



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 加拿大國慶日快樂 法定假日 ADP 休息	2 早餐閒談 穩步運動® 下午 草莓社交聚會 卡片和書籤製作	3 早餐閒談 穩步運動® 下午 音樂欣賞 疊疊樂	4 早餐閒談 穩步運動® 下午 下午賓果遊戲 貝殼畫
7 早餐閒談 穩步運動®/太極 下午 嘉年華遊戲 骨牌	8 早餐閒談 穩步運動® 下午 下午賓果遊戲 在岩石上繪畫	9 早餐閒談 穩步運動® 下午 雜貨店尋寶遊戲 下午烘焙	10 早餐閒談 穩步運動® 下午 大富翁遊戲 「如果…會怎樣？」討論	11 早餐閒談 穩步運動® 下午 411 菲律賓尤克里裡樂隊 蛇梯棋
14 早餐閒談 穩步運動® 下午 動物園動物配對遊戲 棋盤遊戲	15 早餐閒談 穩步運動® 下午 大富翁遊戲 水療日	16 早餐閒談 穩步運動®/太極 下午 釣魚遊戲 麻將 	17 早餐閒談 穩步運動® 前往史丹利公園的風景道 (可報名/名額有限) 下午 桌上保齡球	18 早餐閒談 穩步運動® 下午 草莓社交聚會 「你曾經試過嗎？」討論
21 早餐閒談 穩步運動® 下午 大富翁遊戲 製作室內的彩虹製造機 	22 早餐閒談 穩步運動® 下午 冰淇淋社交聚會 骰子遊戲	23 早餐閒談 穩步運動® 下午 快樂合唱團 配對益智遊戲	24 早餐閒談 穩步運動® 下午 巨無霸麵條遊戲 「聽起來有點可疑」測驗 	25 早餐閒談 穩步運動® 巴士郊遊 (可報名/名額有限) 下午 大富翁遊戲
28 早餐閒談 穩步運動® 下午 和 Mac 一起唱歌 麻將	29 早餐閒談 穩步運動® 下午 小提琴演奏 下午烘焙 	30 早餐閒談 穩步運動® 下午 桌上保齡球 骨牌	31 早餐閒談 穩步運動® 下午 生日會冰淇淋社交聚會 	



WELCOME

歡迎新加入的老友
記

Lourdes

Thomas



七月生日慶祝者

6th - Hannah

7th - Fraser

9th - Jeanette 14th -
Leonard

20th - In Lin

20th - Marko

21st - Mary

27th - Iris

30th - Michael

標記您的日程表

日間中心
會在法定假日關閉

星期二

7月1號

加拿大國慶日



應對炎熱天氣小貼士

衣著

- 穿著鬆身、淺色及透氣(例如綿質)的衣服

補充水分

- 適時補充水分，在感到口渴前也能多喝水
- 吃清涼的食物，例如水果和沙律



減低室內溫度

- 早午時分: 在家中拉下窗簾，或開冷氣並關閉門窗，能使室內更涼快
- 晚上: 打開窗戶並在附近使用風扇能把清涼的空氣引進室內

在陽光下進行活動時

- 佩戴透氣的太陽帽或攜帶傘子
- 避免在正午，及氣溫偏高的時候外出
- 在有樹蔭的位置進行活動
- 使用太陽油



六月難忘時刻



滾紙挑戰賽



週二組夏季繪畫