

# 列治文家庭及朋友照顧者中心

## 2026年5月活動表

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

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES  
Richmond Family &  
Friend Caregiver Hub



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				<p><b>10:00am-11:00pm</b> <b>1</b> <u>扶手椅瑜伽 (英語/Zoom)</u></p> <p><b>2:00-4:00pm</b> <u>自製乳液 (英語/國語 RCP#340)</u></p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> <b>10:00am-12:00pm</b> <u>高級繪畫 (英語 RCP#294)</u>	<b>8</b>
<b>11</b>	<b>12</b> <b>2:00-4:30pm</b> <u>水彩畫入門 (英語/粵語 RCP#340)</u>	<b>13</b> <b>10:30am-12:30pm</b> <u>摺紙娃娃畫框創作工作坊 (英語/粵語 RCP#345)</u>	<b>14</b> <b>2:00-4:00pm</b> <u>插花工作坊 (英語/粵語 RCP#340)</u>	<b>15</b> <b>10:00am-11:00pm</b> <u>冥想課 (旁遮普語/Zoom)</u>
<b>18</b>	<b>19</b> <b>2:00-4:00pm</b> <u>玻璃珠眼鏡鏈手作坊 (英語/國語 RCP#340)</u>	<b>20</b> <b>2:00-4:00pm</b> <u>健康烹飪課 (英語 RCP#340)</u>	<b>21</b>	<b>22</b> <b>10:00-11:00am</b> <u>冥想課 (英語/Zoom)</u>
<b>25</b> <b>2:00-4:00pm</b> <u>正念減壓 (英語/國語 RCP#340)</u>	<b>26</b> <b>10:00am - 2:00pm</b> <u>郊游 - 僅限受邀者</u>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> <b>2:00-4:00pm</b> <u>中國水墨畫 (英語/粵語 RCP#340)</u>

\*\*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。

