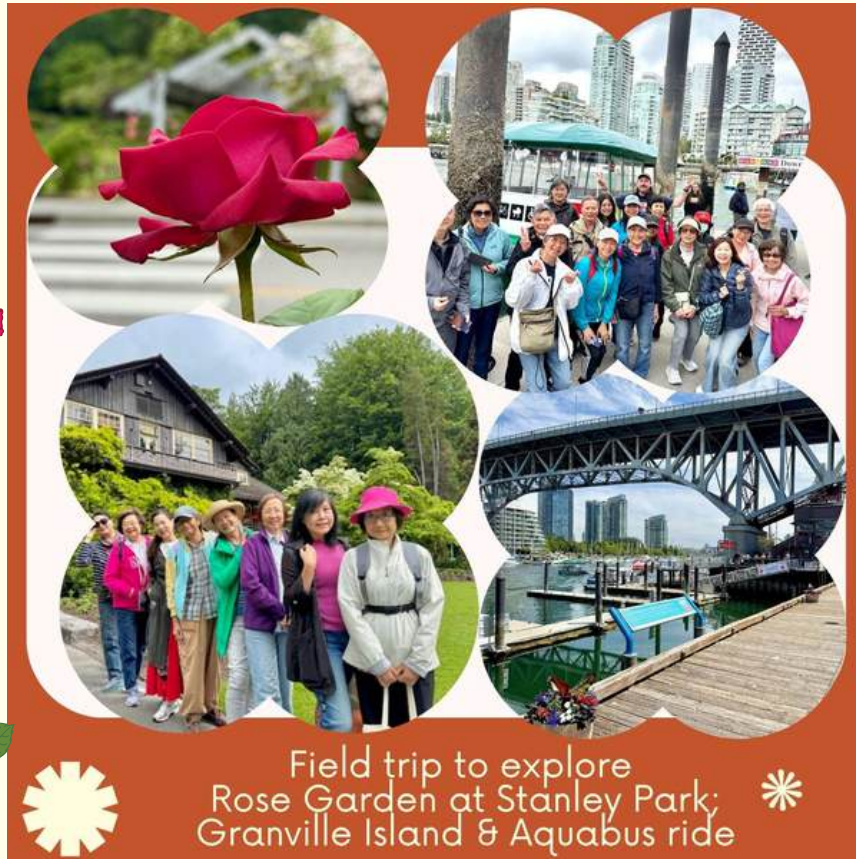
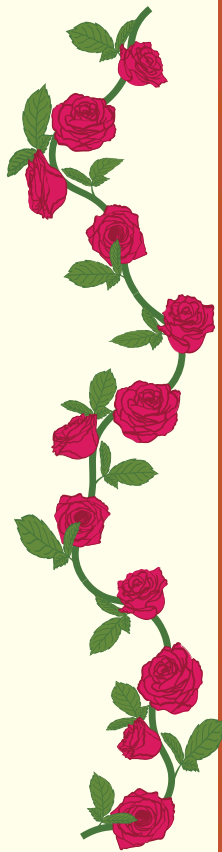
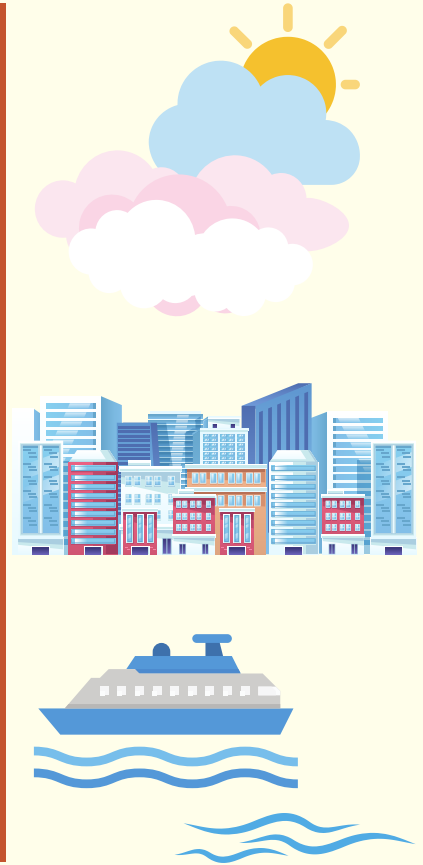




列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年7月



Field trip to explore
Rose Garden at Stanley Park;
Granville Island & Aquabus ride



六月，前往玫瑰園、格蘭威爾島和水上巴士遊覽

七月在照顧者中心盛夏登場，創意、健康與夏日探險精彩不斷！

親愛的讀者們，

無論您是想親手製作獨一無二的「木製杯墊拼貼藝術工作坊」、創作帶有侘寂風格的「藝術花瓶」、還是動手調配清新的「自製汽車空氣清新劑工作坊」，各種手作活動滿足您對美與創意的追求。別錯過大受歡迎的「養心花藝工作坊」，還有機會親手打造「自製手機掛繩工作坊」！

