



列治文家庭及朋友照顧者中心月刊 2024年10月



手工蠟燭工作坊 2024年9月10日

節日創意與身心療癒：充電、聯繫、歡慶時刻！

親愛的讀者們，

在迎接節日的同時，這正是放鬆、充電並展現創意的最佳時刻！加入我們精彩的工作坊，包括製作聖誕餐巾裝飾工藝品工作坊、手工串珠雪花以及設計迷人的茶壺掛繩和鑰匙圈。此外，您還可以親手製作充滿心意的聖誕與新年手工賀卡，將祝福傳遞給親友們。對於希望在家保持活力的朋友，我們的Zoom線上課程如椅子瑜伽和呼吸冥想將為您提供放鬆身心的途徑。在我們的照顧者專區，我們強調與社區保持聯繫的重要性，並分享寫作作為療癒與自我照顧的絕佳工具。隨著冬季臨近，我們還將分享節日食譜，並誠摯邀請您參加我們的現場冬季園藝講座。讓我們一起用創意與身心療癒，共同迎接這個特別的季節！

照顧者中心近期活動

在社區中建立聯繫

許多家庭照顧者在自己的角色和責任中感到孤獨。研究表明，社會孤立是家庭照顧者面臨的最高風險因素之一。朋友、家人和專業人士也經常觀察到這一點。然而，它可能是最難改變或改進的領域。

保持聯繫和社交可以為照顧者需求帶來正面的影響。感到受到支持並能找到短暫休息時間來保持社交聯繫的照顧者能夠繼續護理，並具有更強的適應力和更高的生活品質。採取措施維持社會連結是對您作為照顧者的福祉和永續發展的投資



[按一下此處以取得一些可幫助您入門的建議。](#)



10月 - 11月工作坊

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2024年10月活動表				
歡迎查詢或報名 請致電604-279-7099或郵件 caregovernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	1	2	3	4 10:00-11:00am 椅子工學講座(英語)
7 2:00-4:00pm 照顧者健康發展講座系列 (英語/粵語/國語)	8	9	10 2:00-4:00pm 電腦製作工作坊 (英語/粵語/國語)	11
14 假期	15 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	16 2:00-4:00pm 健康烹飪班(英語) (英語/粵語/國語)	17	18 10:00-11:00am 實習班(英語/粵語) 2:00-4:00pm 中國書法(粵語/英語/國語) 2:00-4:00pm 茶壺掛繩及鑰匙鏈製作(英語/粵語/國語)
21 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	22	23 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	24 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	25 10:00-11:00am 實習班(英語/粵語)
28 2:00-4:00pm 照顧者健康發展講座系列 (英語/粵語/國語)	29 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	30	31	

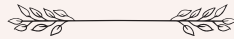
二〇二四年10月活動表

- **聖誕餐巾裝飾工藝品工作坊(英語)** 11月04日下午 2:00
- **手工串珠雪花工作坊(國語)** 11月12日下午 2:00
- **茶壺掛繩和鑰匙鏈工作坊(英語/粵語)** 11月13日下午 2:00
- **中國書法(粵語)** 11月15日下午 2:00
- **新年/聖誕節手工製作賀卡工作坊(國語)** 11月28日下午 1:00

列治文家庭及朋友照顧者中心				
2024年11月活動表				
歡迎查詢或報名 請致電604-279-7099或郵件 caregovernavigator@rcrg.org 或填寫在線表格。				
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1 2:00-4:00pm 椅子工學講座(英語)
4 2:00-4:00pm 聖誕餐巾裝飾工藝品工作坊(英語) RCR 5:30 2:00-4:00pm 照顧者健康發展講座系列 (英語/粵語/國語)	5	6	7	8
11 Holiday	12 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	13 2:00-4:00pm 茶壺掛繩及鑰匙鏈製作 工作坊(英語/粵語) RCR 5:30	14	15 10:00-11:00am 實習班(英語/粵語) 2:00-4:00pm 中國書法(粵語/英語/國語) 2:00-4:00pm 茶壺掛繩及鑰匙鏈製作 (South Area 社區中心)
18 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	19	20 2:00-4:00pm 茶壺掛繩及鑰匙鏈製作 工作坊(英語/粵語) RCR 5:30	21	22 10:00-11:00am 實習班(英語/粵語)
25	26 2:00-4:00pm 手工串珠雪花工作坊 (英語/粵語/國語)	27	28 2:00-4:00pm 新年/聖誕節手工製作賀卡 工作坊(國語/英語/粵語)	29

