

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年5月



2025 年 照顧者5月工作坊

五月精彩登場：歡樂、健康與感恩滿滿的特別月份！

親愛的讀者們，

 五月是全國關顧者月 – 一起慶祝您的付出與愛心！ 

這個月，我們滿懷喜悅與感激，一同慶祝關顧者的辛勞與奉獻！我們為您準備了一系列精彩活動 – 從實用又可愛的 日式打結包工作坊、優雅的 大理石絲巾創作體驗，到充滿芬芳的 手綁花束課程，每一場都充滿創意與樂趣。

還有戶外好去處等您探索！我們將漫步於 史丹利公園玫瑰園，欣賞花海；並展開一天的輕鬆小旅行，造訪 固蘭湖島，搭乘風景如畫的 水上小巴 Aquabus，感受城市中的悠閒氛圍。

我們也為您的身心健康著想，安排了 預防跌倒講座 和 正念減壓分享會，幫助您增強自我照顧能力。別錯過溫馨的關顧者分享故事，聽聽她的每日照護經歷與自我調適的小撇步。想保持活力？歡迎瀏覽我們的 55+夏季活動，還有關於 維生素與礦物質 的實用健康資訊，以及如何找到可信賴的健康知識來源。

想要省錢？別忘了看看實用的 Benefit Wayfinder 福利搜尋工具，協助您探索可申請的支援資源。

讓我們一起迎接一個充滿歡笑、創意與陽光的五月！祝福每一位親愛的關顧者有個愉快的關顧者月！

照顧者中心近期活動

五月是全國照顧者月

卑詩省政府正式將五月定為「家庭照顧者月」，向全省超過一百萬名無償照顧家人、朋友或鄰里的照顧者致敬。他們肩負著接送、準備餐點、居家清潔維護、藥物管理、處理銀行事務、代辦日常雜務等無數任務，這些看似平凡卻至關重要的工作，讓被照顧者能夠在安全、舒適的環境中繼續生活。若將這些家庭與親友照顧者的工作轉換為有償服務，在卑詩省一年將價值超過35億加元。

照顧者是我們醫療體系中不可或缺的一環，因為他們讓許多人得以避免進入醫療體系。他們不辭辛勞地付出，使長者及慢性病患者能夠繼續在家中生活，而非被迫入住醫院或長期照護機構。在目前醫療資源緊繃的情況下，照顧者的努力有效地減輕了整個系統的負擔。

在 RCRG，我們致力於透過「列治文家庭及朋友照顧者中心」來支持本地的照顧者。這個免費且提供多語言服務的計劃，涵蓋資訊與資源提供、支援小組、教育工作坊，以及各類活動、興趣班與戶外參觀行程，讓照顧者有機會彼此交流、互相支持並建立社交網絡。歡迎您造訪 rcrg.org/caregivers 了解更多並一同參與！



4月 - 5月, 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心 2025年5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 10:00-11:00am 椅子上微運動 (英語/Zoom)
5	6	7 2:00-4:00pm 花卉內場畫工作坊 (英語/RCF340)	8	9 2:00-4:00pm 中醫畫法 (粵語/RCF340)
12	13 2:00-4:00pm 自製植物吊盆工作坊 (國語/RCF340)	14	15 10:30am-12:30pm 自製毛氈手拍木偶工作坊 (英語/粵語/RCF340)	16 10:00-11:00am 冥想課 (印度語/Zoom)
19 假期	20	21 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語/RCF340)	22	23 10:00-11:00am 冥想課 (英語/Zoom)
26	27	28	29	30 1:00-2:30pm 大腸健康講座 (粵語/RCF345) 2:30-4:30pm 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語/RCF345)

**進修高級繪畫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
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。



2025年5月活動表

列治文家庭及朋友照顧者中心 2025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
2 2:00-4:00pm 自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語/RCF340)	3	4	5 1:30-3:00pm 自製日式結袋工作坊 (英語/粵語/RCF345) 3:00-5:00pm 自製水磨畫入門 (國語/粵語/RCF345)	6 10:00-11:00am 椅子上微運動 (英語/Zoom)
9	10 2:00-4:00pm 預防跌倒健康講座 (英語/國語/RCF340)	11	12 10:00am-2:00pm 探訪玫瑰園, 聖斯坦利公園 戶外之旅	13 2:00-4:00pm 中醫畫法 (粵語/RCF340)
16	17 2:00-4:00pm 自製植物吊盆工作坊 (國語/RCF340)	18	19 2:30-5:00pm 水彩畫入門 (英語/粵語/RCF345)	20 10:00-11:00am 冥想課 (印度語/Zoom) 2:30-4:30pm 自製毛氈手拍木偶工作坊 (英語/RCF340)
23 2:00-4:00pm 防盜金銀首飾 (黃金/白金/銀飾) (英語/國語/RCF340)	24 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語/RCF340)	25 10:30am-12:30pm 自製毛氈手拍木偶工作坊 (英語/國語/RCF340) 2:30-4:30pm 中國水墨畫與欣賞 (英語/粵語/RCF345)	26 10:00am-2:00pm 探訪玫瑰園, 聖斯坦利公園 戶外之旅	27 10:00-11:00am 椅子上微運動 (英語/Zoom)
30 2:00-4:00pm 手工藝品工作坊 (英語/RCF340)				

**進修高級繪畫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
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。



2025年6月活動表

- **自製大理石紋絲巾工作坊 (英語/國語)** 6月02日下午 2:00
- **自製日式結袋工作坊 (英粵雙語)** 6月05日下午 1:00
- **自製植物吊盆工作坊 (國語)** 6月17日下午 2:00
- **手工花束工作坊 (英語)** 6月30日下午 2:00
- **探索玫瑰花園 - 斯坦利公園戶外之旅** 6月12日上午 10:00
- **格蘭維爾島 + 水上巴士 (渡輪) 全日游 (午餐自理)** 6月25日上午 10:30
- **預防跌倒健康講座 (英語/國語)** 6月10日下午 2:30
- **用正念應對壓力-正念冥想練習 (英語/國語)** 6月23日下午 2:00



