



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年8月

HANDMADE
PRODUCT



七月樂在手作絲巾工作坊

八月在照顧者天地--創意、關懷與連繫！

親愛的讀者們，

本月精彩活動滿載，讓您動手體驗樂趣、獲取實用貼士，並享受溫暖人心的交流時光！我們精心安排了多個有趣工作坊，包括自製護唇膏、節日花燈製作、香薰石膏花藝掛飾、毛氈串珠串珠毡碗，以及健康烹飪班，教您煮出美味又營養的佳餚。

在「照顧者專欄」，我們將探討「餐食預備」對忙碌照顧者的好處，並深入分享「家庭新關係：從獨立到照顧」的體會與鼓勵。

在「近期工作坊回顧」中，您將找到令人垂涎的蜜汁香烤三文魚配蘆筍食譜、應對氣候變化的園藝貼士，以及實用的應急物資清單，助您時刻做好準備。

如果您想將愛心傳遞給更多人，別錯過我們的免費「友善探訪義工培訓」，讓您用心陪伴、點亮他人一天。

讓我們在八月，一起學習、創作與關懷！



照顧者中心近期活動

照顧者餐食預備的好處

照顧者餐食預備是維持健康及可持續照顧工作的重要一環。透過事先規劃、考慮營養需求及有效運用時間，照顧者能確保自己與被照顧者都能定時享用營養均衡的餐點。採用有效的餐食預備策略，例如一次大量烹調、預先製作冷凍餐、使用慢燉鍋或即食壓力鍋等，都能大大簡化照顧者的備餐流程。

此外，餐食預備為照顧者帶來多項好處，包括減輕壓力、提升照顧者與被照顧者的營養攝取，以及騰出更多時間進行自我照顧活動。雖然在實施餐食預備過程中可能會遇到挑戰，但透過周密計劃與學習，這些困難都能克服。將餐食預備融入日常習慣，不僅能提升照顧者的照護能力，也能同時照顧好自己的身心健康。

更多相關資訊，請按此參閱 (來源: Heart to Heart)



8月 - 9月 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2025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
1 假期	2 1:30-4:00pm 自製唇膏工作坊 (英語/國語)	3 1:30-4:00pm 自製唇膏工作坊 (英語/國語)	4 10:00am-12:00pm 太陽花節戶外之旅**	5 10:00am-12:00pm 親子上繪畫課 (英語/國語)
8	9 1:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (英語/國語) (RCF343)	10	11 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	12 2:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)
15	16 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	17	18 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	19 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)
22	23 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	24	25 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	26 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)
29	30 假期			

2025年9月活動表

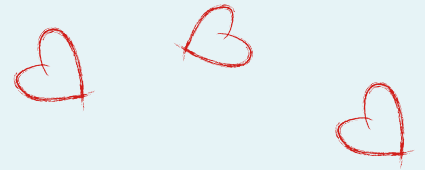
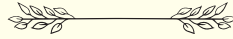
列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年8月活動表 歡迎查詢或報名: 請致電604-279-7099或郵件 caregivernavigator@rcrg.org, 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 10:00-12:00pm 親子上繪畫課 (英語/國語)
4 假期	5	6 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	7	8
11 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	12 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	13	14 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	15 10:00-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)
18 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	19 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	20 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	21	22 10:00-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)
25 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	26 1:00-4:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)	27	28	29 10:00am-12:00pm 自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語) (RCF343)

