



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			<p>"Sweet May hath come to love us. Flowers, trees, their blossoms don." ~ Heinrich Heine</p>	
			 <p>1 早餐閒談 穩步運動® 下午 扶手椅之旅--英國 花藝活動</p>	
4	5	6	7	8
<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 快樂合唱團及茶會 卡片製作</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 烹飪節目：米通製作 卡片製作</p>	<p>早餐閒談 穩步運動®/ 太極 下午 Providence Maitreya 寺廟探訪</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 烘焙曲奇 非凡故事</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 五月五日節 菲律賓米糕製作</p>
11	12	13	14	15
<p>早餐閒談 穩步運動®/ 太極 下午 精靈一點：開心食物 水療日</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 午間賓果 記憶遊戲</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 扶手椅之旅--越南</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 跟 MAC 一起唱 製作玫瑰花</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 桌上保齡 拼字比賽</p>
18	19	20	21	22
<p>法定假期 維多利亞日</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 滾球比賽 感官遊戲</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 手眼協調考考你 層層疊</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 神秘袋遊戲 與 Flores 烘焙</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 烹飪節目：果汁製作 字詞聯想</p>
25	26	27	28	29
<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 午間賓果 蛇梯棋</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 配對遊戲 卡牌遊戲</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 懷緬活動：黃金歲月</p>	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 正確價格 感官袋製作</p> 	<p>早餐閒談 穩步運動® 下午 花園賓果及問答遊戲 水療日</p>



Cheuk Hon

Edna



5th – Dennis

10th – Medin

16th – Yue Woo

18th – Catherine C

記錄在你的月曆

ADP 法定假期

5 月 18 日星期一

維多利亞日

全國照顧者月

五月，是一個向全加拿大超過八百萬名照顧者致敬的時刻。很多人從不覺得自己是「照顧者」，只是默默地以家人或朋友的身份，陪伴和照顧著心愛的人。然而，正是這份細水長流的付出，支撐著我們的家庭與社區，讓愛與關懷得以延續。照顧他人雖然充滿意義與溫暖，但同時也會帶來疲憊與壓力。在關心別人的同時，請不要忘記照顧自己——因為您的健康與幸福，同樣重要。

照顧者的 3 個簡易 自我照顧小貼士

- 給自己 10 分鐘——散步一下、喝杯茶，或享受片刻寧靜，都能讓你重新充電
- 保持連結——與朋友、工作人員或其他照顧者傾談，你並不孤單
- 善待自己——盡了力，已經足夠



照顧者午餐聚會

我們誠邀正在照顧家人的您，一同參加每月舉行的照顧者午餐聚會。這是一個讓您放鬆身心、與他人交流、分享經驗，以及彼此支持的時光。

日期：每月第三週星期四

時間：中午 12 時至下午 1 時 30 分

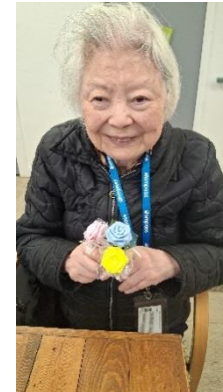
您的付出，值得被看見與珍惜。

四月快樂時光



一分鐘挑戰

笑聲此起彼落！參加者在「一分鐘挑戰」中玩得不亦樂乎。大家全情投入，大展身手，挑戰手眼協調與速度，現場氣氛熱鬧又充滿活力，人人都笑得開懷！



創意綻放

透過親手摺製的玫瑰及用心繪畫的作品，參加者展現了他們的創意與分享了他們的人生故事。每一件作品，都流露出他們的喜悅、珍貴回憶，以及一同創作時那份美好的時光。