



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2026年6月



繁花綻放的花藝之美 - 五月特輯

六月精選：關懷、創意與社群的溫馨時刻

親愛的讀者們，

本期內容精心呈現多項即將推出的活動，旨在支持照顧者的身心健康與彼此連結，包括一系列精彩的七月工作坊，如「DIY 縫紉工具包工作坊」、「手工蠟燭製作」、「打造專屬活植物花環」、「DIY 夏日草帽製作」及「健康烹飪課程」，以及一趟輕鬆愉悅的薰衣草園探索之旅。同時，我們亦在「照顧者資源站」中分享實用資訊，如炎熱天氣中的安全防護與預防中暑等小貼士；在「照顧者心聲分享」專區中，探討如何在文化期待與個人界線之間取得平衡、處理家庭關係，以及維持照顧過程中的情緒健康。此外，我們也介紹社區合作夥伴提供的多元資源，包括關節炎壓力管理課程、阿茲海默症協會的「咖啡時光交流（普通話）」、Thrive 55+ 活動，以及網上購物安全提示等。

期望本期內容能為您的照顧旅程帶來啟發、實用支援與溫暖的連結感。



照顧者中心近期活動

炎夏防暑：照顧者實用小貼士



炎熱天氣可能迅速帶來健康風險 - 尤其對長者、慢性病患者及行動不便人士而言更為嚴重。作為照顧者，您在預防與炎熱相關的疾病中扮演關鍵角色。當身體無法及時散熱時，便可能出現中暑等情況，但這些問題大多是可以預防的。

簡單做到幾點：鼓勵經常補充水分（即使不覺得口渴也要喝水）、保持室內涼爽（建議低於31°C），並避免在一天中最炎熱的時段進行活動。同時要多加關心與留意，因為被照顧者可能未能察覺早期徵狀，例如頭暈、疲倦或意識混亂。

請留意警示症狀，包括噁心、頭痛或異常疲倦。若出現中暑（熱射病）徵象，例如意識混亂、停止出汗或體溫極高，屬醫療緊急情況，請立即撥打 911 求助。

一些簡單的行動 - 如提醒多喝水、拉上窗簾、或協助前往較涼爽的環境 - 都能在酷熱天氣中大大提升安全。

請按此了解更多詳情。

(資料來源：HealthLink BC)

6月 - 7月 2026 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2026年6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	2 10:00am-12:00pm 英語 (RCF345)	3 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語) (RCF345)	4	5 10:00am-11:00pm 扶手機械組 (英語/國語) (RCF345)
8	9	10	11	12 2:00-4:00pm 中醫水療室 (英語/國語) (RCF345)
15	16 2:00-4:00pm 自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語) (RCF345)	17 1:00-3:00pm 獨立力在島嶼 (英語/國語) (RCF345)	18	19 10:00am-11:00pm 英語課 (英語/國語) (RCF345)
22 3:00-5:00pm 正念冥想 (英語/國語) (RCF345)	23 1:30-4:00pm 水缸重入門 (英語/國語) (RCF345)	24 11:00am-1:00pm 自製干果市山入事談話 (英語/國語) (RCF345)	25 10:00am-2:00pm 英語 - VanQuen 植物園	26 10:00-11:00am 冥想課 (英語/國語) (RCF345)
29 2:00-4:00pm DIY 夏日草帽製作 (英語/國語) (RCF345)	30			

