

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年4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 |
|--|---|--|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 2:00 - 4:00pm <u>用正念应对压力-正念冥想练习</u> (英語/國語 RCP#345) | 14 2:00-4:00pm <u>自製紙杯籃</u> (英文/國語 RCP#340) | 15 10:00am-12:00pm <u>自製風鈴</u> (英文/粵語 RCP#345) | 16 10:00am-12:00pm <u>花卉壓克力繪畫</u> (英文/國語 RCP#340) | 17 10:00am-12:00pm <u>冥想課</u> (印度語/Zoom) 2:00-4:00pm <u>中國水墨畫入門</u> (英語/粵語 RCP#345) 2:30-4:30pm <u>照顧者互助會</u> (英語 South Arm 社區中心) |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 10:00-11:00am <u>冥想課</u> (英語/Zoom) 2:00-4:00pm <u>中國書法</u> (粵語/國語 RCP#340) |
| 27 | 28 2:00-4:00pm <u>健康烹飪課</u> (英語 RCP#340) | 29 | 30 | |

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。

