案構圖、貼合與專用保護漆的刷塗技巧，將簡約的陶罐煥發全新風貌。這項創作過程能讓您身心放鬆，引導您在細心雕琢中靜心思考與探索。完成後，您將擁有一件充滿手作溫度的客製化裝飾陶罐，適合栽種綠意植栽或為居家增添典雅氛圍。



活動亮點



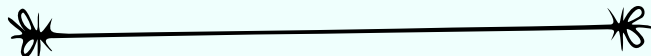
DIY 互動拉拉卡 (英語/粵語)

10月21日上午 10:30

運用紙藝機關製作會動的精美卡片，傳遞溫暖與真摯的連結。

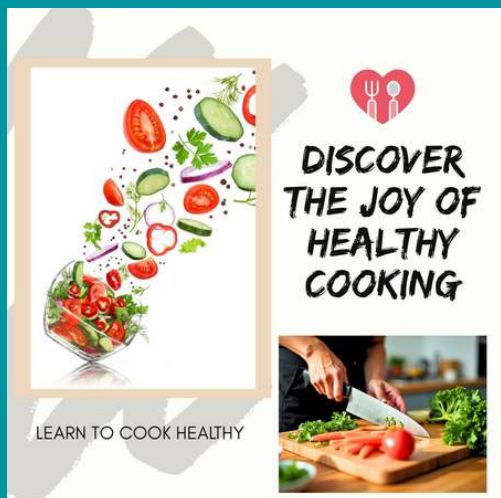
當言語不足以完全表達心思時，手作紙藝往往能成為傳遞情感的溫柔橋樑。在這堂趣味與設計感兼具的互動紙藝課程中，您將學習製作一款充滿驚喜的「拉拉卡」(Slider Card)。透過隱藏圖案與滑動機關，讓每一次輕輕拉開卡片時，都能呈現出充滿動態美感的驚喜畫面。

在 Florence Chan 老師的專業指導下，您將掌握精確裁切、折疊結構、軌道設計與空間層次堆疊等關鍵技巧。這項充滿樂趣的過程能讓您在專注中放鬆身心，享受動手創作的成就感。完成後，您將擁有一張獨一無二的手工互動卡片，為親朋好友送上一份真摯且令人難忘的心意。



健康烹飪工作坊 (英語)

10月20日下午 2:00



誠邀您參加由知名廚師 Chef Willie Chan 主講的健康烹飪工作坊，展開一場難忘的美食之旅！

在這場互動式課程中，您將學習如何輕鬆製作快速、健康且美味的佳餚，讓味蕾獲得滿足的同時，也為身體補充營養。課程旨在幫助參加者掌握實用的烹飪技巧與健康飲食知識，建立更健康的生活習慣。

從色彩繽紛的沙律、香氣四溢的炒菜，到令人回味無窮的甜品，Chef Willie 將一步步帶領大家完成每道菜式，並分享專業的烹飪秘訣與技巧。在輕鬆愉快且寓教於樂的學習環境中，您不僅能提升廚藝，更能親身品嚐自己的美味成果，體驗健康飲食的樂趣與魅力。不要錯過這個提升烹飪技能、邁向健康生活的好機會！立即報名，預留您的席位吧



近期講座材料分享



中國水墨畫
by Polly Kwok



DIY創意冰箱貼工作坊
by Florence Chan



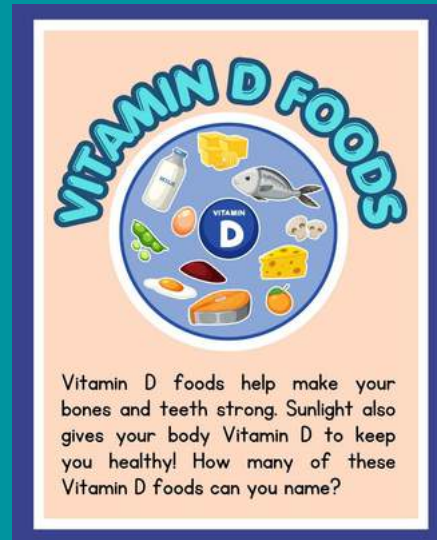
健康學煮課
西班牙海鮮燉飯
by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享



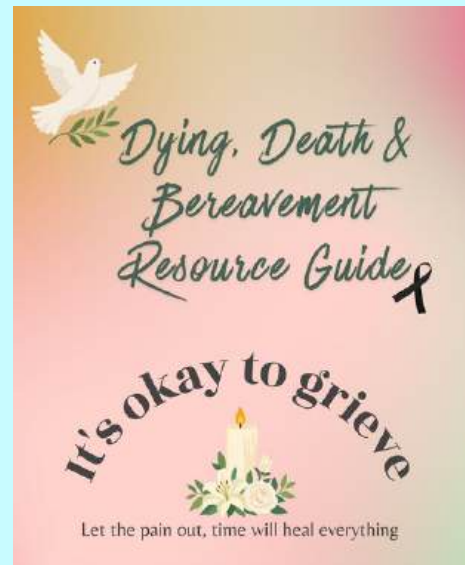
野火煙霧與健康
[HealthLink BC \(卑詩健康資訊平台\)](#)



認識維生素D
[加拿大政府 \(Government of Canada\)](#)



如何安全及獨立地在家安老
[加拿大按揭及房屋公司 \(CMHC\)](#)



生死與喪親資源指南
[猶太家庭服務中心 \(Jewish Family Services\)](#)



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 8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