此外，我們將前往風景如畫的「薰衣草莊園」，沉醉於一片紫色浪漫中。想在夏季保持健康？快來參加「健康烹飪示範」，學習快速又營養的食譜；透過「椅上瑜伽」及「用正念應對壓力-正念冥想練習」工作坊，讓身心放鬆、照顧自己。

照顧者還可以在「互助支持小組」中彼此連結與分享經驗，若您正在考慮聘請居家護理人員，也別錯過我們的：「[如何聘請合適的照護服務](#)」。

此外，我們還準備了「應變小口袋指南」幫助您提升應急意識，並分享「[夏日食物安全小貼士](#)」，讓您和家人安心享受美好夏日！



照顧者中心近期活動

尋求居家照護協助，是一個重要且不容易的決定。

當您發現家人、朋友無法持續提供所需的照顧時，就是時候考慮其他協助方法。

多數家庭的第一步，是聯絡**溫哥華島健康局(Vancouver Island Health Authority)**申請長期照護評估 (Long Term Care Assessment)。

根據您的收入及實際需求，您可能符合政府補助的資格。不過，部分人士可能不符合補助條件，或希望保有更多自主權來選擇進入家中提供服務的人員。這種情況下，您可以選擇自行聘請醫療照護人員，無論是透過私人聘用或專業中介機構。

挑選一位適合的居家照護人員是一項重要的決策。花時間仔細甄選，不僅有助於保障居家安全，也能確保受照顧者獲得一位具備專業訓練、富有愛心與同理心的照護者。您可以先思考自己真正需要哪種類型的服務，並詢問朋友、家庭醫生，或在您所屬的照顧者支持小組中，向其他成員請教推薦人選。

**註：若您位於卑詩省大溫哥華地區，請聯絡溫哥華沿岸健康局(Vancouver Coastal Health)以了解相關服務。

更多相關資訊，請按此參閱 (來源：卑詩省家庭照顧者協會)



7月 - 8月 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2025年7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 10:30am-12:00pm 精製罐頭食品+手工DIY+1個 贈送食譜+午餐自選***	3 10:30am-12:00pm 中國水產入門(英語/國語) (RCF383)	4 10:00am-12:00pm 自製汽車空氣清新劑工作坊 (英語/國語 RCF383) 手工上漆餐盤(英語/國語)
7 1:00pm-4:00pm 用正念應對壓力-正念 冥想練習(英語/國語) (RCF384)	8 2:00pm-4:00pm 自製罐頭食品工作坊(國語) (RCF383)	9	10 10:30am-12:00pm 探索薰衣草花園戶外之旅 戶外之旅***	11
14	15 10:30am-12:00pm 自製罐頭食品工作坊(英語/國語) (RCF383)	16 2:00pm-4:00pm 健康資訊講座 (英語/國語 RCF383)	17	18 10:00-11:00am 寶樹園(即康寧中心) 2:30-4:30pm 照顧者互助會(英語/國語) 社區中心
21	22 10:00am-12:00pm **自製罐頭食品(英語/國語) (RCF383)	23 2:00pm-4:00pm 中國書法(國語 RCF383)	24	25 10:00-11:00am 寶樹園(即康寧中心)
28 10:30am-12:00pm 自製罐頭食品工作坊(國語) (RCF383)	29 10:30am-12:00pm 中國水產入門(英語/國語) (RCF383)	30	31	

2025年7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 10:00-11:00am 手工上漆餐盤(英語/國語)
4 假期	5	6 2:00pm-4:00pm 自製罐頭食品工作坊 (英語/國語 RCF383)	7	8
11 1:00pm-4:00pm 探索薰衣草花園戶外之旅 (英語/國語 RCF383)	12 2:00pm-4:00pm 自製罐頭食品工作坊 (英語/國語 RCF383)	13	14 1:00pm-4:00pm 中國水產入門 (英語/國語 RCF383)	15 10:00-11:00am 寶樹園(即康寧中心) 2:30-4:30pm 照顧者互助會(英語/國語) 社區中心
18 10:00am-12:00pm 自製罐頭食品工作坊 ***	19 1:00pm-4:00pm 中國水產入門(英語/國語) (RCF383)	20 2:00pm-4:00pm 自製罐頭食品 (英語/國語 RCF383)	21	22 10:00-11:00am 寶樹園(即康寧中心) 2:30-4:30pm 照顧者互助會(英語/國語) 社區中心
25 10:30am-12:00pm 自製罐頭食品工作坊+正念 冥想練習(英語/國語) (RCF383)	26 10:00am-12:00pm **自製罐頭食品(英語/國語) (RCF383)	27	28	29 10:00am-12:00pm 自製罐頭食品工作坊(英語/國語) (RCF383)