**為了確保服務能順利進行，參加者必須完成「水缸入門」課程並獲得導師的推薦方可參加。
我們的免費工作坊將在幫助在列治文照顧者年長者 (55歲以上) 的照顧者，促進他們的健康與幸福。

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2026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
29	30	1	2	3 10:00am-11:00pm 扶手機械組 (英語/國語) (RCF345)
6 2:00-4:00pm 正念冥想 (英語/國語) (RCF345)	7 10:30am-12:30pm 水缸重入門 (英語/國語) (RCF345)	8 10:30am-12:30pm 自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語) (RCF345)	9	10 2:00-4:00pm 中醫水療室 (英語/國語) (RCF345)
13 2:00-4:00pm DIY 手工蠟燭製作 (英語/國語) (RCF345)	14 10:00am-1:00pm 自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語) (RCF345)	15	16	17 10:00am-11:00pm 英語課 (英語/國語) (RCF345)
20 2:00-4:00pm DIY 夏日草帽製作 (英語/國語) (RCF345)	21	22	23	24 10:00-11:00am 冥想課 (英語/國語) (RCF345)
27 10:00am-2:00pm 英語 - 獨立力在島 (日期待定)	28	29	30 10:30am-12:30pm 自製綠植花環製作 (英語/國語) (RCF345)	31

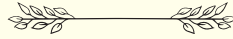
**為了確保服務能順利進行，參加者必須完成「水缸入門」課程並獲得導師的推薦方可參加。
我們的免費工作坊將在幫助在列治文照顧者年長者 (55歲以上) 的照顧者，促進他們的健康與幸福。

2026年6月活動表

2026年7月活動表



- 自製便攜縫紉工具包 (英語/粵語) 7月8日上午 10:30
- DIY 手工蠟燭製作 (英語/國語) 7月13日下午 2:00
- 自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語) 7月14日上午 10:00
- DIY 夏日草帽製作 (英語/國語) 7月20日下午 2:00
- 健康烹飪課 (英語) 7月17日下午 2:00
- 探索薰衣草花園戶外之旅 7月27日下午 上午 10:00 (日期待定)



照顧者的分享

在責任與自我之間：跨文化照顧的平衡 專訪呂美寶 (Maybo Lui)



家庭期望與文化傳統，如何影響您作為家庭照顧者的角色與表現？這正是呂美寶一直思考的問題——在結婚僅數週後，她便意外地成為丈夫父親的第二照顧者。身為註冊臨床輔導員，她同時從專業與文化的角度看待自己的處境。身為華裔加拿大人，孝道觀念與不同文化之間的價值衝突，亦在其中交織呈現。

在本次對談中，主持人 Bill Israel 與美寶分享了照顧姻親對婚姻關係及整個家庭互動所帶來的影響。美寶努力在華人文化中強調無私奉獻的價值，與西方文化中重視個人自主與界線之間取得平衡。她以深思熟慮的方式作出決定，並把每一次照顧的過程視為建立關係的契機，這樣的經驗與反思，相信能引起不同文化背景照顧者的共鳴。

- 透過美寶的分享，重新思考您如何照顧家人，同時也照顧自己：
- 事前的思考與準備，如何幫助我們避免過度疏離或過度投入的傾向
- 在照顧父母過程中，個人獨立性與文化期望之間的張力
- 「孝道」在情感與身體照顧層面的文化意義
- 如何透過細緻且具同理心的界線設定，維持健康的人際關係

請按此收聽播客

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



活動亮點

自製便攜縫紉工具包 (英語/粵語) 7月8日上午10:30



誠邀您參加我們的自製便攜縫紉工具包工作坊，一同探索針線活的實用樂趣。在本次實作活動中，您將學習基礎縫紉、布料處理以及鈕扣固定等核心技巧，並親手組裝出一個專屬且緊湊的便攜縫紉工具包。課程著重於基礎技能的培養，非常適合用於日常衣物修補、舊物改造或開啟各類小型手工藝項目。

在 Florence Chan 老師的悉心指引下，每位參與者都將在輕鬆溫馨的氛圍中，循序漸進地掌握不同的針法與安全操作技巧。這項活動是鍛鍊精細動作控制、專注力與耐心的絕佳機會。完成後，您將能帶著一個由自己親手製作、工具齊全且井然有序的小巧縫紉包回家，無論是日常自用還是作為一份貼心實用的禮物都非常合適！

DIY 手工蠟燭製作 (英語/國語)

7月13日下午 2:00



誠邀您參加我們的 DIY 手工蠟燭製作工作坊，走進療癒身心的感官手作世界。在本次放鬆的活動中，您將學習蠟燭製作的基礎工藝，包括如何安全融化蠟材、固定燭芯以及澆注出美觀且燃燒乾淨的蠟燭。課程著重於溫度調控、製作技法與耐心的結合，助您掌握調和柔和色彩並打造出完美成品的技巧。

