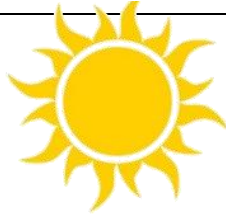




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				
6	7	8	9	10
早餐閒談 穩步運動® 下午 尋寶遊戲 餃子製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 跟 MAC 一起唱 骨牌	早餐閒談 穩步運動®/ 太極 下午 配對遊戲 猜猜氣味挑戰	早餐閒談 穩步運動® 下午 刨冰製作 分類遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 乒乓球挑戰 蠟燭製作
13	14	15	16	17
 早餐閒談 穩步運動® 下午 午間賓果 毛絨條花手工藝	早餐閒談 穩步運動® 下午 桌上保齡 拼圖小組活動	早餐閒談 穩步運動®/ 太極 下午 春卷製作 骨牌遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 壽司製作 毛絨條花手工藝	早餐閒談 穩步運動® 下午 世界杯結幕禮 朱古力條製
20	21	Hawaiian Day 22	23	24
早餐閒談 穩步運動® 下午 快樂合唱團 骨牌遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 目標擊倒遊戲 曲奇烘焙	 早餐閒談 夏威夷舞蹈表演 PM 夏威夷配對遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 午間賓果 層層疊	早餐閒談 穩步運動® 下午 嘉年華遊戲 手工藝接力
27	28	29	30	31
早餐閒談 穩步運動®/ 太極 下午 激活大腦遊戲 卡牌遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 手眼協調大挑戰 桌上遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 乒乓球挑戰 麻將	 早餐閒談 穩步運動® 下午 營火會一起唱 玫瑰製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 菲律賓 UKULELE 表演 毛絨條花手工藝



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
- 帶備水樽參加活動，我們非常樂意為您加水，以便您在開車或搭乘 Handy Dart 回家的途中保持水分充足。
- 我們鼓勵您攜帶一個小水瓶參加活動。我們會很樂意為您裝滿水，以便您在開車或搭乘 Handy Dart 回家的路上保持水分充足。

降低室內溫度

- 早午時分: 在家中打開窗簾，或開冷氣並關閉門窗，能使室內更涼快
- 晚上: 打開窗戶並使用風扇，此舉能把清涼的空氣引進室內

在陽光下進行活動時

- 戴上透氣的太陽帽或攜帶太陽傘
- 避免在正午或氣溫偏高的時候外出
- 在有樹蔭的位置進行活動
- 塗上太陽油

WELCOME

George
Firdosh
Alice B
James
Inez

July Birthdays

9th – Jeanette

20th – In Lin

21st – Ramon

21st – Mary

21st – Francisco

28th - Joe N.

30th - Michael

記錄在你的月曆

公眾假期

2026 年 7 月 1 日



星期三

加拿大日



六月是一個充滿歡樂的月份! 參加者為加拿大隊納喊助威，盡情享受 FIFA 世界盃的熱情! 此外，他們熟練地包糰子，以慶祝端午節! 他們亦享受手工藝製作，展現了自己的創造力!