

列治文家庭及朋友照顧者中心

2026年3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
2	3 3:00 -5:00pm 用正念应对压力-正念冥想练习 (英語/國語 RCP#340).	4	5	6 10:00-11:00am 椅子上做瑜伽 (英語/Zoom).
9 2:00-4:00pm 自製春日磁鐵工作坊 (英語/國語 RCP#345).	10 2:00-4:00pm 自製襪子兔子工作坊 (英語/國語 RCP#340).	11	12 10:00am-12:00pm **高級繪畫班 (英語 RCP#294).	13 2:00 - 4:00pm 春天花藝工作坊 (英語 RCP#340).
16	17 2:00-4:00pm 健康烹飪課 (英語 RCP#340).	18 12:30-2:30pm 手工鞋袋工作坊 (英語/粵語 RCP#340). 2:30-4:30pm 中國水墨畫入門 (英語/粵語 RCP#345).	19 1:00-3:00pm 「春日兔兔歡樂派對」 - Sushi Han Restaurant - 列治文	20 10:00-11:00am 冥想課(印度語/Zoom). 2:00-4:00pm 中國書法(粵語 RCP#340). 2:30-4:30pm 照顧者互助會 (英語 South Arm 社區中心).
23	24 1:30-4:30pm 水彩畫入門 (英語 RCP#340).	25	26	27 10:00-11:00am 冥想課(英語/Zoom).

**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。