在 Virginia Chan 老師的專業指導下，您將探索如何客製化您的作品，將簡單的原材料轉化為令人心安的溫暖光源。這項活動提供了一個寧靜且充滿支持的環境，讓您練習耐心、正念與創意設計。完成後，您將擁有一盞精美的手作蠟燭，無論是為自己的居家環境增添一份放鬆感，還是作為一份溫暖貼心的禮物送給摯愛都很合適。

自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語)

7月14日上午10:00



誠邀您參加我們的自製綠植花環製作工作坊，與大自然親密接觸並提升您的園藝技巧。在本次獨特的實作活動中，您將在製作美觀活體花環的同時，學習植物扦插繁殖的藝術。課程著重於植物照顧的基礎知識，示範如何挑選、修剪並安全地將植物插穗排列到水苔或土壤基底中，使其隨時間推移生根並茁壯成長。

在 Shirley Yang 老師的專業指導下，您將探索構圖設計、質感分組與結構技巧，以確保您的花圈保持健康與平衡。這項活動是培養環保正念、耐心與藝術構圖能力的絕佳方式。完成後，您將擁有一件精美且不斷生長的活體裝飾品，無論是擺放在家裡還是作為一份獨特且富有生命力的禮物都非常完美！



活動亮點

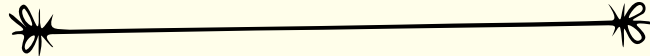


*DIY Summer Straw
Hat Making Workshop*

DIY 夏日草帽製作 (英語/國語) 7月20日下午 2:00

誠邀您參加我們的 DIY 夏日草帽製作工作坊，迎接溫暖的季節並展現您的個人風格。在本次充滿樂趣且實用的實作活動中，您將學習如何設計、裝飾並客製化一頂經典的草帽，打造出完美的夏日配飾。課程著重於裝飾物的藝術排列，教授如何安全且美觀地加上緞帶、花卉點綴或獨特圖案，完美展現您的個人魅力。

在 Olivia Li 老師的創意指導下，您將探索不同的色彩搭配與佈局，賦予您的草帽專業且吸睛的精緻外觀。這項活動提供了一個絕佳且輕鬆的空間，讓您練習藝術設計、耐心與細緻協調能力。完成後，您將擁有一頂精美的專屬草帽，無論是為您的下一次戶外冒險做好準備，還是作為一份貼心別緻的夏日禮物都非常合適！



Field trip to
LAVENDERLAND



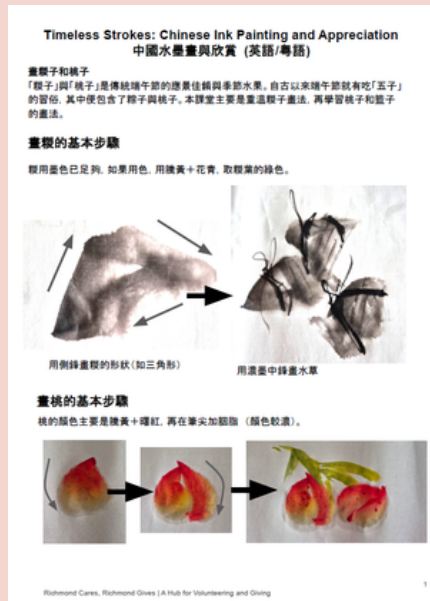
探索薰衣草花園戶外之旅 7月27日上午10:00

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



中國水墨畫
by Polly Kwok



摺紙娃娃畫框創作工作坊
by Florence Chan



健康學煮課
雞肉酪梨沙拉
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



關節炎壓力管理課程
6月17日 上午 11:00



咖啡時光交流 (普通話)
阿茲海默症協會
7月8日至8月26日 (每週三)



Thrive 55+ 長者活力計劃
Minoru Centre for Active Living 長者中心
7月/8月 (每週三)



網上購物時，請時刻注意安全



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 5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