2025年8月活動表

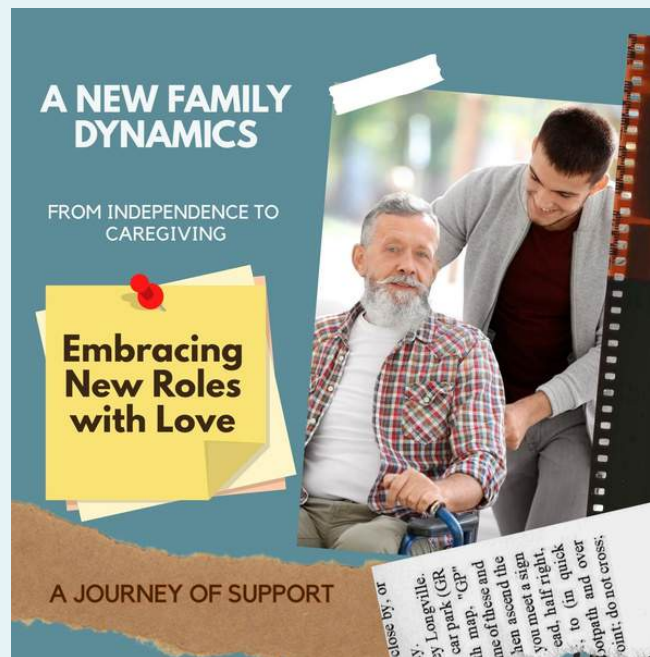


- **自製唇膏工作坊(英語)** 9月3日下午2:00
- **自製節日燈籠工作坊(英語/粵語)** 9月11日上午10:00
- **自製香薰石膏花藝掛飾工作坊 (英語/國語)** 9月12日下午2:00
- **自製串珠碗掛飾工作坊 (英語/國語)** 9月16日下午2:00
- **健康烹飪課(英語)** 9月23日下午2:00
- **太陽花節戶外之旅** 9月4日上午10:00
- **認知障礙症工作坊-家庭照顧者係列 (粵語)** 9月18,25日;10月2日

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



新的家庭關係動態：從獨立到成為照顧者

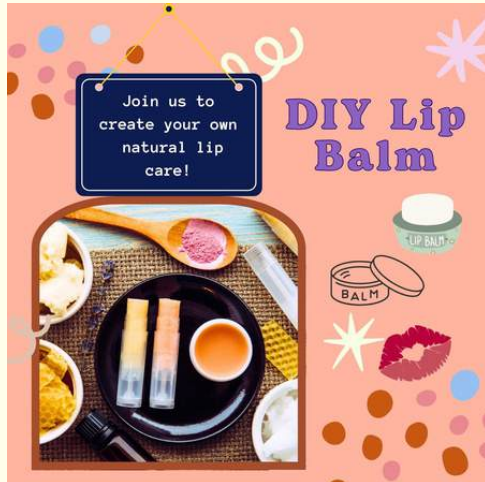
新照顧年邁父母，往往會在不知不覺間改變家庭關係的平衡。這篇短文探討了許多成年子女在從獨立生活轉變為照顧者時，所面對的情感與實際挑戰，並列出在這個過渡期中一些關鍵的決策考量。

事實擺在眼前：父母或摯愛的身體狀況正在衰退，記憶力減退，甚至無法再自理。疾病逐漸顯現，安全隱憂接踵而來——爐上的鍋燒焦了、浴室裡發生滑倒、藥物漏服或一次服用過量、家中沒有食物、看醫生的次數愈來愈頻繁。作為子女，有時我們看到了這些跡象，有時卻視而不見。我們可能住得很遠，或與父母關係疏離，更可能正忙於照顧自己的家庭。直到某一天，生活突然改變——那麼接下來該怎麼辦？有幾件事，必須先釐清與決定。 [更多相關資訊，請按此參閱](#)