近期講座材料分享



自製春季兔子和小雞工作坊
by Florence Chan



健康學煮課-橙香番茄蒸貽貝佐麵包屑
by Chef Willie Chan



自製肥皂工作坊
by Virginia Chan



照顧者的分享

「在照顧中尋找力量：我的自我照顧與支持之旅」



照顧被診斷患有失智症的母親，是我人生中最具挑戰性，同時也是最有意義的角色之一。三年前，我與丈夫從香港搬回來後，突然間就要全職承擔起照顧媽媽的責任。一開始真的非常吃力——我感到迷失、孤單，不知道該如何面對這份身心俱疲的壓力。但我慢慢地學會了一個重要的道理：要照顧好別人，必須先好好照顧自己。

加入 RCRG 所舉辦的「關顧者支援計劃」是我人生的轉捩點。透過小組工作坊與成員們的經驗分享，我找到了屬於自己的支持圈，能夠自在地談論照顧過程中的高低起伏。我不僅學會了實用技巧和應對方法，更重要的是，我明白了自己並不孤單。為了讓自己充電，我開始實踐一些簡單卻有力量的自我照顧習慣——每天散步、寫日記、留一點安靜的時間讓自己深呼吸與重整情緒。這些小小的舉動成了我維持身心平衡的重要支柱。

現在，保護自己的心理與身體健康已是我照顧者角色中的一部分。我學會接受「尋求幫助」是可以的，「需要休息」是應該的，也學會正視照顧帶來的情緒壓力。自我憐惜是我最大的學習。當事情沒那麼順利時，對自己溫柔一點；當有一點小成就時，也記得為自己喝采。

想對正在閱讀這篇文章的其他關顧者說一句：我看見你，我理解你，也想提醒你——你正在做著一份無比珍貴又了不起的工作。你不需要一個人扛下所有，請勇敢伸出手、與他人連結，也別忘了把你對親人的那份溫柔，留一點給自己。

作者：照顧者 Sara mak



活動亮點

自製日式結袋工作坊(英粵雙語)

6月05日下午 1:00

來參加我們的日式結袋工作坊，親手製作一款簡約又時尚的實用包款吧！

這款具有傳統日式風格的打結包，不僅適合日常使用，也非常適合作為一份獨特的手工禮物。您將選擇自己的面料並在指導下一步步完成作品，不需要任何縫紉經驗。

活動結束後，您將帶回一個由自己親手製作、獨一無二的布包，還能學會日後自行製作的技巧！



預防跌倒健康講座(英語/國語)

6月10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)

6月23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。





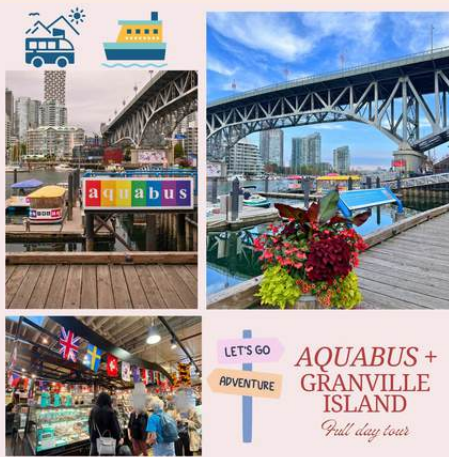
活動亮點



探索玫瑰花園 - 斯坦利公園戶外之旅 6月12日上午 10:00

在六月的美麗時光中，邀請您參加斯坦利公園玫瑰花園探索之旅！

這次輕鬆的戶外活動，將帶您走進溫哥華最具代表性的玫瑰花園，享受繽紛的花卉、清新的空氣和靜謐的小徑。您將了解玫瑰花園的歷史，欣賞當季盛開的花朵，並在美麗的景色中結識新朋友，放鬆身心。這是您在夏季享受大自然、舒展身心的完美方式。



格蘭維爾島 + 水上巴士（渡輪）全日游（午餐自理） 6月25日上午 10:30

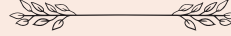
與我們一起參加這個充滿活力的格蘭維爾島一日遊，探索溫哥華最具藝術氛圍的目的地之一。

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

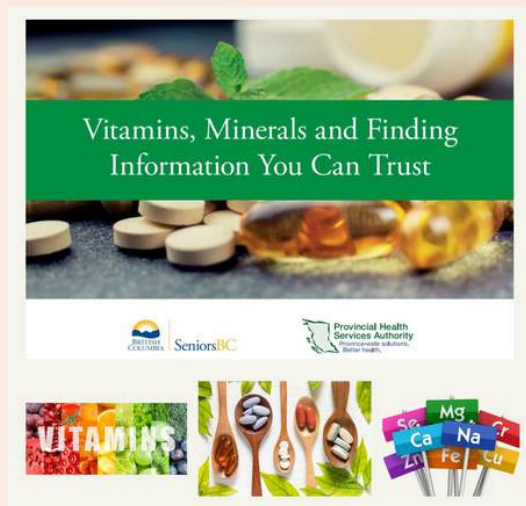


福利搜尋器

您的政府福利指南，幫助您找到可增加
收入的資源，讓荷包更充實



55+ 夏季活動指南



維生素、礦物質與可信賴的健康資訊



**「見到可疑情況，立即報告！
減少長者風險」網絡研討會**
5月28日 上午10:30

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 4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

