

列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2025年11月



手作・繽紛・創意時光！ — 我們的DIY鉛筆袋工作坊精彩回顧（2025年10月）

一起閃亮這個聖誕！創意．手作．愛相連！

親愛的讀者們，

節日的腳步悄悄來臨，我們為照顧者精心準備了一個充滿創意與歡樂的十二月！

參加【聖誕花藝設計工作坊】，學習打造屬於你的節日花藝；在【手作聖誕卡工作坊】中，用心意傳遞溫暖祝福；更別錯過【DIY聖誕星星裝飾】，為家中增添閃爍亮彩。除此之外，還有【手工皂製作】、【正念減壓體驗】及【自製復古聖誕裝飾卡工作坊】，無論是送禮還是寵愛自己，都別具意義。

本月的《照顧者心聲分享》將聚焦「建立界線與自我關懷」的重要性，幫助照顧者在付出中也能照顧好自己。同時，我們的社區夥伴亦分享了多項節日支援資源，讓你在這個季節中獲得更多力量與溫暖。

讓我們在這個十二月，一同綻放創意、連繫彼此、感受關懷，共迎閃耀的節日時光！



照顧者中心近期活動

給自己一個喘息的時光：在照顧旅程中找回平衡

我們明白，當你全心全意照顧他人時，要兼顧自己的需要有多麼不容易。然而，「好好照顧他人，首先要好好照顧自己」這是真正持續關懷的基礎。

我們誠意邀請你細閱這本實用又啟發心靈的小冊子 - 照顧自己：由心開始 (Taking Care of Yourself)

這不是一篇冗長的說教，而是一份簡單易行的指引，陪伴你從日常小事中呵護整體身心健康。

內容包括：

- 如何尋求支援，學習「分擔照顧」的重要性。
- 在艱難時刻，練習對自己多一點慈悲與體諒。
- 從情緒、身體、社交、思維與心靈五個層面，簡單檢視自我狀態。

把這本指南視為一位溫柔的夥伴，提醒你 - 照顧自己，其實就是照顧他人的一部分。

☞ [請按此閱讀小冊子]

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

TAKING CARE OF YOURSELF



Discover practical strategies to nurture your wellbeing while caring for loved ones: easy-to-follow stress techniques, and encouragement just for you.

11月 - 12月 2025 工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2025年11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
3 2:00-4:00pm 最老老幼工作坊：手工藝坊 (粵語/國語/英語)	4	5	6 2:00-4:00pm **自製聖誕卡 (粵語/國語)	7 10:00-11:00am 佛手土陶班(粵語/英語) 9:00-4:00pm 中國書法(粵語/英語)
10	11 假期	12	13 11:00am-12:00pm 健康步行班 (粵語/國語)	14
17	18 2:00-4:00pm 自製馬鈴薯工作坊 (粵語/國語)	19	20 3:15-4:00pm 金銀器及珠寶工藝社 工作坊(粵語/國語)	21 10:00-11:00am 寫真攝影講座/Coast 1:00pm-2:00pm 自製聖誕卡工作坊 (粵語/國語)
24 2:00-4:00pm 中國水墨畫入門 (粵語/國語)	25 3:00-4:00pm 水彩畫入門(粵語)	26	27	28 2:00-3:00pm 寫真攝影(粵語)

*自製馬鈴薯工作坊(粵語/國語)「成人入門」課程，需備有經驗的導師方可參加。
我們的免費工作坊在列治文市列治文圖書館(地址：5555號以上) 詳情請向服務，或查詢我們的服務中心。



列治文家庭及朋友照顧者中心				
2025年12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 2:00-4:00pm 自製聖誕卡工作坊 (粵語/國語)	3 2:00-4:00pm 佛手土陶班 (粵語/國語)	4 2:00-4:00pm 一筆字講座 (粵語/國語)	5 1:00-11:00am 佛手土陶班(粵語/國語) 9:00-4:00pm 中國書法(粵語/英語)
8 2:00-4:00pm 佛手土陶班(粵語/國語)	9 12:45-2:00pm 手工聖誕卡工作坊 (粵語/國語)	10 11:00am-12:00pm 自製聖誕卡工作坊 (粵語/國語)	11 11:00am-12:00pm 水彩畫入門 (粵語/國語)	12 2:00-4:00pm 自製肥皂工作坊 (粵語/國語)
15 10:00am-12:00pm 中國水墨畫入門 (粵語/國語)	16	17	18 10:00am-12:00pm 自製復古聖誕裝飾卡工作坊 (粵語/國語)	19 10:00am 寫真攝影(粵語)
22	23	24	25 假期	26 假期
29 辦公室假期休息	30 辦公室假期休息	31 辦公室假期休息		

*自製馬鈴薯工作坊(粵語/國語)「成人入門」課程，需備有經驗的導師方可參加。
我們的免費工作坊在列治文市列治文圖書館(地址：5555號以上) 詳情請向服務，或查詢我們的服務中心。



