



March 2020 / CMHA Vancouver-Fraser Branch (CMHAVF) - Chinese Health Promotion Program Activity Calendar

星期一 Monday	星期二 Tuesday	星期三 Wednesday	星期四 Thursday	Fri	星期六 Sat
<p>2 <b>快樂身心學畫班</b> Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm</p> <p><b>快樂身心唱歌班</b> Learn to Sing for Wellness 晚上7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>3 <b>快樂長者話劇小組 排練</b> Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至11時 10am-11:30am</p> <p><b>劇務會議 Drama Group Meeting</b> 上午11時半至1時 11:30am-1pm</p> <p><b>保健養生健身班 Wellness Exercise</b> 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre</p>	<p>4</p> <p><b>快樂長者舞蹈小組排練</b> Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時至下午6時 4pm-6pm</p> <p>* @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>免費活動歡迎參加 All free! Welcome to join us! 有注明需報名的請先報名, 無注明需報名的可 Drop in 參加!</p>
<p>9</p>	<p>10 <b>快樂長者話劇小組 排練</b> Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至1時 10am-1pm</p> <p><b>保健養生健身班 Wellness Exercise</b> 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre</p>	<p>11</p> <p><b>快樂長者舞蹈小組排練</b> Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時半至 6時半 4:30pm-6:30pm</p> <p>* @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>12</p> <p>快樂長者小組探訪中僑 Chieng's 成人日托中心演出 Happy Seniors Gr Performance for SUCCESS Chieng's Ault Day Centre 下午12時半至 1時 12:30-1:45 pm</p>	<p>13</p>	<p>查詢報名: Stella Tel. 604-872-4902 604-603-0332 Email: stella.lee@cmha.bc.ca</p>
<p>16</p> <p><b>快樂身心唱歌班</b> Learn to Sing for Wellness 晚上7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>17</p> <p><b>快樂長者話劇小組 排練</b> Happy Seniors Drama G 上午10時至下午1時 10am-1pm</p> <p><b>保健養生健身班 Wellness Exercise</b> 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre</p>	<p>18</p> <p><b>快樂長者舞蹈小組排練</b> Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時至 6時 4pm-6pm</p> <p><b>粵語「打開心窗」小組</b> Cantonese Heart to Heart Share group 主題: 促進溝通方法 Better Communication 主持: 王溢楠 Ivan Wong 香港注册社工 6時45分至8時半 6:45pm-8:30pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>19</p> <p>快樂長者小組探訪列治文中僑林植成人日托中心演出 Happy Seniors Gr Performance for SUCCESS Jackson Lam Adult Day Centre Richmond 下午1時15分至2時15分 1:15pm-2:15pm</p>	<p>20</p>	
<p>23</p> <p><b>快樂身心唱歌班 Learn to Sing Gr</b> 晚上7時至9時 7pm-9pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>24</p> <p><b>快樂長者話劇小組 排練</b> Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至下午1時 10am-1pm</p> <p><b>保健養生健身班 Wellness Exercise</b> 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre</p>	<p>25</p> <p><b>快樂長者舞蹈小組排練</b> Happy Seniors Dance Gr. Practice 下午4時半至6時半 4:30pm-6:30pm</p> <p>* @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>26 <b>國語「心路」小組</b> Mandarin Inner-journey Share Gr. 2時半至4時半 2pm-5pm 主題: 邁向健康的積極步驟 POSITIVE STEPS TO WELLBEING (cont'd) 主持: 康復輔助員 Sandy Leung * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>27</p>	
<p>30</p> <p><b>快樂身心學畫班</b> Wellness Painting Session 下午2時至4時 2pm-4pm * @ CMHAVF 溫哥華辦事處</p>	<p>31</p> <p><b>快樂長者話劇小組 排練</b> Happy Seniors Drama G Practice 上午10時至下午1時 10am-1pm</p> <p><b>保健養生健身班 Wellness Exercise</b> 下午1時至2時 1pm-2pm * @ Raven Song Community H. Centre</p>				<p>**We acknowledge the financial assistance of the Province of BC**</p>

活動地址: \* @ CMHAVF 加拿大心理衛生會溫哥華辦事處地址 Address: #110-2425 Quebec Street, Vancouver Our Web address: <https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/>

\* @ Raven Song Community Health Centre 社區健康中心活動室地址 Address: 2450 Ontario, Vancouver, B4 地庫 (@8 Ave 夾8街)

## 請各參加者注意以下事項：

為了保障各參加者的健康，請各位出席活動的朋友們注意遵守防疫守則：

- 若有任何傷風感冒呼吸道病徵或症狀，請留在家中，若出外接觸人時請戴上口罩，當打噴嚏或咳嗽時請用手肘或紙巾遮住口鼻，勤洗手。
- 若你曾經去過中國湖北或其他有疫情的地方，或接觸過去過這些地方的人，請留在家 **14** 天進行自我隔離。
- 如有乾咳，發燒及覺呼吸困難，請留在家中，請電 **811** 查詢或求助，會提供指示。有中文翻譯。