



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 <h1>November</h1> <p>「停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花。」 《山行》— 杜牧</p>				1
				早餐閒談 穩步運動® 下午 排燈節慶祝活動 烘焙小組: 紅絲絨曲奇製作 
4	5	6	7	8
早餐閒談 太極/穩步運動® 下午 一分鐘限時挑戰 手工藝: 小紅花襟針製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 菲律賓 Ukulele 音樂會 手工藝: 小紅花襟針製作 	早餐閒談 穩步運動® 下午 午後卡拉OK 麻雀	早餐閒談 穩步運動® 下午 一分鐘限時挑戰 手工藝: 小豆袋製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 賓果遊戲 放鬆保養日
11	12	13	14	15
 <p>法定假期 加拿大國殤紀念日 中心休息</p>	早餐閒談 穩步運動® 下午 乒乓球過三關挑戰 烘焙小組: 朱古力曲奇製作	早餐閒談 太極/穩步運動® 下午 烘焙小組: 香橙奶油酥餅製作 麻雀 	早餐閒談 穩步運動® 下午 與 Saul 欣賞音樂 手工藝: 鈕扣花製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 菲律賓 Ukulele 音樂會 烘焙小組: 布朗尼製作
18	19	20	21	22
早餐閒談 穩步運動®/太極 下午 Java 音樂 手工藝: 鈕扣花製作 	早餐閒談 穩步運動® 下午 輪盤問題遊戲 烘焙活動: 檸檬小曲奇製作 	早餐閒談 穩步運動® 下午 音樂球遊戲 多米諾遊戲	早餐閒談 穩步運動® 下午 與 Bugan 秋天繪畫製作 與 Flores 「互相學習」討論小組	早餐閒談 穩步運動® 下午 與 Melissa 唱聚 手工藝: 冬日假期賀卡製作
25	26	27	28	29
早餐閒談 穩步運動® 下午 與 Melissa 的手搖鈴音樂 烘焙小組: 蒸米小蛋糕 	早餐閒談 穩步運動® 下午 賓果遊戲 手工藝: 冬日裝飾製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 桌上遊戲及拼圖 手工藝: 冬日星星裝飾製作	早餐閒談 穩步運動® 下午 桌上保齡球 「您是法官」遊戲 	早餐閒談 穩步運動® 下午 才藝表演 烘焙小組: 布朗尼製作



Welcome

Nancy
Maria

十一月份壽星

2nd - Irene
9th - Elsa
16th - Rina

標記你的日曆

冬令時間

2024年11月3日
(星期日)

記得把時鐘往前減一小時



2024年11月11日
(星期一)

法定假期
加拿大國殤紀念日



幫助減少呼吸道傳染病的傳播

在加拿大，呼吸道感染疾病通常在秋季和冬季增加，並且許多疾病可以同時傳播。這包括以下疾病：

- 流感 (流行性感冒)
- 冠狀病毒病 (COVID-19)
- 呼吸道合胞病毒 (RSV)

減少呼吸道傳染病的傳播的方法

- 保持了解個人疫苗接種情況，包括流感疫苗和 COVID-19 疫苗
- 生病時待在家裡休息
- 經常使用肥皂和溫水清潔雙手，或使用酒精含量至少 60% 的洗手液清潔雙手
- 避免用不乾淨的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 咳嗽和打噴嚏時，用紙巾或手肘掩蓋口和鼻

更多資訊，請查閱:

Canada.ca/respiratory-diseases

十月份的回憶



早上一起做穩步運動!



Gus 生日快樂!



完成一分鐘挑戰!



Yin Ying 90歲生日快樂!



午後 Java 音樂時間



每位ADP長者都十分投入烘焙活動!