2025年11月活動表

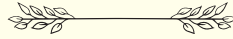
2025年12月活動表



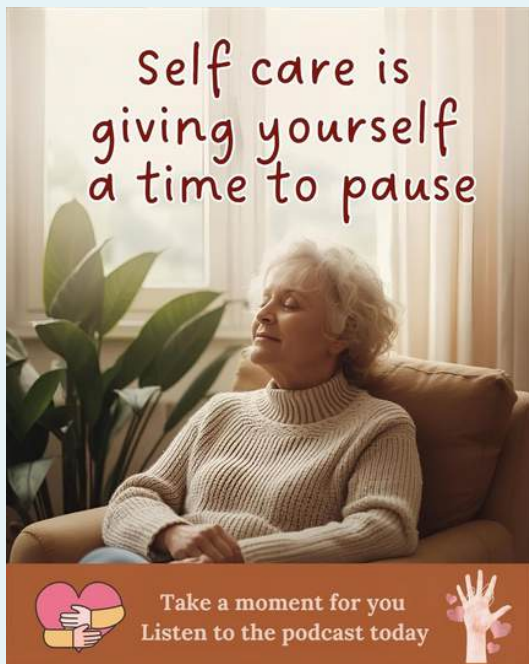
- 聖誕花藝工作坊(英語)12月2日下午 2:00
- 手工聖誕卡工作坊(英語/國語)12月9日下午 12:45
- 自製聖誕星星裝飾工作坊(英粵雙語)12月10日上午11:00
- 水彩繪畫初班(英語)12月11日上午10:00
- 自製肥皂工作坊(英語/國語)12月12日下午 2:00
- 中國水墨畫入門(英語/粵語)12月15日上午10:00
- 用正念應對壓力-正念冥想練習(英語/國語)12月8日下午 2:00
- 自製復古聖誕裝飾卡工作坊(英語/國語)12月18日上午10:30

祝您佳節愉快！辦公室休假公告：本辦公室將於 12月24日中午12:00起休息，並將於 1月5日上午9:00重新開放

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



善待自己：用自我關懷與界線， 找回屬於你的時間

在漫長的照顧旅程中，我們常常沒有時間停下腳步 - 休息、喘息、甚至只是安靜地喝一杯茶都變得奢侈。然而，照顧自己並不是一種享受，而是能長久照顧他人的關鍵力量。

在本期感人的《Caregivers Out Loud》（照顧者之聲）節目中，Jodie、Deanna 和 Barb 真誠分享了她們對「自我關懷」的深刻體會。

她們帶領我們走出「快速補救」的觀念，談論如何以更真實、更有意義的方式，滋養自己的身心健康。

讓我們一起學會在照顧的路上，為自己留一份溫柔與力量。

學會傾聽自己：在照顧旅程中尋回平衡與溫柔

在這段真摯的對話中，三位照顧者分享了如何建立健康的界線、尋找片刻的平衡，並在壓力重重的生活中，仍然對自己保持溫柔與善意。

正如 Jodie 深情提醒我們：

「自我關懷，從傾聽內心、承認這一切有多不容易開始。」

♥ [\[請按此收聽節目 Podcast\]](#)

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



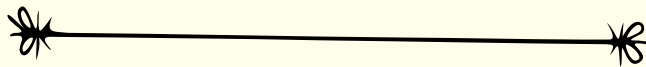
活動亮點

聖誕花藝工作坊(英語) 12月2日下午 2:00



為您的家增添節日的美麗與芬芳！在這個充滿節日氣息的工作坊中，您將學習如何運用新鮮的季節花材、常青植物與節慶飾品，製作出精緻的聖誕主題花藝作品。在專業的分步指導下，您將掌握色彩、質感與造型的設計技巧，展現出溫馨又充滿節慶氛圍的花藝美感。

無論是擺放於節日餐桌上，或作為送給摯愛的貼心禮物，這場充滿創意的實踐課程都將激發您的靈感，並讓您帶回一份獨一無二的花藝作品，為節日增添亮麗風采。



手工聖誕卡工作坊 (英語/國語)

12月9日下午 12:45



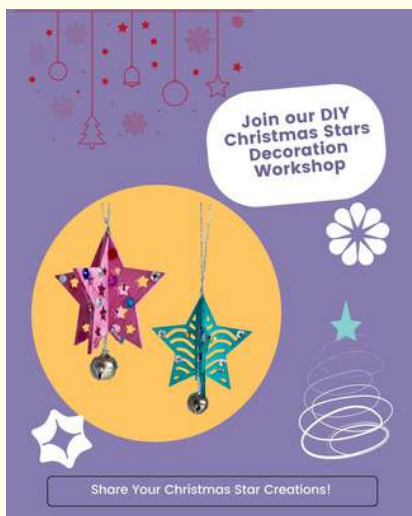
手寫的卡片最能傳遞真摯的祝福，而親手製作的更添溫度。這堂創意滿滿的課程將教您運用高質感紙材、節慶飾品與藝術技巧，如分層設計、印章與拼貼，打造專屬於您的聖誕卡。透過詳細指導，您將學會如何將簡單素材化為充滿情感的節日作品。