2025年8月活動表

- **木製杯墊拼貼藝術工作坊(英語/國語)** 8月6日下午2:00
- **侘寂風格花瓶製作工作坊(英語/國語)** 8月11日下午2:00
- **自製汽車空氣清新劑工作坊(英語/國語)** 8月12日下午2:00
- **探索薰衣草花園戶外之旅** 8月18日上午10:00
- **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



照顧者的分享

如何在照顧工作中兼顧家庭文化信念與外來協助？

親愛的照顧者支援專線：

我與母親和哥哥一同照顧年邁的父親。他最近因中風住院，雖然已出院，但身體部分癱瘓，無法自行行走。主要的照護工作由哥哥負責，我雖然不與家人同住，但一直盡力提供支援。

父親堅決拒絕外來的照護服務，他相信哥哥已經可以應付大部分的照顧工作。我的母親年紀也大了，身體虛弱，不太願意開口求助。我非常擔心她會為了幫忙照顧父親而不小心受傷。

我的父母深信「養兒防老」，認為照顧長輩應由子女親力親為，不應依賴外人。但眼前哥哥已經身心俱疲，我很想改變父親對聘請居家照護員或物理治療師的看法。請問我可以怎麼做，才能讓父親接受這些專業協助呢？

— 一位憂心的女兒

親愛的憂心女兒：

您目前面對的處境確實相當複雜，牽涉到文化價值觀、家庭關係，以及您父母與照顧者（您與哥哥）的身心健康。年長的父母對於在家接受外來協助有所抗拒，其實是相當常見的情況。

您父親的照護需求，在出院回家後明顯提升，這表示需要重新規劃目前與未來的照護安排。建議您與家人安排一次坦誠的家庭會議，邀請父親、母親與哥哥共同參與，讓您有機會表達自己的擔憂。會前可先準備一份重點清單，幫助自己有條理地表達想法。

一個有效的方式是，強調「每一位家庭成員的健康與安全」都是首要考量。您可以分享對母親的擔心，說明她若獨自協助照顧父親，有可能會造成身體傷害。同時，也可溫和表達對父親復健進度的關注，讓他知道專業照護人員與物理治療師的協助，其實是為了幫助他更好地康復，減少跌倒與再次住院的風險，也能減輕您母親與哥哥的壓力。

有時，改變溝通的用詞也會有所幫助。與其說「外來幫手」，不如稱這些照護人員為「家庭協助者」，他們的角色是支援家人而不是取代家人。您也可以建議以「短期過渡性協助」作為試行，讓家人先嘗試看看，通常這樣會比較容易被接受。

此外，請尊重並承認父母的文化信念，並引導他們思考：「專業的照顧，其實是對家庭的補充與支持，而非替代子女的孝心。」若由醫生或其他醫護人員來說明專業照護的好處，可能會更有說服力。也可考慮諮詢專業治療師，為家中環境提供更安全的建議。

在經濟方面，也可以了解是否有部分支出可申報退稅，以減輕負擔。

同時，請鼓勵您的哥哥適時休息，尋找緩解喘息服務，就算父親不接受全職照護，也能協助哥哥有片刻放鬆的機會。幫助他設定合理的界線，了解自己的極限，也是非常重要的支持。您也可以建議安裝跌倒感測器或活動監控設備，透過科技來輔助日常照護。

最後，也請不要忽略自己的情緒與健康。即便您不是主要照顧者，長期的擔憂與壓力也可能導致「照顧者疲勞候群症」。請記得照顧自己，並尋求適當的支援。

我們衷心希望這些建議對您有所幫助。

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



活動亮點



木製杯墊拼貼藝術工作坊 (英語/國語)

8月6日下午 2:00

為你的居家空間增添獨特風格，參加我們的木製杯墊拼貼藝術工作坊吧！

這是一場充滿創意的動手體驗，您將學習如何運用拼貼藝術技巧，將美麗的紙張圖案裝飾在木質杯墊上，打造出既實用又富有個人風格的作品。

無論是新手還是手工藝愛好者都適合參加，活動輕鬆有趣，所有材料均由我們提供。完成後，您將帶回家一套獨一無二的既實用又充滿個性的定製杯墊。



侘寂風格花瓶製作工作坊 (英語/國語)

8月11日下午 2:00

在我們的侘寂風格花瓶製作工作坊中，發掘不完美中的靜謐之美。

植根於日本的侘寂哲學，這個實踐課程邀請您創作出一件獨一無二的陶藝花瓶，展現自然質感、簡約風格與個人特色。無需任何經驗，只需放慢腳步、發揮創意，並享受創作的過程。我們提供所有材料，讓您帶回一件富有意義的手工藝作品，映照您獨特的心路歷程。



