

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年10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
28	29	30	1 2:00-4:00pm <u>正念減壓</u> (英語/國語 RCP#345).	2 10:00am-11:00pm <u>扶手椅瑜伽</u> (英語/Zoom).
5 Group A 12:30 - 2:30pm Group B 2:30 - 4:30pm <u>DIY 竹編小提燈</u> (英語/國語 RCP#340).	6 2:00-4:00pm <u>高級繪畫</u> (英語 RCP#294).	7	8	9
12	13 Group A 1:30-3:30pm Group B 2:30-4:30pm <u>DIY 手工束口袋</u> (英語/國語 RCP#340).	14	15	16 10:00am-11:00pm <u>冥想課</u> (旁遮普語/Zoom). 2:30-4:30pm <u>照顧者支持小組</u> (英語 South Arm 社區中心).
19 2:45-4:45pm <u>陶罐蝶古巴特拼貼</u> (英語/國語 RCP#340).	20 2:00-4:00pm <u>健康烹飪課</u> (英語 RCP#340).	21 10:30am-12:30pm <u>DIY 互動拉拉卡</u> (英語/粵語 RCP#345).	22	23 10:00am-11:00pm <u>冥想課</u> (英語/Zoom). 2:00-4:00pm <u>中國書法</u> (粵語/國語 RCP#340).
26	27 1:30-4:00pm <u>水彩畫入門</u> (英語/粵語 RCP#340).	28	29	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**

通知: 由於導師 Polly Kwong 於10月及11月期間外出, 中國水墨畫入門工作坊將暫停兩個月, 並於12月恢復舉辦。敬請留意。

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。