



10月期刊

精神健康 + 保健

這個月我們會把焦點放在精神健康與保健，以便我們能更好地了解我們的情緒。覺知、識別、接受我們的感受對於保護和促進每個人的良好心理健康至為重要。這過程就像在顯微鏡下仔細分析「你好嗎？」這個問題。

我們很榮幸能和卡爾加里基督教會 (CCM) 與 AHS 合作，通過 Zoom 舉辦了 5 個主題學習項目，以幫助我們更好地了解自己的心理健康狀況。

以下是5個學習項目詳情，將亦會列入在我們的每月活動表中。

問題處理 | 正向活動 | 反應管理 | 正面思考 | 健康關係

歡迎參加！



現在針對長者的騙局十分普遍，而長者的退休儲蓄金令他們成為不少騙徒的主要目標，加上獨居的生活方式，使他們容易被盯上。另外亦因為有許多有關長者過時和不準確的刻板印象，使他們成為受歡迎的目標。

幸運的是，還有很多方法可以令長者避免被騙。

許多針對長者的騙案都是通過電郵和電話來接觸長者，所以接到可疑的來電和電郵時，需要特別留意！

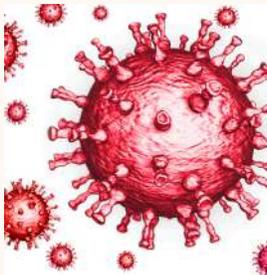
長者騙案中最常見的方式，是以信用卡優惠或慈善捐贈為幌子，因此如果有人查問您的借記卡或信用卡的資料，請不要把資料交給他們，並立即與您的家人或接待處聯絡。



平日不需要使用借記卡或信用卡時，請把卡留在家中，這做法能避免您墮入騙局中。

因為在現今世界，針對老年人的騙局實在太普遍了，所以不要害怕告訴你的家人。

溫馨提示



新冠疫情更新

大多數居民已經接接種了加強疫苗，接下來會到我們的團隊成員。
我們非常感謝您對新的臨時探視政策的合作。



公共洗手間

請注意，我們需要一起合作保持公共區域的清潔。最近發生了廁所沒有沖水的情況，這會為你的親愛鄰居造成不愉快。



亂扔垃圾

最近，我們不斷在電梯、花園和建築物周圍的陽台上發現垃圾。請尊重我們的家和您的家，並確保將所有垃圾放入適當的垃圾箱和回收箱中。

認識我們的新團隊成員 - AMY WONG

大家好! 我兩個月前和我男朋友由香港來到卡加利，現在心情還是比較興奮，因為所有事情對我來說都很新鮮。我很高興能成為頤景樓的一份子，亦期待著認識你們每一位。空閒時我喜歡做瑜伽，也喜歡大自然，所以假日的時候常常去爬山，希望在入冬前能夠看看卡加利和洛磯山脈美麗的風景。



即將推出 - 新服務

需要協助你去看全科醫生? 我多年來一直在做的運動適合我嗎?

我們對即將推出的新服務 - 陪伴服務和私人運動課程感到十分興奮。如果您還沒有機會跟 Anthony 了解詳情，請隨時與他預約，他將為您提供我們的服務清單。



生日快樂

1/10 MRS. LUK

24/10 MR. LEUNG

9/10 SAM CHOW

27/10 MRS. YAM

15/10 MRS. LAU

28/10 MICHAEL

21/10 ELSIE

28/10 CHOI

流感疫苗接種

101藥房將於10月7日在頤景樓安排流感疫苗接種，詳情將很快公佈。

請預留當天下午 1:30 後的時間，我們會提前一天通知你什麼時候到健身房接種。如果您無法到場，請告知接待處。

Snap shot