花樂時光：養心花藝工作坊(英語)

8月22日下午 2:00

加入我們為您特別設計的養心花藝工作坊！暫時放下您的照顧職責，沉浸在花卉美的世界中。在資深花藝師的帶領下，這個工作坊為照顧者提供了一個獨特的機會，學習花藝的藝術，並創作出令人驚嘆的花束。無論您是新手還是老手，這個工作坊都承諾帶給您充滿創意和放鬆的體驗。給自己來一場花卉的愉悅之旅。立即預訂您的席位！



活動亮點

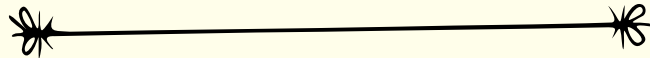


自製手機掛繩工作坊 (英粵雙語)

8月29日上午 10:00

想讓手機配件更有自己的風格？來參加自製手機掛繩工作坊，用繩子、珠珠和小吊飾，親手做出一條實用又好看的手機掛繩。不論你喜歡繽紛活潑還是簡約低調，都能做出屬於自己的樣子。

無需任何經驗，只要帶著你的手機，我們會準備好所有材料和工具。輕鬆愉快地完成後，你就能帶回一條獨一無二、既實用又有個性的手機掛繩，讓每天使用手機的時光更有趣味。



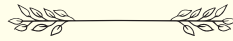
探索薰衣草花園戶外之旅

8月18日上午 10:00

踏上大自然之旅，參加我們的探索薰衣草花園戶外之旅！這場清新宜人的戶外體驗，帶你漫步於盛開的薰衣草花田，親身了解這款療癒香草的採收方式與多種用途。

這趟旅程非常適合熱愛自然或想要放鬆身心的你，結合迷人的田園風光、實作學習與舒緩芳療，讓人身心沉澱、回歸平靜。

快來放慢步調，盡情探索，並帶回一段充滿香氣的美好回憶。



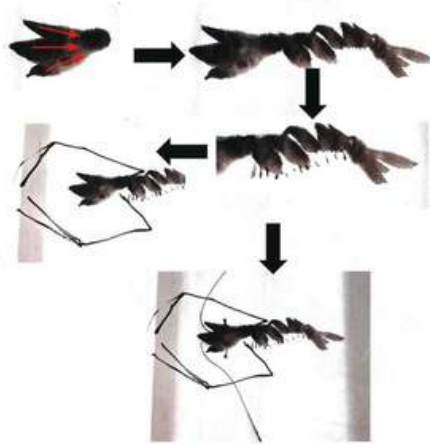
近期講座材料分享

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

畫蝦

齊白石的蝦畫為人所稱道。他以嫺熟熟練的筆法描繪出栩栩如生、晶瑩剔透的蝦。透過蝦的不同姿態，使整個畫面洋溢著無限生命力。他筆下的蝦，被譽為「白石蝦」。

畫蝦的基本步驟

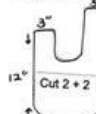


Richmond Cares, Richmond Gives | A Hub for Volunteering and Giving

中國水墨畫入門 by Polly Kwong



Japanese Knot Bag 時髦小布袋



1. Cut 2 pieces from pattern fabric and 2 from lining.

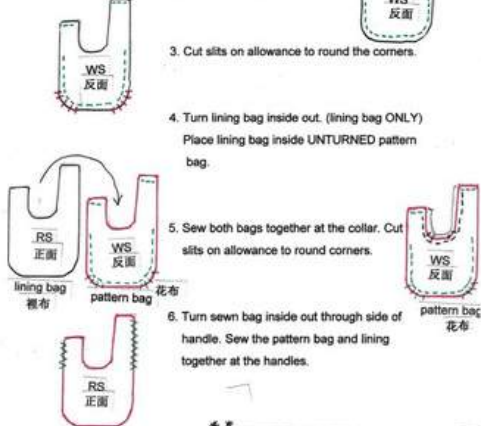
2. Sew sides and bottom of bag. Sew top of bag handles.

3. Cut slits on allowance to round the corners.

4. Turn lining bag inside out. (lining bag ONLY) Place lining bag inside UNTURNED pattern bag.

5. Sew both bags together at the collar. Cut slits on allowance to round corners.

6. Turn sewn bag inside out through side of handle. Sew the pattern bag and lining together at the handles.



Right side RS 正面 Wrong side WS 反面

DELICIOUS STRAWBERRY FRESH CREAM SHORTCAKE RECIPE

A delightful treat for any occasion



自製日式結袋工作坊 by Florence Chan

健康學煮課 - 草莓鮮奶油小蛋糕食譜 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



跌倒預防計劃



做好準備指南



夏季食品安全



網路研討會：改變老化敘事

7月30日(週三) 中午12:00至下午1:00



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