活動亮點

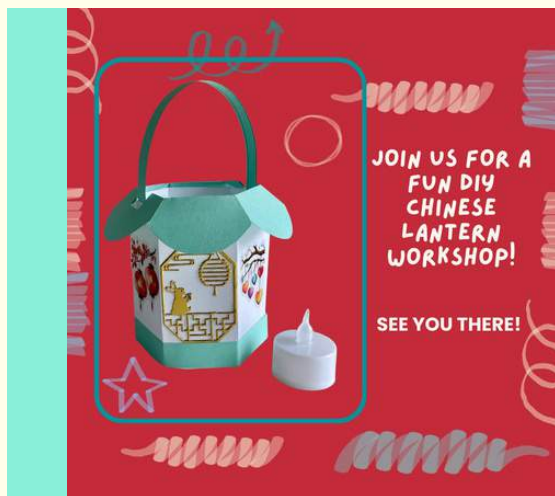
自製唇膏工作坊(英語) 9月3日下午 2:00



想要探索天然護膚品，為您的日常美容增添個人風格，或者只是嘗試一些有趣和有創意的東西？加入我們的自製唇膏工作坊，您將學習如何使用簡單的天然成分製作光滑、滋養的唇膏。

在這次實踐課程中，我們經驗豐富的導師將一步步帶領您完成整個製作流程——從融化、混合、調配香氣，到將唇膏倒入金屬盒或唇膏管中。您將帶回親手製作的唇膏，還能獲得在家持續創作的知識與信心。

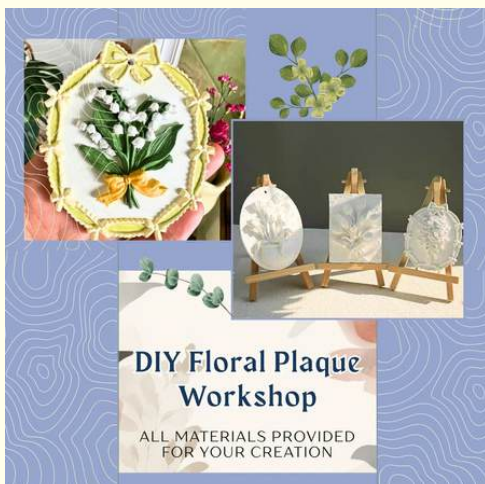
自製節日燈籠工作坊(英語/粵語) 9月11日上午 10:00



我們誠摯地邀請您參加我們的「自製節日燈籠工作坊」，一起踏上一段充滿創意與傳統魅力的奇妙旅程！當滿月映照秋天的夜空，我們歡聚一堂，與我們的照護者和您所愛的人一起親手製作燈籠，慶祝中秋節。

在這個工作坊中，您將有機會學習燈籠在中秋節慶中的豐富歷史和文化意義，同時釋放您的藝術才華，創造屬於自己的閃耀傑作。在經驗豐富的導師指導下，您將學會各種設計和裝飾燈籠的技藝，讓這些燈籠為您的家和心靈增添光彩。

自製香薰石膏花藝掛飾工作坊(英語/國語) 9月12日下午 2:00



歡迎參加我們的自製香薰石膏花藝掛飾工作坊，一同體驗結合香氛與手工的療癒藝術！在這場適合初學者的創意課程中，您將學習如何製作專屬的石膏掛飾，融入精油香氣並點綴乾燥花材，成品不僅美觀，也能為空間帶來自然芳香，非常適合作為家居裝飾、心意小禮或辦公桌上的放鬆小物。

課程由專業導師帶領，從石膏調配與倒模、香氛搭配，到花材設計與擺放，將一步步引導您完成專屬作品。所有材料皆由我們提供，帶著好奇心與創造力即可參加！

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



Another program of

RCRG
RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES

活動亮點

Join us for

*Create Your Own
Beaded Felt Bowl Workshop!*



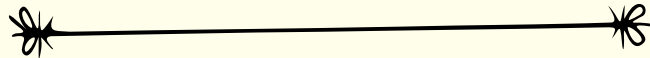
自製串珠毡碗工作坊 (英語/國語)

