

# 列治文家庭及朋友照顧者中心

## 2026年8月活動表

歡迎查詢或報名: 請致電604-279-7099或郵件[caregivernavigator@rcrg.org](mailto:caregivernavigator@rcrg.org), 或填寫在線表格。

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES  
Richmond Family &  
Friend Caregiver Hub



| Mon                                                                | Tue                                                  | Wed       | Thu                                                   | Fri                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                           | <b>4</b>                                             | <b>5</b>  | <b>6</b> 10:30am-12:30pm<br>DIY 自製冰箱貼 (英語/粵語 RCP#340) | <b>7</b> 10:00am-11:00pm<br>扶手椅瑜伽 (英語/Zoom)<br>3:00-5:00pm<br>DIY 手工蠟燭製作 (英語/國語 RCP#340)   |
| <b>10</b> 9:45-11:45am<br>正念減壓 (英語/國語 RCP#340)                     | <b>11</b> 2:00-4:00pm<br>DIY 手工耳環工作坊 (英語/國語 RCP#340) | <b>12</b> | <b>13</b> 3:15-5:00pm<br>中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340)        | <b>14</b> 2:00-4:00pm<br>中國書法 (粵語/國語 RCP#340)                                              |
| <b>17</b> 10:00am-2:30pm<br>格蘭維爾島 + 水上巴士                           | <b>18</b> 2:00-4:00pm<br>健康烹飪課 (英語 RCP#340)          | <b>19</b> | <b>20</b> 10:30am-12:30pm<br>高級繪畫 (英語 RCP#340)        | <b>21</b> 10:00am-11:00pm<br>冥想課 (旁遮普語/Zoom)<br>2:30-4:30pm<br>照顧者支持小組 (英語 South Arm 社區中心) |
| <b>24</b> 9:45-11:45am<br>刮畫藝術——夏日煙火 (英語/國語 RCP#340)               | <b>25</b> 1:30-4:00pm<br>水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340)       | <b>26</b> | <b>27</b>                                             | <b>28</b> 10:00am-11:00pm<br>冥想課 (英語/Zoom)                                                 |
| <b>31</b> 9:30-11:45am<br>蝶古巴特拼貼美學初體驗 (剪紙拼貼裝飾藝術入門) (英語/國語 RCP#340) |                                                      |           |                                                       |                                                                                            |

\*\*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。

