



WELCOME

Ray

Tu Anh

Roma

二月

生日朋友

6th – Mei Kuk

11th – Lourdes

21st - Wang

標記您的月曆

ADP 法定假期

2 月 16 日，

星期一

家庭日

你的心臟，你的健康 ❤️

隨著年齡增長，呵護心臟變得特別重要。好消息是，一些簡單的日常習慣就能幫助你保持心臟強健，延緩老化。

呵護心臟的簡易方法：

保持活躍：

散步、伸展運動或椅子操等輕柔的活動有助於保持心臟活力。

多吃有益心臟健康的食物：

多吃蔬菜、水果和全穀物，並限制鹽分或加工食品的攝取。

有充足的休息：

盡量保持規律的睡眠，並在白天安排短暫的休息時間。

緩解壓力：

透過音樂、閱讀或與親人共度時光來放鬆身心。

定期體檢：

定期拜訪你的醫療保健提供者，有助於監測血壓、膽固醇和整體心臟健康狀況。

了解預警信號：

了解心臟病發作和中風的預警信號。迅速採取行動可以挽救生命。

小小的改變也能帶來巨大的不同。呵護你的心臟——它每天都在為你辛勤工作。



倒數迎接 2026 新年



週一家務挑戰



與桂蘭一起創作春聯