9月16日下午 2:00

歡迎參加我們的自製串珠毡碗工作坊，學習如何用柔軟的毛氈親手製作實用又美觀的小碗，並以珠子、亮片或刺繡線點綴，展現個人風格。

在導師的細心指導下，您將學會塑形、簡單縫製與裝飾技巧，完成一件獨一無二的作品。這些可愛的小碗可用來收納飾品、鑰匙，或作為居家裝飾小物，既實用又具美感。

名額有限，立即報名，享受一場充滿創意的手工時光吧！



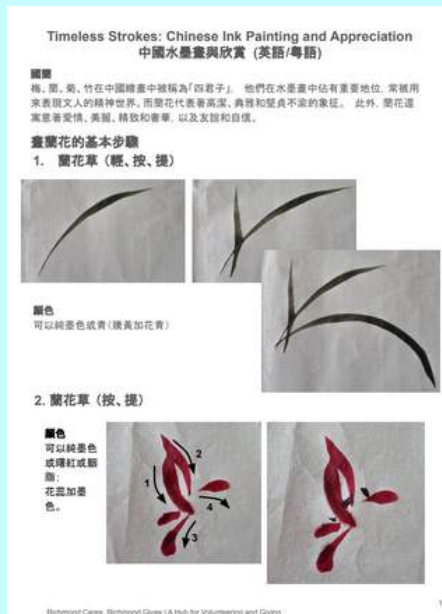
探索令人驚嘆的太陽花節戶外之旅

9月4日上午 10:00

沉浸在夢幻盛放的花海中，參加我們非凡的太陽花節列治文戶外之旅。探索超過20英畝的風景如畫農田，盛開著超過90種美麗的太陽花、大麗花和劍蘭，營造出千姿百态的色彩和芬芳。隨著你的相機捕捉這美麗畫面，漫步於這個迷人的花卉仙境，創造難以忘懷的回憶。加入我們這場非凡的冒險，讓大自然的壯麗點燃你的感官。立即預約你的位置，擁抱這令人難以置信的戶外之旅的喜悅！



近期講座材料分享



中國水墨畫入門 by Polly Kwong



立體卡片工作坊 by Florence Chan



健康學煮課 - 蜜汁烤鮭魚佐蘆筍食譜 by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享



Explore Our
Vibrant Art
Walking
Tour

IN OVAL VILLAGE
OCT 4 10:30AM

Discover local artists'
creations

Richmond Public Art Walking Tour



列治文公共藝術漫步之旅：
橢圓村 10月4日 上午10時30分

Gardening in a Changing Climate

Grow with
resilience

Adapt your
gardening
techniques for
success

In a new climate, it's
essential to **embrace
innovative practices** to
ensure your garden
flourishes and thrives.



氣候變遷下的園藝

Be Prepared for Anything

**Emergency
Supply
List**

Essential items
for your safety



緊急物資清單

**FREE FRIENDLY
VISITING
VOLUNTEER
TRAINING**

Offered by Jewish Seniors Alliance

ARE YOU A COMMUNITY ORGANIZATION WITH
SENIOR-SERVING VOLUNTEERS?

Invite your volunteers to join
this free training and prepare
them to offer meaningful
emotional support through
friendly visits.

Skills you will learn during training:

- Communication skills
- Boundary setting
- Aging health challenges
- Understanding of self-awareness
and responsibility
- And many more!

**FRIENDLY VISITOR PROGRAM
FREE TRAINING STARTING TUESDAY, SEPTEMBER 9TH**

18 hours of training
Tuesdays 5:30 pm - 8:30 pm
Thursdays 5:30 pm - 8:30 pm

5 Sessions over Zoom
September: 9, 16, 23

1 Session in Person
September 25th

For more information
Call: 779.540.4949
www.jewishseniorsalliance.org

Gracie Hahn
Trainer
gracie.hahn@jewishseniorsalliance.org

Miguel Mendez
Trainer
miguel.mendez@jewishseniorsalliance.org

JEWISH SENIORS ALLIANCE
OF BRITISH COLUMBIA

United Way
Local Chapter

ask us to be an active organization and receive our list of
senior care services, programs and cultural opportunities.

免費友善探訪義工培訓
從9月9日起

(如需報名，請直接聯絡 RCRG -Colleen Danes，電子郵件：
cdanes@rcrg.org，電話：604 279 7020)



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 7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

