

# 列治文家庭及朋友照顧者中心

## 2026年7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>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> 10:00am-11:00pm 扶手椅瑜伽 (英語/Zoom)
<b>6</b> 2:00-4:00pm 正念減壓 (英語/國語 RCP#345)	<b>7</b> 10:30am-1:00pm 水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340)	<b>8</b> 10:30am-12:30pm 自製便攜縫紉工具包 (英語/ 粵語 RCP#345)	<b>9</b>	<b>10</b> 2:00-4:00pm 中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340)
<b>13</b> 2:00-4:00pm DIY 手工蠟燭製作 (英語/國 語 RCP#345)	<b>14</b> 10:00am-1:00pm 自製綠植花環製作工作坊 (英語/國語 RCP#340)	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> 10:00am-11:00pm 冥想課 (旁遮普語/Zoom) 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP#340) 2:30-4:30pm 照顧者支持小組 (英語 South Arm 社區中心)
<b>20</b> 2:00-4:00pm DIY 夏日草帽製作 (英語/國 語 RCP#345)	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> 10:00-11:00am 冥想課 (英語/Zoom) 2:00-4:00pm 中國書法 (粵語/國語 RCP#340)
<b>27</b> 10:00am-2:00pm 郊遊: 薰衣草花園 (日期待定)	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 10:30am-12:30pm 高級繪畫 (英語 RCP#340)	<b>31</b>

\*\*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。

