

# 列治文家庭及朋友照顧者中心

## 2026年9月活動表

RICHMOND CARES  RICHMOND GIVES  
Richmond Family &  
Friend Caregiver Hub



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。

| Mon                                                 | Tue                                            | Wed                                                              | Thu                                               | Fri                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                  | 1                                              | 2                                                                | 3 2:00-4:00pm<br>高級繪畫<br>(英語 RCP#345)             | 4 10:00am-11:00pm<br>扶手椅瑜伽 (英語/Zoom)<br>2:30-4:30pm<br>中國水墨畫<br>(英語/粵語 RCP#340)        |
| 7                                                   | 8                                              | 9 2:00-4:00pm<br>DIY 調香水工作坊<br>(英語/國語 RCP#340)                   | 10 2:00-4:00pm<br>DIY 免掐絲景泰藍杯墊<br>(英語/國語 RCP#340) | 11 2:00-4:00pm<br>中國書法<br>(粵語/國語 RCP#340)                                              |
| 14 1:00-3:00pm<br>正念減壓<br>(英語/國語 RCP#340)           | 15 2:00-4:00pm<br>DIY 亞麻隔熱墊<br>(英語/國語 RCP#340) | 16 2:00-4:00pm<br>與 TD 道明銀行攜手舉<br>辦照顧者財務理財講座<br>(-英語/國語 RCP#340) | 17                                                | 18 10:00am-11:00pm<br>冥想課 (旁遮普語/Zoom)<br>2:30-4:30pm<br>照顧者支持小組<br>(英語 South Arm 社區中心) |
| 21 10:00am-12:00pm<br>DIY 水晶樹脂杯墊<br>(英語/粵語 RCP#340) | 22                                             | 23                                                               | 24 1:30-4:00pm<br>水彩畫入門 (英語/粵語<br>RCP#340)        | 25 10:00am-11:00pm<br>冥想課 (英語/Zoom)<br>2:00-4:00pm<br>養心花藝工作坊<br>(英語/粵語 RCP#340)       |
| 28                                                  | 29 2:00-4:00pm<br>健康烹飪課 (英語 RCP#340)           | 30                                                               |                                                   |                                                                                        |

**\*\*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。