二〇二四年11月活動表

報名請致電 604-279-7099，發送電子郵件至 caregovernavigator@rcrg.org 或 填寫在線表格



近期講座材料分享



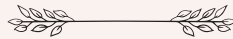
自製和服紙娃娃工作坊
by Florence Chan



健康學煮課 - 摩洛哥鮭魚糕點
by Chef Willie Chan



自製手作燈籠工作坊
by Olivia Li



照顧者的分享

如何利用寫作來治癒和自我保健



研究表明，將自我照護列為優先事項的家庭照護者可以更好地提供護理，倦怠和生病的風險較低，並且可以從照護者的角色中找到更多樂趣。從一些小的自我保健行為開始，可以創造機會看到好處。打電話給能讓你振作起來的朋友，接受幫助，花五分鐘安靜地喝杯茶，或是閉上眼睛呼吸10次，這些都是自我保健的行為。

今天我們來聽瑞克的故事，他與父母分享他的照護者經驗。和許多照顧者一樣，瑞克並沒有想到自己會承擔起照顧的角色。他很快就承擔了許多必要的角色，以確保他的父母安全並得到良好的照顧。護理成為一項全職工作，正是在這段時間裡，他開始看到自己的健康狀況下降。他轉向寫作來幫助他處理自己的經歷和感受，這對他來說成為一種積極且可靠的自我保健策略。在分享他的護理故事時，我們希望您喜歡並感受到 Rick 聲音的支持，甚至可以考慮您自己最喜歡的自我照顧時刻。

[點擊此連結收聽播客](#)



活動亮點



聖誕餐巾裝飾工藝品工作坊 (英語) 11月04日 下午 2:00

加入我們的聖誕餐巾紙裝飾工藝工作坊，節日歡樂與創意表達相遇！想像一下，將普通的餐巾紙變成節日寶藏，為您的慶祝活動帶來溫暖和歡樂。憑藉一點想像力，您將製作出精美的裝飾品，這些裝飾品可以裝飾您的家，作為貼心的禮物，甚至成為您節日餐桌的獨特補充。與我們一起踏上這段快樂的旅程，探索通過剪紙藝術傳播聖誕精神的新方法！



手工串珠雪花工作坊 (國語) 11月12日下午 2:00

參加我們的手工摺扇製作工作坊，讓您的創造力翱翔！探索將簡單材料轉化為優雅、定製設計的摺扇的藝術。我們技術嫺熟的指導老師將引導您完成每個步驟，從選擇您的材料和裝飾品到組裝您獨特的摺扇。這是一個絕佳的機會，可以學得開心，並製作一把美麗的、個性化的扇子，你會很自豪地展示。

不要錯過這個令人愉快的機會，讓一些東西變得真正特別！



茶壺掛繩和鑰匙鏈工作坊 (英語/粵語) 11月 13日下午 2:00

加入我們，參加充滿樂趣的課程，您將學習製作異想天開的茶壺主題掛繩和鑰匙鏈，為您的日常配飾增添一絲魅力。這個工作坊非常適合任何希望在享受輕鬆和社交環境的同時表達自己的藝術天賦的人。不要錯過這個機會，創造您會珍惜的迷人小飾品。



社區信息和資源分享

HealthyBC 自我評估工具

衛生部與 Thrive Health 合作開發了 HealthyBC 自我評估工具。如果您年滿 50 歲或以上，我們邀請您使用該工具。該工具是一項調查，旨在幫助您：

- 了解您目前的健康狀況
- 確保您的獨立性並控制您的健康和保健
- 隨著年齡的增長，獲得資源來支持您的健康

[請點擊此處了解詳情](#)



家庭照顧者的正念網路研討會
10月17日 - 11月21日 1:00-2:00pm
(加拿大東部時間)



冬季園藝促進健康 - 55+
Minoru Senior Centre 11月15日



看到一些東西，說一些東西！
降低老年人的風險線上講座
11月5日 12:00 - 1:00pm



點亮你的假期食譜

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 9月份月刊](#)

Ed Gavsie, President & CEO | Jat Puri, Chair



Richmond Cares, Richmond Gives | 604-279-7020 | info@rcrg.org | rcrg.org

Connect with us

