

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, 或填寫在線表格。

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES
Richmond Family &
Friend Caregiver Hub



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6 10:30am-12:30pm DIY 自製冰箱貼 (英語/粵語 RCP#340)	7 10:00am-11:00pm 扶手椅瑜伽 (英語/Zoom) 3:00-5:00pm DIY 手工蠟燭製作 (英語/國語 RCP#340)
10 9:45-11:45am 正念減壓 (英語/國語 RCP#340)	11 A: 1:15-3:00pm B: 3:00-5:00pm DIY 手工耳環工作坊 (英語/國語 RCP#340)	12	13 3:15-5:00pm 中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340)	14 2:00-4:00pm 中國書法 (粵語/國語 RCP#340)
17 A: 10:00am-2:30pm 格蘭維爾島 + 水上巴士	18 2:00-4:00pm	19 B: 10:00am-2:30pm Explore Granville Island + Aquabus	20 10:30am-12:30pm 高級繪畫 (英語 RCP#340)	21 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)
24 A: 9:15-10:30am B: 10:30-11:45am 刮畫藝術——夏日煙火 (英語/國語 RCP#340)	25 1:30-4:00pm 水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340)	26	27 10:00am-12:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP#340)	28 10:00am-11:00pm 冥想課 (英語/Zoom)
31 9:30-11:45am 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。