每一張卡片都能展現您的個人風格，成為獨一無二的祝福與紀念。將心意化作手工，為親朋好友送上溫暖與喜悅，讓節日更添感動。



自製聖誕星星裝飾工作坊(英粵雙語)

12月10日上午11:00



用親手創作的閃耀星星，點亮您的聖誕節！在這堂充滿趣味的課程中，您將學習如何運用自然或手工素材，摺疊與組裝出各式星形裝飾。透過簡單易學的步驟，您將發現平凡的材料也能化身為閃爍動人的節日飾品。

無論是掛在聖誕樹上、窗邊，或用來裝飾禮物，這些星星都能為空間增添一抹溫馨光彩。這也是一場適合全家人一同參與的活動，讓創意與節慶的歡樂在手工中綻放。



活動亮點

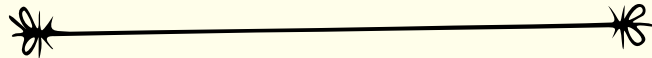


自製肥皂工作坊 (英語/國語)

12月12日下午 2:00

為您的節日增添香氣與創意！在這個聖誕肥皂工作坊中，您將學習製作香氣濃郁、造型精美的節慶手工皂。課程中將介紹製皂的基本概念與技巧，並教您運用天然色料與香氛，如肉桂、松木、香草或薄荷，創作出充滿聖誕氣息的專屬設計。

完成後，您將擁有一組獨一無二的手工皂，可作為送禮佳品或節日裝飾，不僅讓您體驗創作的樂趣，更能帶回溫馨實用的作品，為節日增添自然芬芳與心意。



自製復古聖誕裝飾卡工作坊 (英語/國語)

12月18日上午10:30

回到充滿懷舊氣息的聖誕年代，感受古典之美！這個工作坊將帶您製作復古風格的聖誕裝飾卡，運用經典的節日圖案、質感紙材、蕾絲與古典風飾品，創作出帶有溫暖情懷的手工作品。透過傳統技法與現代創意的結合，您將完成既優雅又獨特的聖誕裝飾。

無論是作為節日擺設、聖誕樹吊飾，或贈送給特別的人，您的作品都將展現復古的浪漫與手工的溫度。讓我們在悠閒愉悅的氛圍中，一同感受手工藝術的魅力，重溫傳統聖誕的經典風情。



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)

石、竹和小雞

水墨畫的「石」可以是水墨畫技法中描繪的元素，也可以指一種名為「水墨石」的天然礦石。作為水墨畫題材的「石」，是畫家透過「皴法」等筆墨技巧來表現石頭的質感與山體的形態。

竹的繪畫方法千變萬化，今次我們畫的是「簕竹」，是一種描繪竹子的風格，強調在陽光明媚的環境下，用清亮明快的筆觸畫出姿態向上的竹葉。小雞則是畫畫之前的學習。

畫石的基本步驟

1. 勾 (outline) 使用墨線勾勒出石頭的外形輪廓。



2. 察、染、點 (shaded) 用不同的筆法，加強陰影，明確，以求達到立體和重量的效果。



Richmond Cares, Richmond Gives (A Hub for Volunteering and Giving)

中國水墨畫入門 by Polly Kwong



Canvas pencil pouch

帆布筆袋

Materials:

canvas bag
acrylic paint
brush
template
pearl beads
string
needle
thread
cardboard



1. Cut a piece of cardboard the same size as the bag. Insert into bag.
2. Using a template, paint pattern on bag.
3. After the paint is totally dry, sew on pearl beads.
4. Tie a short piece of string and pearl bead to zipper.



COOKING CLASS

with Chef Willie



自製帆布鉛筆袋工作坊
by Florence Chan

健康學煮課
義式海鮮燉湯 (Cioppino)
by Chef Willie Chan



社區信息和資源分享



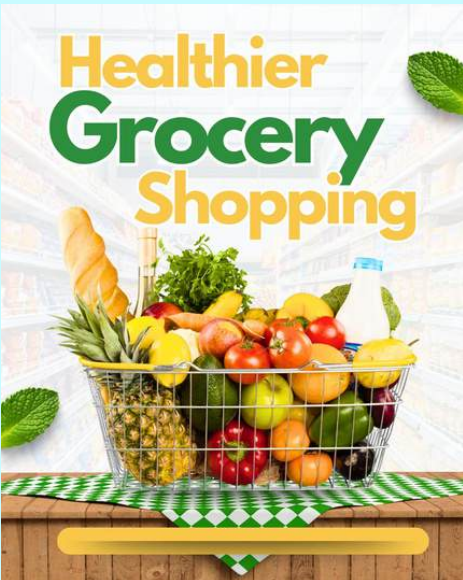
Prevent Falls
Stay on Your Feet



防跌守護 · 穩健每一步



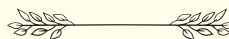
守護健康，迎接流感季



輕鬆挑選，吃得更健康



每天動一動，守護腦部健康



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 10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

