

## 新一年嶄新開始

新年快樂，歡迎閱讀我們 2026 年 1 月通訊！新的一年帶來全新開始、新習慣，以及在頤景樓共同享受更多美好時刻。

本月，我們分享簡單方法，讓您保持溫暖、活躍與連結——從享受全新室內空間，到與朋友鄰居共度時光。小小日常習慣，就能大大提升您的福祉。

## 本月焦點

1. 友誼有益大腦健康
2. 自備食物盒，從你我做起
3. 全新室內活動空間

## 1月精彩活動：

- 1月2日 - 新年鋼琴演奏
- 1月7日 - 找不同遊戲
- 1月8日 - 長者健康檢查
- 1月9日 - 電影：《捕風捉影》
- 1月10日 - 免費燈籠工作坊
- 1月16日 - 踏踏樂友誼賽
- 1月20日 - 健康聽力
- 1月23日 - 3D 科技分享會
- 1月29日 - 外出：大統華 & Walmart

今個一月，我們特別推介以下活動：

- 1月15日 —— 20價肺炎球菌疫苗注射
- 週一健腦遊戲系列 —— 每週皆有不同主題，帶來新鮮體驗

祝您及您的親愛家人新年快樂、健康美滿！

# 社交互動有助提升 長者腦部健康

與他人相處不僅愉快，還對大腦大有好處！友好聊天、共享歡笑以及參與活動，都能幫助維持大腦活躍。

社交連結能：

- 保持大腦活躍
- 鼓勵健康日常習慣
- 提升記憶與思考力
- 長期保護大腦健康

## 提醒：準備您自己的容器

我們注意到，有些住客在將食物帶回套房時，會順手帶走餐廳的盤子、碗和杯子。我們完全理解在自己空間享用餐點的舒適感！

為了確保餐廳用品充足並隨時為大家準備，我們溫和提醒住客請使用自己的可重複使用食物盒來裝食物帶回房間。也誠摯歡迎家屬協助提供個人食物盒。

從 2026 年 1 月 15 日起，若未使用個人食物盒，將收取每件一次性食物盒 \$0.50 的費用。感謝您幫助維持頤景樓的整潔與溫馨



# 我們的室內新空間 - 您溫馨的冬季聚會處

來前台旁邊的新室內空間瞧瞧吧！舒適沙發、播放歡樂活動時刻的電視，加上活動室的額外座位，這裡是放鬆、聊天並與朋友共度時光的美妙地方。

它也非常適合輕鬆室內散步——從電梯大堂經過公共區域進入活動室——提供安全溫暖的方式保持活躍。每天只需 15 分鐘，就能提升心情、支持平衡，讓您感覺最佳。

隨時過來，享受今冬更多溫暖、運動與結連！



電梯大堂



正門



前臺大堂



走廊



多功能活動室

HAPPY  
Birthday

吳生, Mr. D. Yuen, 陳阿姨, 黃太, 林太,  
趙老師, 馮太, 聶醫生, Fanny, 周太,  
Amy, 蘭, 陳伯, Philip, 王老師





禪繞畫組



巴士賞聖誕燈飾



聖誕大餐+表演



森巴舞班



聖誕攪珠樂