

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年9月活動表

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES
Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



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
31	1	2	3 2:00-4:00pm 高級繪畫 (英語 RCP#345)	4 10:00am-11:00pm 扶手椅瑜伽 (英語/Zoom). 2:30-4:30pm 中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340).
7	8	9 Group A 1:30-3:00pm Group B 3:00-4:30pm DIY 調香水工作坊 (英語/國語 RCP#340).	10 Group A 1:00-3:00pm Group B 3:00-5:00pm DIY 免掐絲景泰藍杯墊 (英語/國語 RCP#340).	11 2:00-4:00pm 中國書法 (粵語/國語 RCP#340).
14 1:00-3:00pm 正念減壓 (英語/國語 RCP#340).	15 Group A 1:00-3:00pm Group B 3:00-5:00pm DIY 亞麻隔熱墊 (英語/國語 RCP#340).	16 2:00-4:00pm 與 TD 道明銀行攜手舉 辦照顧者財務理財講座 (-英語/國語 RCP#340).	17	18 10:00am-11:00pm 冥想課 (旁遮普語/Zoom). 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語 South Arm 社區中心).
21 10:00am-12:00pm DIY 水晶樹脂杯墊 (英語/粵語 RCP#340).	22	23	24 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340).	25 10:00am-11:00pm 冥想課 (英語/Zoom). 2:00-4:00pm 養心花藝工作坊 (英語/粵語 RCP#340).
28	29 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP#340).	30		

****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居家年長者 (55歲以上) 的無償照顧者, 促進他們的健康與幸福。

